



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
PACA



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires

CORSE

Carsat

Retraite
& Santé
au travail

Sud-Est



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore



Caisse d'assurance maladie des
industries électriques et gazières



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



La retraite complémentaire publique



Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARTIMES



DÉPARTEMENT
BOUCHES-
DU-RHÔNE



DÉPARTEMENT
VAR

LE DÉPARTEMENT



Département
de
VAUCLUSE



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

sud.mutualite.fr

POUR BIEN VIEILLIR EN RÉGIONS SUD - PACA & CORSE

Un site pour bien vieillir en régions Paca et en Corse : pourquoi et pour qui ?

Vous êtes retraité dans la Vaucluse ?

Le numérique, le sommeil, le bien-être, l'amélioration de votre logement, votre santé (...) sont autant de thèmes qui peuvent retenir votre attention et vous poser question ?

Créez votre compte sur ce site avec l'aide de l'UTR 84 pour ensuite pouvoir vous inscrire à des actions **gratuites** : conférences-débats, ateliers thématiques, salons et forums, etc.

Ces actions sont organisées par l'Asept Paca (vos caisses de retraite), les conférences des financeurs et leurs partenaires.

Elles sont animées par des intervenants experts qui vous permettent d'acquérir les bons réflexes pour votre santé.

UTR 84 est partenaire par l'intermédiaire de la commission formation Vaucluse.
Responsable Jean Baptiste BULOT au 06 88 07 87 24

Ces actions collectives de prévention à l'attention des personnes retraitées doivent viser à diminuer ou ralentir l'incidence de maladie ou d'altérations physiques, psychologiques ou sociales et notamment celles liées à l'avancée en âge, au moment de la retraite. Elles doivent être accessibles gratuitement.

Les acteurs et financeurs du site

Le site www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr est géré par **L'Asept Paca et cofinancé en partenariat par les conférences des financeurs des régions Sud-Paca et la Mutualité Française de la région Sud.**

L'Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires (Asept) Paca est l'association interrégime qui porte, sur les régions Paca et Corse, les actions de prévention bénéfiques au « Bien Vieillir » conduites par les principales caisses de retraite des régimes de base à savoir :

- La Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat) Sud-Est est la représentation régionale du réseau de l'Assurance Retraite constitué de la Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav) et de ses 19 caisses. Elle intègre désormais la Sécurité sociale des Indépendants (SSI) ;
- La Mutualité Sociale Agricole (MSA) Alpes-Vaucluse et Provence-Azur et l'Association régionale des organismes de MSA de la région PACA (AROMSA PACA) ;
- La Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières Paca (Camieg) ;
- La Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales (CNRACL) ;
- L'Institution de retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques (Ircantec) ;
- L'Agirc-Arrco, le régime de retraite complémentaire des salariés et des cadres du secteur privé de l'industrie, du commerce, des services et de l'agriculture ;
- L'Enim, le régime social des marins.

Les ateliers organisés par l'Asept Paca sont soutenus financièrement par l'**ARS Paca**.

L'Asept Corse soutient également financièrement le site Bien-Vieillir.

Dispositif phare de la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement, la mise en place des **conférences des financeurs** consiste à coordonner, avec le soutien de la CNSA, dans chaque département, les acteurs et les financements de la prévention de la perte d'autonomie autour d'une stratégie commune, afin de déployer plus largement les actions de prévention en faveur des personnes âgées de 60 ans et plus. Ont contribué au financement du site www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr **les départements suivants** :

- Alpes de Haute-Provence ;
- Hautes-Alpes ;
- Alpes-Maritimes ;
- Bouches-du-Rhône ;
- Var ;
- Vaucluse.

La Mutualité Française Sud est la représentation régionale de la Fédération Nationale des Mutuelles qui proposent et gèrent de la complémentaire santé et de la prévoyance pour les usagers de santé.

Exemple



Atelier numérique et internet pour retraités

Le numérique et l'internet n'ont pas de secret pour vous ? Cette page ne vous concerne pas !

Mais si vous faites partie des 47% de français qui auraient besoin d'un petit coup de pouce pour être à l'aise sur le Web, alors ne ratez pas notre atelier gratuit sur la thématique du « numérique et de l'internet ».

Tablette, smartphone et ordinateur vous ouvriront toutes leurs possibilités : gain de temps, autonomie, économie budgétaire, communication facilitée, accès à la connaissance, etc.

Nous vous parlerons également des pièges de la grande toile et des parades possibles.

Participez à cet atelier et cette citation deviendra la vôtre : " *Tout moyen de communication est la meilleure et la pire des choses. Avec internet, on peut faire le meilleur comme le pire. C'est la pratique qui compte.* ", (France Culture le 20.12.2017 - La Grande table par Olivia Gesbert - Michel Serres).

A savoir

Les ateliers numériques sont organisés par l'Asept Paca et ses partenaires (UTR 84) pour les retraités de la région Vaucluse, ils sont gratuits.

UTR 84 est partenaire par l'intermédiaire de la commission formation Vaucluse.
Responsable Jean Baptiste BULOT au 06 88 07 87 24

Atelier : le programme

(Contacter Jean Baptiste pour en savoir plus)

Mercredi 16 février 2022 - 09:00 - Activité en ligne Numérique - Maîtriser sa messagerie sur internet : vous étudierez les différentes options possibles de la messagerie (présentation des onglets...) ; contacts, calendriers, agendas, tasks ; Vous apprendrez à organiser des dossiers / noms ; Gérer vos mails avec ou sans pièce jointe ; Les signatures et partages de calendriers.

Mercredi 16 février 2022 - 09:30 - Activité en ligne Numérique - J'apprends à me connecter : Vous souhaitez utiliser "la visio" afin de participer à des ateliers à distance ou communiquer avec vos proches nous vous accompagnons dans vos premiers pas. TEAMS, ZOOM, MEET n'aurons plus aucun secret pour vous.

Mercredi 16 février 2022 - 10:00 - Activité en ligne Numérique - Atelier smartphone ANDROID – Avancé : Cet atelier est réservé aux participants qui souhaitent approfondir leurs connaissances sur leur smartphone ANDROID : Découverte de l'application mail et installation de nouvelles applications...

Jeudi 24 février 2022 - 14:00 - Conférence Numérique à Aléria - Conférence « Comment éviter les arnaques » à Aléria

Mercredi 2 mars 2022 - 09:00 - Activité en ligne Numérique - Déjouer les arnaques et connaître les risques d'internet : Les pratiques d'arnaques les plus répandues, les outils de lutte disponibles sur internet, les antivirus, les bons réflexes, la gestion des pulsions d'achat, les recours possibles... Lors de cet atelier vous apprendrez à réagir et à déjouer les arnaques.

Lundi 7 mars 2022 - 08:00 - Activité en ligne Numérique - Atelier FACEBOOK - META : Cet atelier va vous permettre de découvrir META (Facebook, Whatsapp ...) de sa création de compte à son utilisation :

- Comprendre le fonctionnement du fil d'actualité et créer une publication.
- Comprendre l'interface de Messenger et créer une discussion.
- Découvrir les événements et protéger son compte.

En complément de Facebook sera inclut l'inscription et une prise en main de Whatsapp. Nous allons vous aider à savoir comment et quand l'utiliser.

Lundi 7 mars 2022 - 10:00 - Activité en ligne Numérique - Album Photo : Cet atelier va vous permettre d'embellir vos souvenirs et vos moments précieux. Vous allez notamment apprendre à

- retoucher la luminosité, déflouter enlever les yeux rouges

- ajouter du texte sur une photo

- ajouter des filtres

- redimensionner

Le but sera de créer votre propre album photo (ou collage ou pêle-mêle) avec vos plus beaux souvenirs.

Laissez place à votre créativité et impressionnez votre entourage !

Lundi 7 mars 2022 - 13:30 - Activité en ligne Numérique - Smartphone IOS (Apple) – Débutant : Cet atelier est spécifique au smartphone IOS, pour vous permettre de découvrir l'interface et ses paramètres ainsi que les fonctionnalités de l'appareil photo.

Mercredi 16 mars 2022 - 09:00 - Activité en ligne Numérique - Maîtriser sa messagerie sur internet : vous étudierez les différentes options possibles de la messagerie (présentation des onglets...) ; contacts, calendriers, agendas, tasks ; Vous apprendrez à organiser des dossiers / noms ; Gérer vos mails avec ou sans pièce jointe ; Les signatures et partages de calendriers.

Lundi 21 mars 2022 - 13:30 - Activité en ligne Numérique - Atelier smartphone IOS – avancé : Cet atelier est réservé aux participants qui souhaitent approfondir leurs connaissances sur leur smartphone IOS : Découverte de l'application mail et installation de nouvelles applications...