

## 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.

### > 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



Les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent



irs\_asept - janvier 2019 - Photos : Thinkstock - Réalisation : Conception - V. L'Hodis - Réalisation : www.fr-vardion-studio.com



Léa adore quand  
son papé vient  
la chercher à l'école



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





## « Révisez » votre conduite...

Peut être vous sentez vous moins à l'aise au volant aujourd'hui que vous ne l'étiez auparavant ?

La conduite est une tâche complexe qui sollicite de nombreuses capacités : l'attention, la concentration, la vitesse de réaction. Pour les aspects physiques, elle mobilise la respiration, la souplesse du dos et des cervicales...

La Carsat Sud-Est organise pour vous un atelier sur la sécurité routière. L'objectif est de vous informer et de vous redonner confiance afin de vous permettre de rester mobile le plus longtemps possible !

## ... pour prolonger votre mobilité au volant !

Cet atelier permet de répondre aux questions que vous vous posez : quelles sont les nouveautés du Code de la route ? Quelle est la signification de certains panneaux ? Comment aborder un giratoire ? Quel est l'impact de l'alcool ou des médicaments sur la conduite ?...

Echanges, conseils et quiz vous permettront d'étudier de façon ludique les situations pouvant provoquer des réactions de stress et donc des comportements dangereux.



### Comment ça marche ?

L'atelier se déroule sur 2h. Nous réunirons un petit groupe de retraités de 6 à 9 personnes désireuses comme vous de conserver leur indépendance.

### Pour qui ?

Pour toute personne à partir de 55 ans.

### Où ?

Résidence DOMITYS « Les Aiglons Blancs » à BRIANCON

41 rue du 159eme RIA, 05100 Briançon

Tel : 04 65 90 00 00

Réservation obligatoire

### Quand ?

Lundi 5 octobre : 10h-12h ET Mardi 6 octobre : 10h-12h (2 séances complémentaires). Un café d'accueil vous sera offert par la Résidence DOMITYS à 9h45

