

# 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)

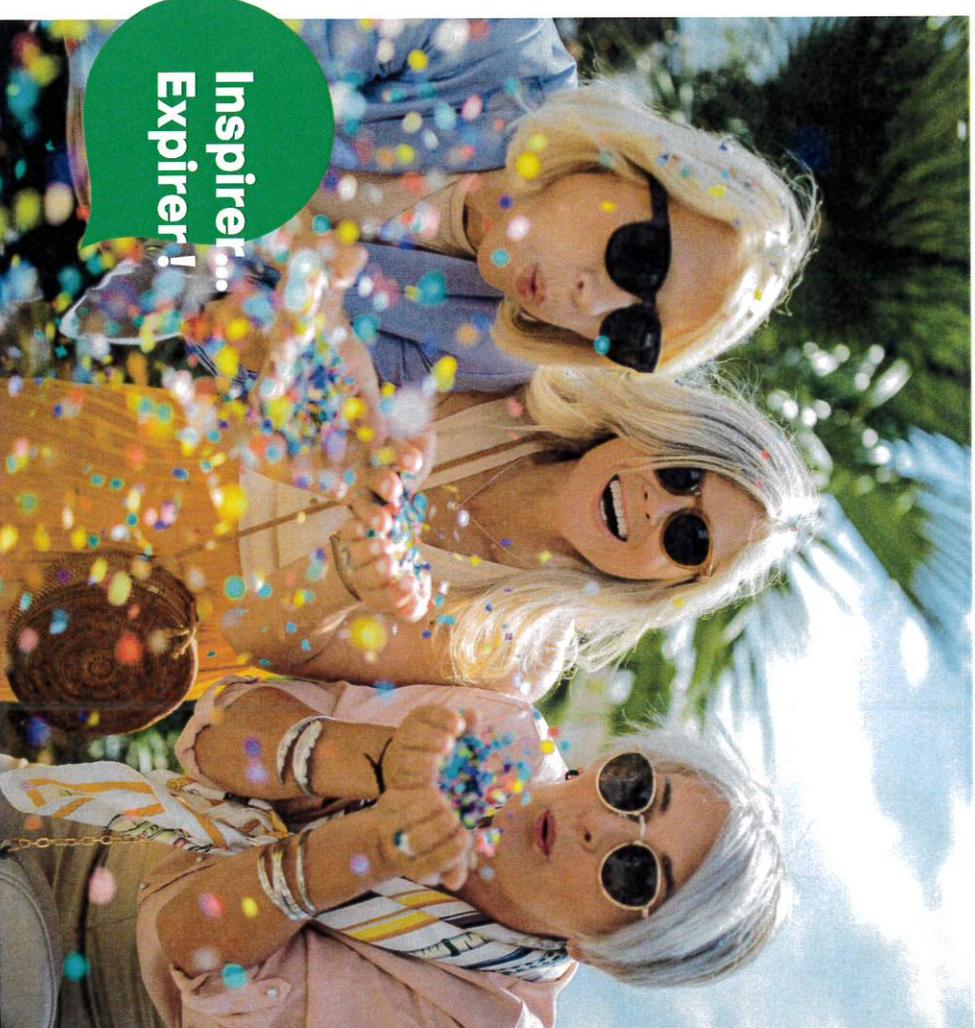
> **Conseils et astuces pour tous les jours :**  
Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-vieillir.fr/>

> **Contact : Asept Paca**  
152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille  
[contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)  
Tél. : 04 94 60 39 93

IR07-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V.LHostis, Conception : flo-warden-studio.com

## CAP BIEN-ÊTRE

**ATELIER  
GRATUIT**  
4 séances de 2h30  
animées par un professionnel



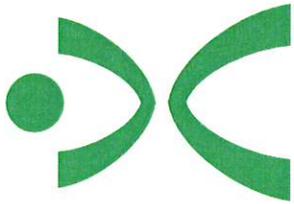
Inspirer...  
Expirer!



L'Asept Paca organise des  
**ateliers gratuits ouverts  
aux jeunes de + ou - 60 ans.**

Tous nos ateliers sont sur :  
[www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr](http://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr)





## MA RECETTE ANTI-STRESS ? ÊTRE BIEN AVEC SOI ET AVEC LES AUTRES.

Rythme de vie, activités de bénévolat, famille, amis, réalisation de soi, crise sanitaire...  
Nous sommes tous confrontés au stress.

### Pourquoi ?

Sachant qu'un **niveau de stress élevé** engendre des difficultés à se concentrer, de l'agressivité et nuit à la santé, il est urgent de dire **NON au stress** !

L'atelier « **Cap sur le bien-être** » vous donnera des armes pour le combattre et vous défendra face aux épreuves de la vie. Il provoquera détente et calme.

### Contenu de l'atelier

#### ATELIER 1 :

**Émotions, bien-être et santé**  
L'importance des ressources personnelles.

#### ATELIER 2 :

**Gestion du stress**  
Savoir identifier et provoquer ses moments de bien-être.

#### ATELIER 3 :

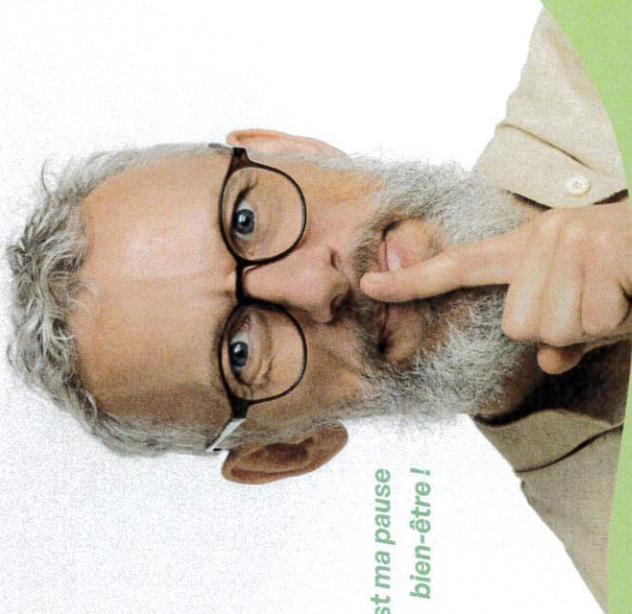
**Bien vivre avec soi**  
Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

#### ATELIER 4 :

**Bien vivre avec les autres**  
L'importance de la vie sociale et de l'engagement.

**SÉANCE INDIVIDUELLE de bilan.**

C'est ma pause  
bien-être !



### Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime de protection sociale.

### Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier gratuit, en petit groupe de **10 personnes maximum**.

**L'inscription est obligatoire.**

Les ateliers de **2h30** à raison d'une séance par semaine

**sur 4 semaines consécutives**, sont animés par un professionnel de la gestion du stress.

### Où ?

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