

## Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

### > Trouver un atelier près de chez vous ?

[www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr](http://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr)

### > Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-vieillir.fr>

### > Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

[contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

Tél. : 04 94 60 39 93



Les caisses de retraite  
et leurs partenaires s'engagent



L'Asept Paca organise des ateliers gratuits,  
ouverts aux jeunes de 60 ans et +



## ATELIER

## « Vitalité », l'atelier des bons réflexes

ir11\_asept - Juin 2022 - Photos : Adobe Stock - Réalisation : V. L'Hostis. Conception : www.studiocreatiflo.com



Santé, nutrition, équilibre,

idées reçues, relaxation...

J'ai le réflexe utile et agile !

Les Ateliers Vitalité sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants. Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.

Parce qu'il n'est jamais trop tard pour s'occuper de soi !

## Pourquoi ?

Parce qu'en consacrant quelques heures à votre santé, vous vivrez votre retraite plus sereinement. Vous vous sentirez mieux dans votre quotidien, rapidement et durablement.

Parce que vous identifierez vos besoins et testerez des solutions pour adopter les bons réflexes au quotidien.

Parce que vous passerez un moment convivial ludique, en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.

## Contenu de l'atelier

- ✓ **Atelier 1 : “ Mon âge face aux idées reçues ”.**  
Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.
- ✓ **Atelier 2 : “ Ma santé : agir quand il est temps ”.**  
Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements...
- ✓ **Atelier 3 : “ Nutrition, la bonne attitude ”.**  
Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.
- ✓ **Atelier 4 : “ L'équilibre en bougeant ”.**  
Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.
- ✓ **Atelier 5 : “ Bien dans sa tête ”.**  
Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...
- ✓ **Atelier 6 : “ Un chez moi adapté, un chez moi adopté ”.**  
Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.



Santé + nutrition + équilibre - idées reçues = on a tous 10/10 à l'équation retraite !

## Comment ça marche ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de **6 séances de 2h30**, rassemblant chacune un petit groupe de 10 à 15 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnels formés à cette nouvelle méthode d'animation.

## Pour qui ?

Pour **tous les jeunes retraités de 60 ans et plus**, quel que soit le régime de protection sociale.

## Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...