

## Article "Asept - Programmation d' ateliers gratuits en ligne - Juillet 2020"

### Tags de l'article:

### Description :

#### **L'ASEPT SUD PACA & CORSE propose des ateliers en ligne entièrement gratuits pour 60 ans et +**

Ces ateliers sont financés et organisés par l'Asept Paca qui réunit et représente vos Caisses de retraite, ses partenaires et les Départements de la région Paca. Elle organise régulièrement des ateliers de prévention pour les retraités niçois avec la ville de Nice.

#### **Plus de 50 ateliers à distance**

L'Asept Paca vous a concocté un programme qui vient à point afin de préparer votre été.

Pas moins de 50 ateliers à distance vous sont proposés : vous pouvez y accéder depuis un ordinateur ou tout simplement depuis un smartphone ou un téléphone fixe... en attendant de pouvoir nous retrouver en toute sécurité en "*présentiel*".

La participation est gratuite, il suffit d'avoir un compte sur ce site et de s'inscrire.

[Pour les inscriptions gratuites obligatoires, cliquez ici](#)

### **Programmation du mois de juillet 2020**

#### **Gym' équilibre (Il faut être muni d'un certificat médical)** 2 séances par semaine sur 5 semaines

les mardis et vendredis du 16 juin au 17 juillet 2020

- de [10h00 à 11h00](#)
- ou de [14h30 à 15h30](#)

#### **Le numérique : Les réseaux sociaux au quotidien**

[le 1er juillet de 16h à 17h](#)

#### **Le bon usage du médicament**

[le 13 juillet de 16h à 17h30](#)

#### **Initiation à la sophrologie**

- [le 1er juillet de 10h à 11h30](#)
- ou [le 8 juillet de 14h à 15h30](#)
- ou le [13 juillet de 9h à 10h30](#)

#### **Renforcer son système immunitaire**

- le [10 juillet de 16h à 17h30](#)
- Ou [le 13 juillet de 14h à 15h30](#)

#### **Les rythmes, le bien-être, la santé**

- le [7 juillet de 10h à 11h30](#)
- ou le [13 juillet de 10h à 11h30](#)

#### **Optimisez votre mémoire, en 5 séances**

. Les [29-30 juin et 1-2-3 juillet](#) de 15h à 16h30

. ou Les [6-7-8-9-10 juillet de 15h à 16h30](#)

**Reprendre pied après le confinement, en 2 séances**

· les [6 et 7 juillet de 16h à 17h30](#)

**Se protéger face aux risques et arnaques, en 4 séances**

· les [2-3-9 et 10 juillet](#) de 10h à 11h30

**La santé dans mon assiette, en 5 séances**

· les [1-2-3-8 et 9 juillet](#) de 16h à 17h30

**Le cerveau au mieux de sa forme, en 6 séances**

· les [1-2-3-8-9 et 10 juillet de 9h à 10h30](#)

**Le coeur, un muscle à câliner, en 4 séances**

· les [2-3-9-10 juillet de 14h à 15h30](#)

**Sommeil et sophrologie - Les 4 séances**

- Le [3 juillet](#) de 10h à 11h30

[Planning des ateliers en visio-conférence, cliquez ici](#)

Création le 22/06/2020