

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

> 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

Tél. : 04 94 60 39 93

CONFÉRENCE & ATELIERS

Objectif santé & environnement



J'OSE !

pour ma santé,

j'agis sur mon environnement

ir18_nov2019_Photo Gettyimages - Réalisation : Conception : V. L'Hostis. Réalisation : www.flo-wardon-studio.com



Les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent



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



Programme « J'OSE »

Aujourd'hui, nous savons que notre environnement a un impact sur notre santé : irritations, allergies, perturbations du système hormonal...

Alors, que faire au quotidien pour que dans nos maisons ou au bureau, ces substances chimiques partagent un peu moins notre vie ?

La conférence interactive « **OSE : Mon environnement, ma santé et moi : quels liens ?** », vous permettra d'aborder ces sujets et d'y trouver des réponses.

Pour aller plus loin dans cette démarche, vous pourrez vous inscrire pour participer à l'un de ces cycles d'ateliers.

Atelier 1 : Ce qui m'entoure

► Séance 1 : L'air intérieur

Bénéficier de conseils pratiques pour améliorer la qualité de l'air chez soi.
Focus sur les produits toxiques.

► Séance 2 : L'air extérieur

S'informer sur les sources d'allergies avec un focus sur les pollens.
Découvrir les gestes simples pour réduire les risques d'exposition.

Atelier 2 : Ce que j'absorbe

► Séance 1 : Les allergies alimentaires

Échanger autour des idées reçues sur les allergies alimentaires et les intolérances.
S'informer sur les bienfaits d'une alimentation variée.

► Séance 2 : Les contenants alimentaires

S'informer sur les sources d'allergies avec un focus sur les pollens.
Découvrir les gestes simples pour réduire les risques d'exposition.

► Séance 3 : Les produits d'hygiène et cosmétiques

S'informer sur les différentes substances contenues dans les produits cosmétiques.

2



J'OSE !

Comment ça marche ?

- Sous forme d'atelier pédagogique et ludique, **gratuit**, en petit groupe de 15 personnes.
- Les séances des ateliers durent 2 heures.

Pour qui ?

Pour tous les jeunes retraités + ou - 60 ans, quel que soit le régime de protection sociale.

Où ?

Les ateliers se déroulent au plus près de chez vous.

3