



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

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

<p><b>➔ Cap Bien Etre</b></p> <p>Animés par :  <b>Nadège MARGELIDON :</b>  <b>Marie PANNETIER et Mme DAVID :</b>  <b>Estelle DOS RAMOS :</b></p> <p><b><u>En 3 séances</u></b>  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><b><u>Séances les :</u></b></p> <p><b>Les 3, 6 et 10 août 2020 de 14h30 à 16h30</b>  <b>Les 21, 24 et 27 août 2020 de 14h30 à 16h</b>  <b>Les 25, 28 août et 1<sup>er</sup> septembre 2020 de 14h30 à 16h</b></p>
--	--

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



## ➔ INSCRIPTION à envoyer à [contact@arsept-auvergne.fr](mailto:contact@arsept-auvergne.fr)

NOM\* : ..... PRENOM\* : .....

ADRESSE\* : .....

Téléphone\* : ...../...../...../...../.....

Adresse mail .....@.....

\* Obligatoire

	Souhait(s) d'inscription	Case à Cocher
<b>Conférences</b>		
	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"/>
<b>Ateliers</b>		
	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 <sup>er</sup> 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.**