



Les actions prévention connectées de l'ARSEPT

Pour l'ARSEPT, il est essentiel de garder un lien social avec les seniors et de leur permettre de prendre soin d'eux. L'ARSEPT a donc élaboré une programmation d'action prévention en visio où les participants sont en interaction avec l'animateur.

Conférences en ligne

- ➔ L'estime de soi, le bien être, la santé
- ➔ L'équilibre alimentaire, le plaisir de manger

**Jeudi 23 juillet 2020 de
14h30 à 16h**

**Jeudi 30 juillet 2020 de
14h30 à 16h**

Les Ateliers connectés de l'été

<p>➔ Mémoire En 5 séances hebdomadaire Stimuler sa mémoire, renforcer sa concentration de manière ludique.</p>	<p>Démarrage de la 1^{er} séance de l'atelier : Vendredi 31 juillet 2020 de 10h à 11h30</p>
<p>➔ Bien Vieillir En 6 séances hebdomadaire Améliorer la qualité de vie et préserver le capital santé, autour de conseils, informations et exercices pratique.</p>	<p>Démarrage de la 1^{er} séance de l'atelier : Mardi 21 juillet 2020 de 10h à 11h30 Mardi 21 juillet 2020 de 14h30 à 16h Jeudi 20 Aout 2020 de 10h à 11h30 Jeudi 20 Aout 2020 de 14h30 à 16h</p>

<p>➔ Vitalité</p> <p>Animés par : Nadège MARGELIDON et N CHERVANT : Marie PANNETIER et Mme DAVID : Marie Ange BARBIER : Aurore SALESSE : Nathalie CHERVANT :</p> <p>Estelle DOS RAMOS et Nicole CALDEFIE :</p> <p><u>En 3 séances</u> Prendre soin de sa santé, bien manger, bien bouger, bien dormir et se sentir bien, les médicaments - conseils, informations et exercices pratiques.</p>	<p><u>Séances les :</u></p> <p>Les 4, 7 et 11 août 2020 de 10h à 11h30 Les 13, 17 et 20 août 2020 de 10h à 11h30 Les 14, 18 et 21 août 2020 de 14h30 à 16h Les 25, 28 et 31 août 2020 de 14h30 à 16h Les 16, 21 et 24 septembre 2020 de 10h à 11h30 Les 15, 18 et 22 septembre 2020 de 14h30 à 16h</p>
---	--

<p>➔ Cap Bien Etre</p> <p>Animés par : Nadège MARGELIDON : Marie PANNETIER et Mme DAVID : Estelle DOS RAMOS :</p> <p><u>En 3 séances</u> Qu'est ce que le stress ? Gérer les émotions, faire face aux situations de stress, cultiver ses moments de bien-être, les activités à faire pour se détendre, l'importance de la vie sociale, savoir la maintenir, développer des relations positives avec les autres – Travaux pratiques.</p>	<p><u>Séances les :</u></p> <p>Les 3, 6 et 10 août 2020 de 14h30 à 16h30 Les 21, 24 et 27 août 2020 de 14h30 à 16h Les 25, 28 août et 1^{er} septembre 2020 de 14h30 à 16h</p>
--	--

<p>➔ Covid 19, votre vécu hier et aujourd'hui</p> <p>Animés par : Docteur Christine BERGER : Anne Marielle DAVID : Marie Ange BARBIER : Stéphanie DUBOSSON</p> <p><u>En 2 séances</u> Expression sur le vécu du confinement et de la menace épidémique, apports de connaissances actualisées sur l'épidémie, conseils.</p>	<p><u>Séances les :</u></p> <p>Les 3 et 7 août 2020 de 14h30 à 16h Les 6 et 10 août 2020 de 10h à 11h30 Les 17 et 19 août 2020 de 14h30 à 16h Les 15 et 22 septembre 2020 de 14h30 à 16h</p>
---	--



➔ INSCRIPTION à envoyer à contact@arsept-auvergne.fr

NOM* : PRENOM* :

ADRESSE* :

Téléphone* :/...../...../...../.....

Adresse mail@.....

* Obligatoire

	Souhait(s) d'inscription	Case à Cocher
Conférences		
	L'estime de soi, le bien être, la santé	jeudi 23 juillet 2020 14h30-16h <input type="checkbox"/>
	L'équilibre alimentaire, le plaisir de manger	jeudi 30 juillet 2020 14h30-16h <input type="checkbox"/>
Ateliers		
	Mémoire :	vendredi 31 juillet 2020 10h-11h30 <input type="checkbox"/>
	Bien vieillir :	mardi 21 juillet 2020 10h-11h30 <input type="checkbox"/>
		mardi 21 juillet 2020 14h30-16h <input type="checkbox"/>
		jeudi 20 août 2020 10h-11h30 <input type="checkbox"/>
		jeudi 20 août 2020 14h30-16h <input type="checkbox"/>
	Vitalité :	Les 4, 7 et 11 août 2020 de 10h à 11h30 <input type="checkbox"/>
		Les 13, 17 et 20 août 2020 de 10h à 11h30 <input type="checkbox"/>
		Les 14, 18 et 21 août 2020 de 14h30 à 16h <input type="checkbox"/>
		Les 25, 28 et 31 août 2020 de 14h30 à 16h <input type="checkbox"/>
		Les 16, 21 et 24 septembre 2020 de 10h à 11h30 <input type="checkbox"/>
		Les 15, 18 et 22 septembre 2020 de 14h30 à 16h <input type="checkbox"/>
	Cap Bien Etre :	Les 3, 6 et 10 août 2020 de 14h30 à 16h30 <input type="checkbox"/>
		Les 21, 24 et 27 août 2020 de 14h30 à 16h <input type="checkbox"/>
		Les 25, 28 août et 1 ^{er} septembre 2020 de 14h30 à 16h <input type="checkbox"/>
	Covid :	Les 3 et 7 août 2020 de 14h30 à 16h <input type="checkbox"/>
		Les 6 et 10 août 2020 de 10h à 11h30 <input type="checkbox"/>
		Les 17 et 19 août 2020 de 14h30 à 16h <input type="checkbox"/>
		Les 15 et 22 septembre 2020 de 14h30 à 16h <input type="checkbox"/>

Je confirme que je suis équipé du matériel nécessaire (accès internet, ordinateur et smartphone avec un forfait illimité ou téléphone fixe) pour suivre l'action en visio.

L'ARSEPT vous contactera après réception de votre inscription pour les modalités de connexion.