



Allier
Cantal
Haute-Loire
Puy de Dôme



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.

Pour y participer, soit un simple mail avec toutes vos coordonnées et les ateliers choisis, soit en nous envoyant le bulletin d'inscription ci-dessous par mail à contact@arsept-auvergne.fr ou par courrier à ARSEPT Auvergne, 16 rue Jean Claret, 63000 Clermont-Ferrand.

Conférences en ligne

- ➔ Mémoire _____ 5 novembre 2020 à 10h
- ➔ Bien vivre son âge _____ 13 novembre à 10h30
- ➔ L'estime de soi, le bien être, la santé _____ 17 novembre à 14h30
- ➔ Parodontologie et urgence dentaire _____ 25 novembre à 10h30
- ➔ Carie et alimentation _____ 26 novembre à 10h30
- ➔ Prothèses dentaires et santé _____ 3 décembre à 10h30

Les Ateliers connectés automne 2020

➔ Vitalité

En 3 séances

Prendre soin de sa santé, bien manger, bien bouger, bien dormir et se sentir bien, les médicaments - conseils, informations et exercices pratiques.

Les 27 novembre, 3 et 4 décembre de 14h30 à 16h

➔ Cap Bien Etre

En 3 séances

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.

Atelier 1

Les 17, 20 et 26 novembre de 14h30 à 16h

Atelier 2

Les 7, 10 et 14 décembre de 14h30 à 16h

➔ Covid 19, votre vécu hier et aujourd'hui

En 2 séances

Expression sur le vécu du confinement et de la menace épidémique, apports de connaissances actualisées sur l'épidémie, conseils.

Atelier 1

Les 7 et 9 décembre 14h30 à 16h

➔ Sport en live

En 6 séances hebdomadaires + une séance à 3 mois

Echauffement, assouplissement, mobilisation corporelle, renforcement musculaire...

Atelier 1

Les jeudis du 5 novembre au 17 décembre de 17h à 17h40

Atelier 2

Les mercredis du 2 décembre 2020 au 6 janvier 2021 de 9h à 9h40

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

Ou par courrier à ARSEPT Auvergne, 16 rue Jean Claret, 63000 Clermont-Ferrand

NOM* : PRENOM* :

ADRESSE* :

Téléphone* :/...../...../...../.....

Adresse mail*@.....

* Obligatoire

Conférences :

- ➔ Mémoire _____ 5 novembre 2020 à 10h
- ➔ Bien vivre son âge _____ 13 novembre à 10h30
- ➔ L'estime de soi, le bien être, la santé ___ 17 novembre à 14h30
- ➔ Parodontologie et urgence dentaire ___ 25 novembre à 10h30
- ➔ Carie et alimentation _____ 26 novembre à 10h30
- ➔ Prothèses dentaires et santé _____ 3 décembre à 10h30

Ateliers :

Vitalité :

Les 27 novembre, 3 et 4 décembre de 14h30 à 16h

Cap Bien Etre :

Atelier 1 Les 17, 20 et 26 novembre de 14h30 à 16h

Atelier 2 Les 7, 10 et 14 décembre de 14h30 à 16h

Covid :

Les 7 et 9 décembre 14h30 à 16h

Sport en live :

Atelier 1 Du 5 novembre au 17 décembre à 17h

Atelier 2 Du 2 décembre 2020 au 6 janvier 2021 à 9h

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

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