

NOUVEAU !
Préservez votre
capital santé avec
les ateliers ASEPT
en classes
virtuelles !



ATELIERS EN CLASSES VIRTUELLES

Corrèze

Afin de devenir acteur de votre santé et de préserver des moments de convivialité, l'ASEPT du Limousin vous propose des ateliers en classes virtuelles sur diverses thématiques. Encadrés par un professionnel, les ateliers vous sont proposés à **titre gracieux**. Vous obtiendrez des conseils utiles au quotidien et partagerez des moments d'échanges et de partage avec des personnes ayant les mêmes préoccupations que vous.

Atelier Vitalité : Améliorez votre qualité de vie et préservez votre capital santé

Module 1 : La Vitalité c'est prendre soin de sa santé – **Vendredi 02 avril de 10h00 à 11h30**

Module 2 : La Vitalité c'est bien manger et bien bouger - **Vendredi 09 avril de 10h00 à 11h30**

Module 3 : La Vitalité c'est bien dormir et se sentir bien - **Vendredi 16 avril de 10h00 à 11h30**

Atelier Mémoire : Entraînez vos capacités cognitives et préserver votre mémoire !

Module 0 : Présentation du programme PEPS + comment se connecter ? – **Mercredi 31 mars de 10h00 à 11h30**

Module 1 : Comment donner du PEPS à votre mémoire ? Les stratégies de mémorisation - **Mercredi 07 avril de 10h00 à 11h30**

Module 2 : Attention et mémoire de travail - mémoire visuo-spatiale - attention - mémoire associative - **Mercredi 14 avril de 10h00 à 11h30**

Module 3 : Mémoire topographique et mémoire des noms propres - **Mercredi 21 avril de 10h00 à 11h30**

Module 4 : Mémoire des mots courants - mémoire des chiffres et logique numérique - **Mercredi 12 mai de 10h00 à 11h30**

Module 5 : Mémoire de ce qui est vu, lu et entendu - mémoire prospective - **Mercredi 19 mai de 10h00 à 11h30**

Atelier Santé vous bien au volant : S'informer sur les effets du vieillissement sur la conduite

Animé par l'Association Prévention Routière

Module 1 : Agir et réagir efficacement au volant – **Jedi 01 avril de 10h00 à 12h00**

Module 2 : Savoir gérer les situations de stress au volant - **Jedi 08 avril de 10h00 à 12h00**

Module 3 : Être au top du code de la route - **Jedi 15 avril de 10h00 à 12h00**

VERS

Atelier Bien être : Une nouvelle approche pour faire face aux petits soucis du quotidien

Module 1 : La gestion du stress au quotidien – **Vendredi 02 avril de 14h00 à 15h30**

Module 2 : Bien vivre avec soi - **Vendredi 09 avril de 14h00 à 15h30**

Module 3 : Bien vivre avec les autres - **Vendredi 16 avril de 14h00 à 15h30**

Atelier Sommeil : Le sommeil est l'ami de l'homme !

Module 1 : Présentation de l'atelier - Evolution du sommeil au cours de la vie – **Mercredi 31 mars de 14h00 à 15h30**

Module 2 : Comportements de sommeil - **Mercredi 07 avril de 14h00 à 15h30**

Module 3 : Causes, conséquences et perturbations du sommeil - **Mercredi 14 avril de 14h00 à 15h30**

Module 4 : Troubles, perturbations du sommeil et orientations - **Mercredi 21 avril de 14h00 à 15h30**

Module 5 : Agenda du sommeil et profil de dormeur – **Mercredi 12 mai de 14h00 à 15h30**

Module 6 : Trucs et astuces pour mieux dormir : la journée et la nuit - **Mercredi 19 mai de 14h00 à 15h30**

Pour vous inscrire à un ou plusieurs ateliers, ou pour toute information complémentaire, il vous suffit simplement de contacter Mme Mélanie BARNABET, référente du département de la Corrèze au 05.55.49.85.01.

Les informations reçues pendant ces ateliers peuvent tout à fait être complétées par celles délivrées lors de nos ateliers en présentiel, auxquels vous pourrez vous inscrire dès que nous reprendrons notre activité près de chez vous !

Nous comptons sur vous !
A très bientôt !

