|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | N°2 - Juillet 2020 |  |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| Au plus près de vous pendant l'été avec nos ateliers en ligne ! |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tout d'abord... Merci ! | | | |
|  | | | |
|  |  | Durant le confinement, afin d’être au plus près de vous, M2P a mis en place sa 1ère newsletter et a réalisé près de 700 entretiens individuels par téléphone.  Nous vous remercions pour vos retours qui laissent percevoir que vous avez apprécié ces démarches. Par ailleurs, vous avez été très nombreux à souhaiter participer à notre programme « sortie du confinement » prévu en juin et créé pour la circonstance. |  |
|  | | | |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| La rentrée se prépare ! | | |
|  | | |
|  | Nous sommes très heureux à l’idée de vous revoir !  Nos organismes fondateurs de Midi-Pyrénées Prévention s’inscrivent dans la protection sociale. Dans un contexte sanitaire toujours en évolution et compte tenu des positions contrastées au sujet du déconfinement des personnes retraitées, nos organismes font le choix de la prudence avec une reprise des ateliers en présentiel à partir de septembre. |  |
|  | | |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| En attendant, pour cet été participez à nos ateliers en ligne ! | | | |
|  | | | |
|  |  | Pour vous aider à maintenir votre capital santé pendant la période estivale, nous vous proposons 3 ateliers sous forme de « classes virtuelles ».  Réalisés par les animateurs de M2P vous pourrez y participer depuis votre domicile via internet, pour celles et ceux d’entre vous qui êtes équipés d’un ordinateur (ou tablette) avec une bonne connexion internet ! |  |
|  | | | |
|  | Les 3 programmes pour la période estivale  Soucieux de répondre à votre souhait massif de participer au programme « sortie de confinement » rebaptisé « post covid » et de reprendre les ateliers de prévention, nous nous adaptons et vous proposons cet été 3 programmes sous forme de « classes virtuelles ».  Ces programmes proposent des contenus ludiques en lien avec le bien-être afin de mieux vivre la période actuelle. | |  |
|  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Les classes virtuelles **« Vitalité »**  3 modules qui auront lieu sur 2 semaines au plus  **Module 1 :** La vitalité, c’est prendre soin de sa santé !  Faire connaissance et échanger autour de la santé.  **Module 2 :** La vitalité, c’est bien manger et bien bouger !  Identifier les moyens d’action pour privilégier une alimentation variée et équilibrée et pour maintenir ou améliorer sa condition physique.  **Module 3 :** La vitalité, c’est bien dormir et se sentir bien !  - Identifier les activités favorisant le bien-être. - Comprendre l’importance du sommeil et le favoriser. |  | Les classes virtuelles **« post-covid 19 »**  2 modules réalisés à 1 semaine d’intervalle :  **Module 1 :** Le confinement : pourquoi et comment ?  - Comprendre l’évolution de l’épidémie pour expliquer le confinement. - Pouvoir s’exprimer sur son vécu du confinement et de la menace épidémique. - Comprendre les modes de transmission du SARS-CoV-2 et les moyens de protection, sur le plan individuel et collectif.  **Module 2 :** La vie d’après  - S’approprier les connaissances sur la maladie, les pistes de traitement et de vaccin. - Trouver sa façon de concilier choix individuels et santé collective. |  | Les classes virtuelles **« Cap Bien Être »**  3 modules qui auront lieu sur 2 semaines au plus  **Module 1 :** La gestion du stress au quotidien  Identifiez vos sources de stress et apprenez à mieux les gérer au quotidien par des exercices pratiques.  **Module 2 :** Bien vivre avec soi  Recueillez vos moments de bien-être et apprenez à les renouveler à travers plusieurs techniques simples.  **Module 3 :** Bien vivre avec les autres  Prenez conscience de l’importance de la vie sociale sur votre santé et découvrez des techniques permettant de conserver de bonnes relations avec les autres malgré les aléas de la vie. |  |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | Pour vous inscrire, c'est facile ! | | |  | | --- | | **1 -** Accédez au formulaire d'inscription [en cliquant ici](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScUbW4jNbTKxSz_LSY14Uhc4fpAmJb1BBh3l8UtQ11mQkugjQ/viewform) ;  **2 -** Renseignez vos coordonnées ;  **3 -** Sélectionnez les ateliers qui vous intéressent et choisissez vos dates ;  **4 -** Cliquez sur envoyer ;  **5 -** Un mail de confirmation avec les modalités de connexion vous sera alors transmis.  Inscrivez-vous vite ! | | |  |
|  | | |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| © Association Midi-Pyrénées Prévention 2020 |  |
| Vous recevez cette newsletter suite à votre inscription à nos ateliers. Votre adresse mail est utilisée par l'association M2P uniquement pour vous envoyer cette newsletter dans le cadre de ses missions de prévention.  Conformément aux dispositions du Règlement Européen sur la Protection des Données, vous disposez d’un droit d’accès et de rectification aux données qui vous concernent ainsi que d’un droit à leur limitation et d’opposition. Ces droits s’exercent sur demande écrite adressée à : DPO - Carsat Midi-Pyrénées - 2, rue Georges Vivent - 31065 Toulouse Cedex 9.  Si vous ne souhaitez plus recevoir cette newsletter, merci de bien vouloir [cliquer ici](http://r.sib.net-helium.com/tr/cl/NgeiT2J3VHfIrbRVx6zEANBxtws-L3QRYIIhfbVUUQq4UE7ZhUegSPb4LfhMpRT_FEPB7sS7skNyN3NpqZAtrG2Dhn8RVcIcwPvpPGwSUkyUBqgZlNYWusVIx37UyB6-vyNKdORqCJCUmLJpoqPDUYOYacTeYtrz72YEilNlOKnI3NyHyfQ9pK-7zrm-kMGUPISmOav73y_V5fgm6StGqjUc47hAevR76zE4lQk3NLbthb2juU961CcqLflIrpy9qkejfUrQizh4zJ08dCqV5CwniCKwSfF5jQKB62xNq7bzQoeii8frbwVidlhFvPASXCopfbQYGmRX2VE3QGYV68pyL0Yv2duS). |  |  |

