

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 son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> **Trouver un atelier près de chez vous ?**
bienveillir-sudpaca.fr

> **Conseils et astuces pour tous les jours :**
Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-veillir/>

> **Contact : Asept Paca**
152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille
contact@asept-paca.fr
Tél. : 04 94 60 39 93

IR10-asept - Mai 2025 - Photos : AdobeStock - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

PROGRAMME PHARE

Comprendre l'addiction



ATELIER GRATUIT
Réservé aux retraités qui ne sont pas addicts !
3 séances de 2h30
Animées par un professionnel



Petit plaisir, craquage ou addiction ?



Carisat
Retraite & Santé
au travail



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arrco



Association santé éducation et prévention sur les territoires
PACA



pb POUR Bien Vieillir



L'Asept Paca organise des **ateliers gratuits ouverts aux jeunes de + ou - 60 ans.**
Tous nos ateliers sont sur :
bienveillir-sudpaca.fr

Association santé éducation et prévention sur les territoires
PACA

pb POUR Bien Vieillir

L'ATELIER PHARE



À la suite d'événements négatifs et anxiogènes, des pratiques addictives peuvent apparaître ou se renforcer.

Avec l'atelier PHARE, les participants comprendront comment l'usage de produits peut se transformer en addiction et découvriront des moyens pour limiter les risques ainsi que les solutions d'aide et d'accompagnement existantes.

Le programme

Les séances seront animées par un professionnel qui vous accompagnera tout au long du parcours.

L'atelier a été conçu pour favoriser le collectif et l'interactivité par le biais d'outils ludiques comme des jeux de cartes, des quiz ou des exercices de respiration.

Les participants s'inscrivent à un cycle de 3 séances de 2h30 chacune, en présentiel, par petit groupe d'une dizaine de personnes maximum :

✓ SÉANCE 1 :

« De la recherche de sensations à l'addiction »

✓ SÉANCE 2 :

« Les effets de l'addiction et les moyens de l'éviter »

✓ SÉANCE 3 :

« Connaître les stades du processus motivationnel pour développer des habitudes de vie en faveur de la santé et identifier les dispositifs de prise en charge »



PHARE,
un programme
pour garder le cap

Comment ça marche ?

- L'atelier s'adresse à toute personne de plus de 60 ans, **sans problématique d'addiction**, quel que soit son régime de protection sociale.
- La participation est gratuite, **l'inscription obligatoire**.
- Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.

Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime de protection sociale.

Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...