

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 !



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.



« Léo,
tu vas devoir
patienter ! »

Credit photos Gettyimages - Réalisation: Carsat Sud-Est - photoceffo.com - Juillet 2021

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.



Comment créer un compte ?

1. Dans **Mon espace personnel** présent sur la page d'accueil,
2. cliquez sur **créer un compte**. Complétez tous les champs marqués
3. 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.**