Association régionale santé éducation et prévention sur les territoires Auvergne

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 séniors 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.

➲ 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 :

- ➲ Parodontologie et urgence dentaire_____**25 novembre à 10h30** ☐
- ➲ Carie et alimentation_____**26 novembre à 10h30** ☐
- ➲ Prothèses dentaires et santé_____-___**3 décembre à 10h30** ☐
- ➲ Alimentation et santé_____**1er décembre à 10h00** ☐

➲ Alimentation et santé_____5 décembre à 10h00 ☐

➲ Alimentation et santé_____15 décembre à 10h00 ☐

Ateliers :

Des ateliers mémoire en 6 séances vous seront prochainement proposés sur décembre 2020 et janvier 2021.

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 1er, 3 et 7 décembre de 14h30 à 16h ☐

Les 9, 11 et 16 décembre de 10h à 11h30 ☐

Les 19, 22 et 26 janvier 2021 de 10h à 11h30 ☐

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.

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

Les 11, 14 et 18 janvier 2021 de 14h30 à 16h ☐

Alimentation et santé : **Une conférence suivie de 4 séances** ☐

Conférence et atelier animés par le CRESNA, animation dynamique et participative.

Conférence le 3 décembre de 15h00 à 16h30

Atelier les 8, 10, 15 et 17 décembre de 15h00 à 16h30

Covid : **En 2 séances**

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

Les 4 et 8 décembre de 14h30 à 16h ☐

Les 7 et 9 décembre de 14h30 à 16h ☐

Les 15 et 19 janvier 2021 de 14h30 à 16h ☐

Sport en live : **<u>En 6 séances hebdomadaires + une séance à 3 mois</u>**
Echauffement, assouplissement, mobilisation corporelle, renforcement musculaire…

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

KIPLIN « Plus de pas » : **<u>En 5 séances hebdomadaires</u>**
Activité physique adapté seniors animé par un enseignant en activité physique.

Atelier 1 : ☐

Le 1er décembre à 9h30
Le 8 décembre à 9h30
Le 11 décembre à 14h30
Le 15 décembre à 9h30
Le 18 décembre à 14h30

Atelier 2 : ☐

Le 3 décembre à 9h30
Le 7 décembre à 9h30
Le 10 décembre à 9h30
Le 14 décembre à 9h30
Le 17 décembre à 9h30

☐ 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.