Bien Vieillir en 1 Clic

GRATUIT
Places limitées

Des ateliers connectés

Programme et inscriptions

Présentation

- Vous avez **plus de 60 ans** et vous aimez partager des activités et développer vos connaissances.
- Le Clic de Billom, en partenariat avec vos élus et des professionnels diplômés vous proposent un **programme « Santé & Bien-Être » sous forme d'ateliers connectés.**
- Il vous suffit d'avoir une adresse e-mail pour profiter gratuitement de ce programme en direct chez vous sur votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone.

Inscription

- Découvrez ci-dessous le contenu proposé. Choisissez de vous inscrire à un ou plusieurs ateliers.
- **Renvoyez cette fiche complétée par mail à accueil@clic-billom.fr avant le 3 mars 2021**

NOM : ..... Prénom : .....
Age : ..... Commune de résidence : .....
Téléphone fixe :..... Téléphone portable : .....
Adresse e-mail : .....
Comment avez-vous eu connaissance de ce programme : .....

Programme des ATELIERS 2021

Thèmes	Horaires & dates	Contenus	Vous souhaitez vous inscrire ?	
			Oui	Non
Sport en Live	6 séances d'1h 9h30 à 10h30 Tous les **mardis** **Du 9 mars au 13 avril**	**Pratiquez une activité physique de chez vous avec un coach diplômé** proposant en direct un cours à distance : échauffements, assouplissements, mobilisation corporelle, renforts musculaires	☐	☐
Comment fonctionne notre cerveau, notre mémoire ?	1 séance d'1h **Jeudi 25 mars** de 15h à 16h	Profitez des compétences d'un **médecin gériatre pour enrichir vos connaissances** sur le sujet et **poser vos questions** lors d'une séance d'information et d'échanges.	☐	☐
Post COVID	2 séances d'1h30 **Lundi 29 mars et vendredi 2 avril** de 14h30 à 16h	Libérez votre parole en venant exprimer vos expériences votre vécu de la crise sanitaire. Profitez **d'apports de connaissances sur l'épidémie, et de conseils**	☐	☐

Thèmes	Horaires & dates	Contenus	Vous souhaitez vous inscrire ?	
			Oui	Non
Qu'est-ce que la Maladie d'Alzheimer ?	1 séance d'1h **Jeudi 8 avril** de 15h à 16h	Profitez des compétences d'un **médecin gériatre pour enrichir vos connaissances** sur le sujet et **poser vos questions** lors d'une séance d'information et d'échanges.	☐	☐
Qu'est-ce que le diabète ?	1 séance d'1h **Jeudi 22 avril** de 15h à 16h		☐	☐
Bienvenue à la retraite	5 séances de 2h de 9h30 à 11h30 **:** **Lundi 26 avril** **Vendredi 30 avril** **Lundi 3 mai** **Vendredi 7 mai** **Vendredi 27 mai**	**Vous êtes nouveau retraité ?** Venez profiter d'un accompagnement pour transiter sereinement de votre activité professionnelle vers une retraite active et épanouie (réflexions autour de votre vécu, vos représentations, construction d'un projet de vie, développer vos relations…)	☐	☐
Cap BIEN ETRE	3 séances d'1h30 Tous les **mardis** **Du 4 mai au 18 mai** de 14h30 à 16h	**Qu'est-ce que le stress ?** Gérer les émotions, faire face aux situations de stress, quelles activités pour se détendre, enrichir sa vie sociale…	☐	☐
Qu'est-ce que l'arthrose ?	1 séance d'1h **Jeudi 6 mai** de 15h à 16h	Profitez des compétences d'un **médecin gériatre pour enrichir vos connaissances** sur le sujet et **poser vos questions** lors d'une séance d'information et d'échanges.	☐	☐
Comment soulager la(les) douleur(s) ?	1 séance d'1h **Jeudi 20 mai** de 15h à 16h		☐	☐
Sommeil : quel(s) rôle(s) sur votre santé ?	1 séance d'1h **Jeudi 3 juin** de 15h à 16h		☐	☐
Comment bien se nourrir à tout âge ?	1 séance d'1h **Jeudi 24 juin** de 15h à 16h		☐	☐
Pourquoi et comment bien bouger à tout âge ?	1 séance d'1h **Jeudi 1er juillet** de 15h à 16h		☐	☐

Besoin d'aide ?

Création d'une adresse e-mail ? Utilisation d'applications pour ces ateliers en visio (zoom, skype, teams…) : **contactez-nous du lundi au vendredi de 9h à 12h au 04 73 60 48 85**

Service gratuit dans la limite de nos compétences

Association régionale santé éducation et prévention sur les territoires Auvergne