

**Des ateliers pour bien vieillir ?  
J'ai le clic utile !**

 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
PACA

 **POUR Bien  
VieILLIR  
Sud**



Newsletter retraités, lundi 20 avril  
2026.

 **POUR Bien  
RESPIRER  
RIGOLER  
S'AMUSER  
S'INFORMER  
ÉCHANGER  
VieILLIR**

**Des visioconférences  
en Paca  
pour Bien Vieillir :  
inscriptions ouvertes**

Bonjour {{ contact.PRENOM }},

Vous attendiez la programmation des visioconférences de mai avec impatience ? La voici 😊 !

Retrouvez les 5 thématiques : Bien-être, Mémoire, Numérique, Santé & Forme, Sécurité... après les recommandations ↓

### Comment s'inscrire ?

- Cliquez sur la **date** de la visioconférence;
- Le site **PourBienVieillir** s'ouvre sur la visioconférence choisie;
- Parcourez la description et cliquez sur "**Je m'inscris**"
- Vous pouvez choisir de vous connecter via **FranceConnect** ou de créer un espace personnel "[Je n'ai pas encore d'espace personnel](#)"
- Si vous rencontrez des difficultés pour utiliser votre espace personnel cliquez sur **Besoin d'aide ?** (en bas de page du site PBV) il y aura le numéro de *l'assistance téléphonique 0 971 10 20 10*
- Sinon contactez-moi et je vous y inscrirai directement.

Et après ?

- Vous recevrez quelques jours avant la visio le lien de connexion et les instructions par email
- Si vous n'avez rien reçu quelques heures avant la visio, pensez à consulter vos courriers indésirables. Sinon contactez-moi.

✓ Complétez le **QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION 2026** si vous voulez donner votre avis après une visioconférence ou un atelier de plusieurs séances.

Nos visioconférences sont **gratuites** car financées par vos caisses de retraite.

Le programme parle de lui-même. En souhaitant qu'il vous donne envie d'aller plus loin dans vos découvertes !



A bientôt, {{ contact.PRENOM }} !  
Tiphaine, votre correspondante de  
l'Asept Paca  
[altie.tiphaine@asept-paca.fr](mailto:altie.tiphaine@asept-paca.fr)  
04 94 60 39 93



## [2 Visioconférences] Bien-être

### Le Nerf Vague : La clé du calme et de l'équilibre

Christophe de  
Rire, Energie et Détente

Le mardi 19 mai de 17h à 18h30

### Le Rdv Sophrologie

Caroline Mayaudon

Le mercredi 27 mai de  
10h à 11h30



## [2 Ateliers] Mémoire animés par Nathalie de Prévazur

### Brain Gym : améliorer sa mémoire par le Bien-Être

Les lundis 11-18 mai, le mardi 26 mai et les lundis 1er-8 juin de  
10h à 11h30



## [1 Séance] Mémoire 5

Le fonctionnement de la mémoire

Le mardi 19 mai de 10h à 11h30



## [2 Ateliers] Numérique

Nettoyer et entretenir son  
ordinateur Windows

Michael de Prévazur

Les mercredis 13 et 20 mai de  
9h à 10h30

Le monde fabuleux des  
applications

La Bulle Laboratoire

Le vendredi 15 mai de 14h à 16h



## [1 Café] Numérique

animé par Michael de Prévazur

Mieux appréhender les  
conversations en ligne  
avec l'IA

Le mercredi 6 mai de 8h30 à 9h30



## [2 Conférences] Santé & Forme

Les bienfaits des infusions  
au quotidien

Delphine de Prévazur

Le mardi 19 mai de 14h à 15h30

# La Santé du Dos

Marion de la MSA Alpes-Vaucluse

Le jeudi 28 mai de 18h à 19h30



## [1 Conférence] Sécurité

### Arnaques : les repérer, les éviter et les procédures

Emmanuelle Guichard

Le mercredi 27 mai de 10h à 12h



### ASEPT PACA

152 bd de Hambourg, 13008, Marseille

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

Conformément au droit à la protection des données, vous disposez de droits sur vos données personnelles (d'information, d'accès, de rectification, de limitation et, dans certains cas, d'effacement, d'opposition, de retirer votre consentement, de portabilité, de ne pas faire l'objet d'une décision fondée exclusivement sur un traitement automatisé et de donner des directives sur le sort de vos données après votre mort). Vous pouvez les exercer auprès du Délégué à la protection des données (DPO) de l'Asept Paca. Pour plus d'information et retrouver les coordonnées des DPO, rendez-vous sur [bienvieillir-sudpaca.fr](http://bienvieillir-sudpaca.fr) rubrique « Informations Légales ». Si vous estimez, après l'avoir contacté que vos droits ne sont pas appliqués, vous pouvez adresser une réclamation en ligne à la CNIL ou par voie postale.

[Mettre à jour vos préférences](#) | [Se désinscrire](#)