

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

> 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

Seniors au volant

ir3_asept - Mars 2021 - Photos : Thinkstock - Réalisation : Conception : V. L'Hôteis. Réalisation : www.studiocreaifo.com



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



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



« Révisez » votre conduite pour prolonger votre mobilité au volant !

Pourquoi ?

- Pour confirmer sa connaissance des règles de sécurité routière.
- Pour s'approprier les nouveautés du code de la route.
- Pour conduire en toute sécurité.
- Pour préserver son autonomie.

Contenu de l'atelier

Cet atelier permet de répondre aux questions que vous pouvez vous poser :

- ✓ 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 ?

Sous forme d'atelier pédagogique et ludique, **gratuit**, sur une à deux demi-journées. En petit groupe de 12 à 15 personnes, désireuses comme vous de conserver leur indépendance.

Pour qui ?

Pour toute personne à partir de 55 ans.

Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous**.