



## Des activités de prévention en version numérique

L'association FAPA Seniors 21 propose aux retraités du département plusieurs ateliers de prévention sous forme de séances collectives : estime de soi, mémoire, équilibre, nutrition, force et forme, sommeil, habitat, ... Les séances animées par des intervenants professionnels se déroulent habituellement dans des salles qui nous sont prêtées par nos partenaires.

En raison de la situation sanitaire actuelle, la FAPA Seniors 21 ne proposera que des ateliers en version numérique : « *Estime et vous ?* » et « *Les Ateliers Bons Jours 2.0* ».

Il s'agit d'une alternative pour permettre aux retraités de **continuer à bénéficier de nos conseils de prévention pour rester en forme** et surtout d'**entretenir le lien social**, même à distance, derrière un écran ...

Les séances se déroulent une fois par semaine en **petit groupe de 6 à 8 personnes**.

Pour participer aux ateliers en visioconférence, il est impératif d'être équipé d'une bonne connexion internet et d'un ordinateur (ou d'une tablette), avec une caméra et un micro.

**L'inscription aux ateliers est très simple et gratuite** : il suffit de cliquer sur le lien ci-dessous, puis de compléter le formulaire en ligne :

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=yQdpdJOYXoyvQF-AmvNdO4\\_Iahrww6NFhav7LZ3UMjxUMFMoUDc4NFVJR01DTIZJSDNJNTRaWFFIVy4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=yQdpdJOYXoyvQF-AmvNdO4_Iahrww6NFhav7LZ3UMjxUMFMoUDc4NFVJR01DTIZJSDNJNTRaWFFIVy4u)

En complément des ateliers en version numérique, les partenaires des Ateliers Bons Jours proposent un **spectacle interactif gratuit en visioconférence** : « **Corona Blues** ».

Ce **rendez-vous théâtral** d'1h00 permet d'aborder **avec humour** différentes thématiques liées au confinement et plus largement à la Covid-19 : problèmes de sommeil, manque d'activité physique, stress et angoisse, ...

**Une touche de légèreté appréciable en cette période pesante !**

Pour plus d'informations, veuillez contacter la FAPA Seniors 21 :



**03.80.30.07.81**



**contact@fapaseniors21.fr**



**www.fapaseniors21.fr**