

Newsletter retraités, 16 mars 2021

Bien-vieillir en régions Paca et Corse



Votre programme d'activités à distance d'avril 2021 est arrivé

Chères abonnées, chers abonnés,

« *En avril, on ne se fait pas de bile, car on ne perd pas le fil !* ».

Facile ? Peut-être, mais il faut garder le style ! Alors c'est quoi le style d'avril ? Semer du persil ? Il faut bien sûr y penser et **garder l'utile mais sans oublier le futile et l'agréable !**

Nos professionnels-animateurs, triés sur le volet par l'Asept (qui représente vos caisses de retraite), vous permettront de garder une longueur d'avance sur des sujets d'**ateliers et de conférences gratuits** incontournables : **mémoire, bien-être, numérique.**

Ils vous proposeront aussi quelques pépites : « *Chez moi, j'y suis j'y reste* », « *Le cœur, un muscle à câliner* », « *Ton intestin fait ton destin* », « *La curiosité, un joli défaut ?* » et bien d'autres ! Consultez ce programme, il est plein de surprises.

Chaque mois, nous prenons en compte vos besoins et [vos suggestions](#) : un exemple, si un atelier, victime de son succès est complet, nous mettons en place une liste d'attente afin de vous recontacter et le multiplions le mois suivant.

A vos sourires d'avril 😊 et à très vite 🙋 !!


Les équipes prévention de l'Asept Paca et de l'Asept Corse



Emploi du temps, avril 2021

Extrait de <https://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr/>

Certaines activités sont accessibles par téléphone et en visioconférence.

D'autres sont accessibles uniquement en visio et comporteront le symbole 

Ateliers en petits groupes

(Cliquez sur le lien souligné en bleu pour en savoir plus, vous inscrire)

[Ateliers] Travailler sa mémoire

En 5 séances, tous les jours de la semaine

Du 5 au 9 avril de 14h à 16h ou
Du 12 au 16 avril de 10h à 11h30

Du 19 au 23 avril de 10h à 11h30 ou
de 15h30 à 17h

En 4 séances, niveau 1

Du mardi 6 au vendredi 9 avril de 10h à 11h30

En 5 séances, niveau 2, tous les jours de la semaine, 3 choix

Du 29 au 31 mars et
les
1 au 2 avril de 16h à
17h30

Du 12 au 16 avril
de 10h30 à 12h

Du 26 au 30 avril
de 15h à 16h30

En 8 séances, de 14h30 à 16h

Les 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29 avril ou

Les 14, 16, 21, 23, 28, 30 avril et 5, 7 mai

[Ateliers] "Inclassables"

Seniors au volant en 2 séances

Mardi 6 et mercredi 7 avril de [10h30 à 12h](#)

« Chez moi ? J'y suis j'y reste ! » 

Comment adapter et sécuriser mon logement ? 2 séances d'1h30

Les mardis 13 et 20 avril de [14h30 à 16h](#)

Seniors piétons, protégez-vous

Jeudi 22 avril de [16h à 17h30](#)

[Ateliers] Bien-être

Améliorer son Sommeil, 4 séances de 9h30 à 11h

[Les mercredis](#) 31 mars, 7, 14 et 21 avril

Yin Yoga en 3 séances

[Les samedis](#) 3, 10, 17 avril de 10h à 11h

C'est bon pour le moral en 2 séances

Jeudi 8 et vendredi 9 avril de [15h à 16h30](#)

Aromathérapie, 2 séances, 2 choix, de 9h30 à 11h

[Les jeudis](#) 8 et 15 avril ou

[Les mardis](#) 20 et 27 avril

Cap bien-être, anti-stress, 3 séances, 2 choix, de 10h à 11h30

Lundi 12, jeudi 15, lundi 19 avril [ou](#)
Jeudi 22, lundi 26, jeudi 29 avril

Rendez-vous Sophrologie, 2 séances

[Les mardis](#) 13 et 20 avril de 10h à 11h

L'amour à tout âge, 2 séances

Lundi 19 et mardi 20 avril de [10h30 à 12h](#)

Bien-être au quotidien, 2 séances

Mardi 27 et mercredi 28 avril de [10h30 à 12h](#)

[Ateliers] Numérique

**Déjouer les arnaques et connaître les risques d'internet, 2
séances**

Mercredi 7 et jeudi 8 avril [de 9h à 10h30](#)

**Devenir autonome en informatique - Parcours débutant, 4 séances
de 4h**

Les mercredis 7, 14, 21 et 28 avril [de 8h à 12h](#)

**Devenir autonome en informatique - Niveau intermédiaire, 4
séances de 2h**

Les mercredis 7, 14, 21 et 28 avril [de 10h à 12h](#)

[Ateliers] Santé et forme

Le cerveau au mieux de sa forme, 3 séances d'1h30

Mardi 7, mercredi 8 et jeudi 9 avril de [10h30 à 12h](#)

Le cœur, un muscle à câliner, 3 séances d'1h30

Lundi 12, mardi 13, mercredi 14 avril de [15h à 16h30](#)

Atelier Vitalité, 3 séances d'1h30, 6 choix

1. 10h à 11h30 : mardi 23, jeudi 25, mardi 30 mars
2. 14h30 -16h : mercredi 24, vendredi 26, mardi 30 mars
3. 10h à 11h30 : jeudi 1, mardi 6, vendredi 9 avril
4. 10h à 11h30 : mardi 13, vendredi 16, mardi 20 avril
5. 14h30 à 16h : jeudi 15, lundi 19, jeudi 22 avril
6. 14h30 à 16h mardi 30 mars, vendredi 02 et mardi 06 [avril](#)

[S'inscrire](#)

Covid-19 : votre vécu, hier et aujourd'hui, 2 séances d'1h30, 2 choix

Mardi 13 et vendredi 16
Avril, [14h30/16h](#)

Vendredis 16 avril et 23
avril, [14h30/16h](#)

La douleur, la comprendre pour mieux la soigner, 3 séances d'1h30

Les lundis 26, 27 et 28 avril de [10h à 11h30](#)

[Ateliers] Nutrition

La santé dans mon assiette, 3 séances d'1h30, 3 jours consécutifs

Lundi 12, mardi 13, mercredi 14 avril de [16h à 17h30](#)

La nutrition en 3 séances

Le mardi 13 et les vendredis 23 et 30 avril de [14h à 15h30](#)

"Ton intestin fait ton destin", 3 séances de 1h30

Les mardis 13, 20 et 27 avril de [18h à 19h30](#)

[Ateliers] Gym et équilibre

Pilates, 4 séances d'1h

Les vendredis 2, 9, 16 et 23 avril de [9h à 10h](#)

Bougez mieux ! 10 séances, 3 choix

Les mardis et jeudis
de 9h30 à 10h30
[du 6 avril au 6 mai](#)

Le mardi 6 avril puis
les lundis et vendredis
de 9h30 à 10h30
[du 9 avril au 7 mai](#)

Les lundis et jeudis
de 14h à 15h30
[du 22 avril au 31 mai](#)

Conférences : Contactez jbbulot5@gmail.com pour vous inscrire

Apprivoiser son stress

[Jeudi 1er avril](#) de 9h à 11h

Hypersensible et alors !

[Jeudi 1er avril](#) de 14h à 15h30

Mieux gérer la fatigue

[Vendredi 2 avril](#) de 14h à 15h30

Le bien-être par la relaxation : 4 choix 🧘

[Mardi 6 avril](#)
de 10h30 à 12h

[Mardi 13 avril](#)
de 14h à 15h30

[Jeudi 22 avril](#)
de 10h à 11h30

[Lundi 26 avril](#)
de 14h à 15h30

Renforcer son système immunitaire

- [Mercredi 7 avril](#) de 14h à 15h30
- [Jeudi 29 avril](#) de 10h à 11h30

Autour du pain

[Mercredi 7 avril](#) de 17h30 à 19h

La vaccination

[Mercredi 7 avril](#) de 9h à 11h

Empathie et Bienveillance pour rester serein 🧘

[Jeudi 8 avril](#) de 10h à 11h30

Alimentation et capital cardiovasculaire

[Jeudi 8 avril](#) de 14h à 15h30

Prévenir les AVC, 2 choix

- [Lundi 12 avril](#) de 14h à 15h30 ou
- [Mercredi 28 avril](#) de 14h à 15h30

A la découverte des protéines

[Lundi 12 avril](#) de 17h30 à 19h

Mes yeux j'en prends soin

[Mardi 13 avril](#) de 14h à 15h30

Capital humour : le conserver 🤖

[Jeudi 15 avril](#) de 14h à 15h30

Gestion du stress

[Mercredi 21 avril](#) de 14h à 15h30 ou

[Vendredi 30 avril](#) de 14h à 15h30

La curiosité, un bien joli défaut ? Comment l'éveiller ? 🤖

[Jeudi 22 avril](#) de 14h à 15h30

Alimentation et allergies

[Vendredi 23 avril](#) de 10h à 11h30

Émotion dis-moi qui tu es ? 🤖

[Jeudi 29 Avril](#) de 10h à 11h30



Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la
Conférence des financeurs
de la préservation de la parole d'adhésion des personnes âgées

