

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 : Téléphone :
 Adresse e-mail :

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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 vécues de la crise sanitaire. Profitez d'apports de connaissances sur l'épidémie, et de conseils	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qu'est-ce que le diabète ? 	1 séance d'1h Jeudi 22 avril de 15h à 16h		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 21 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...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cap BIEN ETRE 	3 séances d'1h30 Tous les mardis Du 4 mai au 18 mai de 15h 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...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comment soulager la(les) douleur(s) ? 	1 séance d'1h Jeudi 20 mai de 15h à 16h		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sommeil : quel(s) rôle(s) sur votre santé ? 	1 séance d'1h Jeudi 3 juin de 15h à 16h		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comment bien se nourrir à tout âge ? 	1 séance d'1h Jeudi 24 juin de 15h à 16h		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pourquoi et comment bien bouger à tout âge ? 	1 séance d'1h Jeudi 1er juillet de 15h à 16h		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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