

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

> 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

Expression théâtrale

ir11_asept - Mai 2022 - Photos : Adobe Stock - Réalisation : V. L'Hocais, Conception : www.studiocreatiflo.com



J'ai réussi...

À crever l'écran !!



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



Faire du théâtre, c'est bien plus que jouer la comédie.

Pourquoi ?

L'atelier expression théâtrale permet d'avoir un autre regard sur soi et les autres et de révéler des capacités enfouies. Il permet de gagner en assurance, d'apprendre à mieux contrôler ses émotions, de travailler son imaginaire.

Une véritable aventure collective avec un seul mot d'ordre, être créatif !

Contenu de l'atelier

- ✓ **Atelier 1 : “ Cohésion du groupe ”.**
Être là au moment présent.
- ✓ **Atelier 2 : “ La mémoire des gestes ”.**
Laisser libre court à la liberté d'expression.
- ✓ **Atelier 3 : “ La voix et la mémoire ”.**
Placer sa voix et jouer avec son interprétation.
- ✓ **Atelier 4 : “ Le corps et les émotions ”.**
Prendre conscience de l'impact des émotions sur le corps.
- ✓ **Atelier 5 : “ Vivre le texte et le ressentir ”.**
Textes, chants, poèmes.
- ✓ **Atelier 6 : “ Savoir bouger ”.**
Déplacement dans l'espace.
- ✓ **Atelier 7 : “ Créer et travailler en collectivité ”.**
Mises en scène et travail sur des saynètes.
- ✓ **Atelier 8 : “ Le spectacle ! ”.**
Représentation du travail réalisé dans les ateliers.



Prêt.e à rejoindre une troupe pour brûler les planches ?

Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier pédagogique et ludique, **gratuit**, en petit groupe de 15 personnes maximum. L'inscription est obligatoire. L'atelier, de **8 séances de 2 heures**, est animé par des professionnels diplômés.

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** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...