

Qui organise ces actions ?

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs retraités, à travers l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Ils leur proposent un **parcours de prévention santé**. Les objectifs ? Profiter de retraite, aller de l'avant, bien avancer en âge. Ce parcours s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation, accompagné d'ateliers collectif. Ce parcours est **gratuit** ; les thématiques du bien-être, de la mémoire, du numérique, de l'activité physique, de la nutrition - et plus encore - sont abordées.

L'Asept met à disposition des retraités de tous régimes de retraite ce **site Web** afin de les informer des activités de prévention à leur disposition et de leur permettre de s'inscrire plus facilement. Ce site est cofinancé en partenariat par les conférences des financeurs des régions Sud-Paca, la Mutualité Française Sud et l'Asept Corse.



Rendez-vous sur :

<https://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr>

On a tant à partager, surtout la santé !

contact@asept-paca.fr - Tél. : 04 94 60 39 93



Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



<https://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr>
Ateliers, conférences... Inscrivez-vous, tout est gratuit !

Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



Credif photos (ethimages) - Réalisation Canal Sud-Est - sud.esevalco.com - Juillet 2021



« Léo, tu vas devoir patienter ! »

Vous êtes retraité, vous souhaitez en profiter et bien vivre chaque moment ?

Trouvez sur <https://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr> des activités en visioconférence ou en présentiel organisées dans les régions Paca et Corse, favorables à votre santé et à votre bien-être. La participation à ces activités est libre et gratuite, le plus souvent sur inscription **après avoir créé un compte.**

Comment rechercher une activité ?

Renseignez votre ville ou commune de résidence dans le moteur de recherche de la page d'accueil.

Inscrivez-vous pour participer à des forums, des conférences, des ateliers thématiques : Sophrologie, Gym adaptée, Numérique, Vitalité, Bienvenue à la retraite, Bien chez moi, etc.

The screenshot shows the homepage of 'BIEN VIEILLIR' with a search bar at the top right. Below the navigation menu, there's a search filter for 'Retraités, participez gratuitement à nos ateliers ! Conférences, forums, salons...'. The 'Accès rapides' section includes icons for 'Planning des ateliers', 'Planning des vidéos conférences', 'Derniers jours pour s'inscrire', 'Aide aux aidants', 'Créer un compte', 'Ressources locales', and 'Ateliers en images'. The main content area features three activity cards: 'COVID 19', 'Le 21/03/21 A vos sourires d'avril', and 'Le 21/03/21 Un bilan de santé gratuit'. At the bottom, there's a grid of thematic icons for 'Mémoire', 'Bien-être', 'Gym/Sport', 'Bien chez moi', 'Nutrition', 'Mobilité', 'Numérique', and 'Sommeil'.

Comment créer un compte ?

1. Dans **Mon espace personnel** présent sur la page d'accueil,
2. cliquez sur **créer un compte.**
3. Complétez tous les champs marqués d'une * sur le formulaire et cliquez sur le bouton **enregistrer.**
4. Vous **recevrez sur votre messagerie un mail** vous invitant à finaliser votre compte en suivant un lien. **Cliquez sur ce lien** ou copiez-le sur votre navigateur. **Renseignez un mot de passe** et mémorisez-le bien !

Vous abonner à des alertes

Vous souhaitez **être alerté** par mail chaque semaine quand une activité se déroule près de chez vous ou quand une action à distance est publiée sur le site ?

Sur le **formulaire de création de compte**, n'oubliez pas de cocher les cases :

- ✓ **Être averti par mail quand un atelier se déroule près de chez moi**
- ✓ et **Être averti par mail quand un atelier à distance est organisé.**