

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

 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
PACA

 POUR Bien
Vieillir
sud



 POUR Bien
RESPIRER
RIGOLER
S'AMUSER
S'INFORMER
ÉCHANGER
Vieillir

Newsletter retraités, samedi 21 février
2026.

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

Bonjour {{ contact.PRENOM }},

Encore un peu de patience, c'est bientôt le printemps ! **La programmation de mars** se pare de pleins de compositions : Mémoire, Numérique, Nutrition, Santé & Forme, Sommeil 😊 !

Entre autre, c'est le mois de la **Santé Bucco-dentaire**, de l'**eau**, du **Sommeil**, il est aussi appelé **Mars Bleu** pour soutenir le dépistage des Cancers

🌻 Des **informations spéciales** ont été rajoutées en bas du programme pour vous informer sur 3 actions en visioconférence, n'hésitez pas à les consulter et les partager.

Retrouvez le programme après les recommandations ↓

💡 Conseils :

- Pensez à **noter dans votre agenda** les dates de vos inscriptions;
- Si vous n'avez pas reçu le lien de connexion quelques heures avant le début de la visioconférence, 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 !

Petit mode d'emploi pour les nouveaux, les nouvelles : pour vous inscrire, il vous suffit de cliquer sur le bouton de la date de l'activité à laquelle vous voulez assister. Vous serez alors redirigé.e sur le site Web **Pourbienvieillir** et vous bloquerez ainsi votre créneau en vous inscrivant via **France Connect** ou en créant votre **espace personnel**.



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



[2 Ateliers] Mémoire

Mémoire, mots et puzzles

Jef G. - ICOM'Provence

Les jeudis 12-19-26 mars
et 2-9 avril 2026 de 14h à 15h
Atelier de 5 séances

Brain Gym

Nathalie L. - Prévazur

Les 16-23-30 mars et 7-13 avril
2026 de 10h à 11h30
Atelier de 5 séances



[1 Séance] Mémoire 5

animée par Nathalie - Prévazur

Visio 3 : L'attention et la concentration

Le mardi 24 mars 2026 de 10h à 11h30



[1 Atelier] Numérique

Approche de l'IA et de ses fonctionnalités

Laboratoire LA BULLE

Le vendredi 20 mars 2026 de
14h à 16h



[2 Cafés] Numérique

animés par Michael - Prévazur

J'optimise mes démarches administratives avec l'IA

Le mercredi 11 mars 2026 de
8h30 à 9h30

Comment l'IA peut m'aider à choisir mon matériel ?

Le mercredi 18 mars 2026 de
8h30 à 9h30



[2 Actions en Visioconférence] Nutrition

L'alimentation anti- inflammatoire

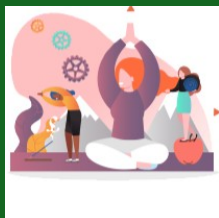
Delphine S. - Prévazur

Les mardis 3 et 10 mars 2026 de
14h à 15h30
Atelier de 2 séances

L'alimentation émotionnelle

Sarah Ben Ayed

Le mercredi 4 mars 2026 de
14h à 15h30
Report du 2 février
Reste 23 places



[6 Conférences] Santé & Forme

Prévention et dépistage des tumeurs malignes

Docteur Pierre G. - CRCDC

Le lundi 9 mars 2026 de
10h à 11h30
TOUT PUBLIC

Voir, entendre, toucher, sentir, goûter... c'est vivre !

Brain Up Association

Le mercredi 11 mars 2026 de
14h à 16h

Santé du dos

Marion P. - MSA Alpes-Vaucluse

Le mercredi 11 mars 2026 de
18h à 19h30

Acouphènes : la Sophrologie pour améliorer sa qualité de vie

Christophe B. - Rire, énergie et
détente

Le mardi 17 mars 2026 de
17h à 18h30

La santé bucco-dentaire des seniors

Docteur Benjamin M. - UFSBD

Le vendredi 20 mars 2026 de
9h30 à 11h30

Conférence sur l'eau et les oligo-éléments

Delphine S. - Prévazur

Le mardi 24 mars 2026 de
14h à 15h30



[1 Conférence] Sommeil

J'améliore la qualité de mon sommeil

Nathalie Mazeau

Jeudi 12 mars 2026 de
10h30 à 12h



Réservé aux retraités près de Fréjus

Bienvenue à la Retraite !

Les 4-11-18-25 mars à 14h

Si vous êtes jeune retraité.e (ou vous en connaissez un.e) près de **Fréjus (83)**, **cet atelier en visio** est conçu pour accompagner les futurs ou jeunes retraités dans la transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.

Lien d'inscription BAR

Prévention et dépistage des tumeurs malignes

Le lundi 9 mars 10h

Informez-vous sur les **dépistages des cancers** via cette visio animée par un docteur du CRCDC Sud Paca. Vous pouvez y convier vos proches, retraités ou non, car elle est ouverte à **TOUT PUBLIC**.

Lien d'inscription dépistage cancers

DÉPISTAGE DESCANCERS

Centre de coordination
SUD Provence-Alpes-Côte d'Azur





Partager son expérience professionnelle à travers le mentorat

Le mardi 31 mars 10h

Duo for a Job vous propose de devenir **mentor** de jeunes issus de l'immigration à la recherche d'emploi. Cette visioconférence est réservée aux retraités de **Marseille**.

Réservé aux retraités Marseillais

Lien d'inscription Mentorat Seniors Marseillais



POUR Bien Vieillir



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires

PACA



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 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](#)