

## 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 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 conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le Bien-Vieillir, la mémoire, la prévention des chutes ou la nutrition, etc.

Conseils et astuces pour tous les jours :

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

### Contact : Asept Paca

1 place des maraîchers - 84000 Avignon

[asept-paca@hotmail.com](mailto:asept-paca@hotmail.com)



Les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent



## ATELIER

# Bienvenue à la retraite

irt4\_asept - janvier 2018 - Photos : Thinkstock - Réalisation : Conception : V. L'Hostis. Réalisation : www.flo-vardon-studio.com



Cap sur ma retraite !



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



# Cap sur le bien vieillir !



## Pourquoi ?

Le passage à la retraite est un virage qui implique un changement de vie, des rythmes journaliers, des finances, etc. Et ça se prépare !!!

## Contenu de l'atelier

Quatre modules de 1h30 à 2h30 vous sont proposés :

- « Et maintenant ? Que vais-je faire, de tout ce temps ? » : pour construire la vie dont j'ai envie, avec un rythme adapté à mon tempérament et à mes aspirations?
- La santé et moi, parlons-en.
- Mes démarches administratives, aides, juridique...
- « Chez moi, j'y suis, j'y reste » : un logement sans risque, réflexes antichutes et économies d'énergie.

## Comment ça marche ?

L'atelier, animé par 2 travailleurs sociaux, se déroule sur cinq demi-journées et un temps d'évaluation.

Nous réunirons un petit groupe de retraités de 13 à 17 personnes, désireuses comme vous de bien préparer leur retraite et d'en profiter longtemps.

## Pour qui ?

Pour les personnes retraitées depuis 6 mois à 2 ans.

## Où ?

Les ateliers se déroulent dans des locaux proches de chez vous (salle des fêtes, salles municipales...).