

## 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 ?

[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

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Sud-Est

**ircantec**  
La retraite complémentaire publique

**CNRACL**  
La caisse des retraites  
des artisans, commerçants,  
indépendants et libéraux

**Camieg**  
Caisse d'assurance maladie des  
industries électriques et gazières

**m** santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore

**enim**  
le régime social  
des marins

**cpr** Caisse de Prévoyance  
et de Retraite  
du personnel de la SNCF



## ATELIER

# Sommeil

ir9\_asept - Mars 2021 - Photos : Thinkstock - Réalisation : Carsat Sud-Est



Chut... Jean-Pierre  
s'entraîne pour  
l'atelier sommeil.



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



# Améliorez la qualité de votre sommeil !

## Pourquoi ?

- **Comprendre les mécanismes** du sommeil et les facteurs modulateurs;
- **Expérimenter** certaines techniques de relaxation et de respiration;
- **Connaitre les conseils et astuces** pour une bonne hygiène du sommeil.

## Contenu de l'atelier

- ✓ Le sommeil, les mécanismes et les effets du temps;
- ✓ Les troubles du sommeil;
- ✓ Les idées reçues sur les bonnes habitudes;
- ✓ Quelles sont les bonnes conditions pour un sommeil de qualité;
- ✓ Les outils du quotidien pour bien dormir;
- ✓ Les techniques de relaxation.



➤ Jacqueline et Thérèse font le point sur leur dernier atelier.

## Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier pédagogique et ludique, **gratuit**, en petit groupe de 15 personnes.

Un atelier se compose de **5 séances de 2h**, à raison d'une séance par semaine.

## Pour qui ?

Pour tous les **jeunes retraités de 60 ans et plus**, quel que soit le régime de protection sociale.

## Où ?

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