

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 l'avancée en âge et préserver l'autonomie en proposant un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation accompagnés d'ateliers collectifs gratuits sur les thématiques du sommeil, de la mémoire, de l'activité physique, de 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



Les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent



Atelier numérique

En novembre 2017, une étude révélait que quasiment 1 français sur 2 (47%) a besoin d'un accompagnement pour l'utilisation des services en ligne tandis qu'encore 31% ne se sentent pas compétents pour utiliser un smartphone.

Alors que le numérique se révèle chaque jour un peu plus comme le canal prioritaire d'accès aux services publics et privés, 20% des français demeurent mal, voire pas du tout connectés. Ce constat ne doit pas devenir une fatalité !

Pourquoi ?

- Être autonome dans l'utilisation d'un appareil numérique ;
- Savoir se repérer dans l'univers de l'internet et en éviter les pièges ;
- Découvrir des services en ligne utiles : loisirs, rencontres, déclarer ses impôts, consulter son compte Assurance Maladie, envoyer des mails, des photos, échanger avec sa famille, etc.

Contenu de l'atelier

Le programme, en 10 séances permet de savoir :

- ✓ Se repérer dans l'univers informatique ;
- ✓ Se connecter à internet sans risque ;
- ✓ Communiquer avec son entourage et les différents organismes par mail ;
- ✓ Effectuer des démarches simples en ligne ;
- ✓ Utiliser les réseaux sociaux.

ATELIER NUMÉRIQUE

Toutes les clés pour être un senior du Web

art7_Février 2020_Photo Gettyimages - Réalisation : Conception : V. L'Hôte, Réalisation : L. Vardon



Le numérique pour TOUS !



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



Le numérique, ça rapproche !

Comment ça marche ?

- Sous forme d'atelier pédagogique et ludique, **gratuit**, en petit groupe de 15 personnes.
- Un atelier se compose de 10 séances de 2h.

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.

