

Programme des conférences et ateliers connectés seniors de l'ARSEPT

Avril-mai-juin 2021

Vous pouvez participer à l'ensemble des actions ci-dessous de chez vous sur votre tablette ou votre ordinateur

Inscrivez-vous gratuitement en envoyant un mail à : contact@arsept-auvergne.fr

Précisez vos noms, adresse, téléphone, le nom de l'action et sa date de démarrage.

Vos coordonnées sont indispensables pour prendre en compte vos demandes de participation.

L'Arsept vous recontactera pour les modalités de connexion.

Attention : pour les ateliers sur plusieurs séances, il est nécessaire de suivre la totalité du cycle

AVRIL 2021

■ ATELIER « Sport en live » : 6 séances hebdomadaires

Echauffement, assouplissement, mobilisation corporelle, renforcement musculaire...

Des exercices en direct animés par des coaches sportifs locaux –

Technique utilisée : zoom.

Au choix :

Séances les lundis

du 29 mars au 10 mai à 9h
du 29 mars au 10 mai à 15h
du 12 avril au 17 mai à 9h
du 12 avril au 17 mai à 10h
du 25 mars au 3 mai à 9h
du 19 avril au 31 mai à 15h

Séances les mardis

du 30 mars au 4 mai à 10h
du 30 mars au 4 mai à 14h
du 30 mars au 4 mai à 16h

Séances les mercredis

du 31 mars au 5 mai à 9h
du 24 mars au 28 avril à 10h
du 7 avril au 12 mai à 16h
du 14 avril au 19 mai à 17h

Séances les jeudis

du 1^{er} avril au 6 mai à 9h30
du 22 avril au 3 juin à 17h15

Séances les vendredis

du 2 avril au 7 mai à 9h
du 9 avril au 21 mai à 10h
du 2 avril au 7 mai à 14h30
du 16 avril au 21 mai à 15h30
du 30 avril au 11 juin à 18h



● CONFÉRENCE : Les bienfaits de l'activité physique

Comment optimiser votre capital santé et devenir plus actif chaque jour...Conseils pratiques

Le mercredi 7 avril à 10h

Animée par Sport et Santé Pour Tous

■ **ATELIERS "Cap Bien être" :**

Qu'est-ce que le stress ? Gérer les émotions, faire face aux situations de stress, quelles activités pour se détendre, enrichir sa vie sociale.

Technique utilisée : Adobe Connect



**Séances les jeudi 1^{er} avril, mardi 6 avril
et jeudi 8 avril à 14h30**

Animé par Marie Pannetier

● **CONFÉRENCE : Mythes et réalités autour de la nutrition des seniors**

Organisée par la MFP

NOUVEAU

Un esprit sain dans un corps sain, L'impact du vieillissement sur le comportement alimentaire, quels sont les piliers d'une alimentation adaptée.



Le jeudi 1^{er} avril à 10h30

Animée par Gail LÉBOUCQ diététicienne et conseillère santé

● **CONFÉRENCE : Le cerveau et la mémoire**

Comprendre le fonctionnement du cerveau et de la mémoire, comment développer ses aptitudes par la stimulation - conseils, informations et exercices pratiques.

Technique utilisée : zoom

Le vendredi 2 avril 10h

Animée par Catherine Ussel



● **CONFÉRENCE : Bien Etre : Yoga du rire pour seniors**

NOUVEAU

« Le corps récompense ceux qui rient » Techniques de lâcher prise, évacuation des tensions, rires anti-stress, rire pour booster sa vitalité et décupler son assurance.

Technique utilisée : zoom

Le mercredi 7 avril 15h30

Animée par Sandrine Bourgeois, professeur de Yoga



● **CONFÉRENCE : Nouvelles mobilités :**

Organisée par la MFP

NOUVEAU

Comment partager la route ? Prévenir et anticiper les dangers.

Le jeudi 8 avril à 10h30

Animée par Patrice LAFEUILLE de la Fondation de la Route



● **CONFÉRENCE « Ça roule pour vous »**

NOUVEAU

Faire un point sur les nouveautés du code de la route et des infrastructures, prendre en compte les réalités physiques de la conduite, prévenir les situations à risques que l'on soit piéton ou conducteur, conseiller les équipements qui facilitent la conduite

Le jeudi 8 avril à 14h30

Animé par l'association « Prévention routière »



● **CONFÉRENCE : Lien intergénérationnel**

Organisée par la MFP

NOUVEAU

Evolution des relations entre les générations. Focus sur la cohabitation intergénérationnelle solidaire et son intérêt

Le vendredi 9 avril à 10h30

Animée par Colette FABRIGOULE

chercheur au CNRS intervenante à l'Institut de Recherche en Prévention Santé (IRPS).



■ Atelier « Ça roule pour vous »

NOUVEAU

Faire un point sur les nouveautés du code de la route et des infrastructures, prendre en compte les réalités physiques de la conduite, prévenir les situations à risques que l'on soit piéton ou conducteur, conseiller les équipements qui facilitent la conduite

Séances les jeudis 15, 22 et 29 avril 14h30

Animé par l'association « Prévention routière »



● CONFÉRENCE : Gérer son stress par la sophrologie

Repérer les causes et manifestation du stress. Quelles stratégies adopter face au stress que l'on subit ? Les exercices de sophrologie (respiration, visualisation) permettent d'évacuer les tensions.

Technique utilisée : Zoom

Le lundi 12 avril à 10h

Animée par Anne-Marielle David



● CONFÉRENCE : « Alimentation seniors, 100% plaisir, 0% culpabilité »

Se libérer des interdits et des idées reçues pour retrouver le plaisir et conserver/améliorer sa santé. Prévoir un aliment pour un exercice sensoriel de dégustation guidée.

Technique utilisée : Zoom

Le mardi 20 avril à 10h

Animée par Marie Ange Barbier, diététicienne



● CONFÉRENCE : Sommeil

NOUVEAU

Le sommeil est une des clés du bien vieillir. Cette conférence vous permettra de découvrir comment le préserver, l'améliorer.

Le jeudi 29 avril à 15h

Animée par le Docteur Claustrat



● CONFÉRENCE Bien Etre : Yoga des yeux

NOUVEAU

Intégrer au quotidien de bonnes habitudes et des petits exercices qui contribuent à préserver votre vue et à lutter contre la fatigue oculaire. Conseils pour soulager les yeux et favoriser un usage plus sage de la vue.

Technique utilisée : zoom

Le vendredi 30 avril à 10h

Animée par Marianne Durand, professeur de Yoga



MAI 2021

■ ATELIER « Sport en live » : 6 séances hebdomadaires

Echauffement, assouplissement, mobilisation corporelle, renforcement musculaire...
Des exercices en direct animés par des coachs sportifs locaux –
Technique utilisée : zoom

Au choix :

Séances les lundis

*du 17 mai au 28 juin à 9h
du 10 mai au 28 juin à 9h
du 31 mai au 5 juillet à 10h
du 17 mai au 28 juin à 15h*

Séances les mardis

*du 11 mai au 15 juin à 10h
du 11 mai au 15 juin à 14h
du 11 mai au 15 juin à 16h*

Séances les mercredis

*du 5 mai au 9 juin à 10h
du 19 mai au 23 juin à 16h*

Séances les jeudis

du 20 mai au 24 juin à 9h30

Séances les vendredis

*du 14 mai au 18 juin à 9h
du 14 mai au 18 juin à 14h30
du 28 mai au 2 juillet à 15h30*



■ ATELIER Mémoire : 6 séances

Stimuler sa mémoire, renforcer sa concentration de manière ludique - conseils, informations et exercices pratiques.

Technique utilisée : teams

**Séances les lundi 3, mercredi 5, vendredi 7,
lundi 10, mercredi 12 et vendredi 14 mai à 14h**

Animé par Marie Pannetier



● CONFÉRENCE : Le cerveau et la mémoire :

Comprendre le fonctionnement du cerveau et de la mémoire, développer ses aptitudes par la stimulation- conseils, informations et exercices pratiques.

Technique utilisée : zoom

Le mardi 4 mai 10h

Animée par Catherine Ussel



● CONFÉRENCE : Hydratation et alimentation en cas de forte chaleur

NOUVEAU

Trucs et astuces pour faire face aux fortes chaleurs : hydratation/alimentation en pratique et en plaisir

Le mardi 4 mai à 10h

Animée par Marie Ange Barbier, diététicienne



■ ATELIER sommeil : 4 séances

Le sommeil est une des clés du bien vieillir. Cet atelier vous permettra de découvrir comment le préserver, l'améliorer.

**Séances les mercredi 5, mercredi 12,
jeudi 20 et jeudi 27 mai à 14h**

Animé par Delphine Faucon du Cresna



• **CONFÉRENCE « Ça roule pour vous »**

NOUVEAU

Faire un point sur les nouveautés du code de la route et des infrastructures, prendre en compte les réalités physiques de la conduite, prévenir les situations à risques que l'on soit piéton ou conducteur, conseiller les équipements qui facilitent la conduite

Le jeudi 6 mai à 14h30

Animée par l'association « Prévention routière »



• **CONFÉRENCE Bien Etre : Yoga et respiration**

NOUVEAU

On respire sans s'en rendre compte et pourtant cela est primordial. Venez découvrir comment la respiration peut vous aider à mieux vivre, à calmer votre mental qui dans la période actuellement est souvent trop en activité

Technique utilisée : zoom

Le vendredi 7 mai à 10h

Animée par Marianne Durand, professeur de Yoga



■ **Atelier Nutrition en 5 séances**

Notre atout santé ? manger-bouger. Pour comprendre l'équilibre alimentaire et du plaisir, prendre conscience des comportements alimentaires et devenir un consommateur averti. - informations, partage d'expériences et petits jeux

Technique utilisée : teams

**Séances les lundi 10, mercredi 12, mardi 18,
jeudi 20 et mardi 25 mai à 10h**

Animé par Chantal Reynier



■ **ATELIER « Postural Ball » : 6 séances hebdomadaires**

NOUVEAU

Gym-Ball adapté à sa taille indispensable

Technique utilisée : Zoom

Séances les mercredis du 12 mai au 16 juin à 9h

Animé par Fadila Favier



■ **Atelier « Ça roule pour vous »**

NOUVEAU

Faire un point sur les nouveautés du code de la route et des infrastructures, prendre en compte les réalités physiques de la conduite, prévenir les situations à risques que l'on soit piéton ou conducteur, conseiller les équipements qui facilitent la conduite

**Séances les mercredi 12 mai, jeudi 20
et jeudi 27 mai à 14h30**

Animé par l'association « Prévention routière »



■ **ATELIERS "Cap Bien être" : 3 séances**

Qu'est-ce que le stress ? Gérer les émotions, faire face aux situations de stress, quelles activités pour se détendre, enrichir sa vie sociale.

Technique utilisée : Adobe Connect

**Les lundi 17, jeudi 20 et mardi 25 mai
à 10h30**

Animé par Estelle Dos Ramos



● **CONFÉRENCE : Les bienfaits de l'activité physique**

Comment optimiser votre capital santé et devenir plus actif chaque jour...Conseils pratiques.

Technique utilisée : zoom

Le mercredi 19 mai à 14h

Animée par Mustapha Bouhend



● **CONFÉRENCE BIEN ETRE : Automassage**

S'automasser apporte des bienfaits au corps et à l'esprit : relaxation, stimulation, soulagement...

Technique utilisée : zoom

Le jeudi 20 mai à 14h

Animée par Maryline Denozi

NOUVEAU



■ **ATELIER « Pilates »**

Amélioration de la posture et renforcement des muscles profonds

Technique utilisée : zoom

Séances du 26 mai au 30 juin à 17h15

Animé par Mustapha BOUHEND

NOUVEAU



● **CONFÉRENCE Sommeil :**

Le sommeil est une des clés du bien vieillir. Cette conférence vous permettra de découvrir comment le préserver, l'améliorer.

Le jeudi 27 mai à 15h

Animée par le Docteur Claustrat

NOUVEAU



● CONFÉRENCE « Ça roule pour vous »

NOUVEAU

Faire un point sur les nouveautés du code de la route et des infrastructures, prendre en compte les réalités physiques de la conduite, prévenir les situations à risques que l'on soit piéton ou conducteur, conseiller les équipements qui facilitent la conduite

Le jeudi 3 juin à 14h30

Animée par l'association « Prévention routière »



● CONFÉRENCE : Le cerveau et la mémoire :

Comprendre le fonctionnement du cerveau et de la mémoire, développer ses aptitudes par la stimulation- conseils, informations et exercices pratiques.

Technique utilisée : zoom

Le vendredi 4 juin à 10h

Animée par Catherine Ussel



● CONFÉRENCE Sommeil :

Le sommeil est une des clés du bien vieillir. Cette conférence vous permettra de découvrir comment le préserver, l'améliorer.

Technique utilisée : zoom

Le lundi 7 juin à 10h

Animée par Anne Marielle David



● CONFÉRENCE : Les bienfaits de l'activité physique

Comment optimiser votre capital santé et devenir un plus actif chaque jour...Conseils pratiques

Technique utilisée : zoom

Le lundi 7 juin à 10h

Animée par Sport pour tous



■ ATELIER « Sport en live » : 6 séances hebdomadaires

Echauffement, assouplissement, mobilisation corporelle, renforcement musculaire...

Des exercices en direct – **Animés par un coach sportif**

Technique utilisée : zoom

Au choix :

Séances les lundis

du 7 juin au 12 juillet à 15h

Séances les jeudis

du 10 juin au 15 juillet à 17h15



■ ATELIER Sommeil : 4 séances

Le sommeil est une des clés du bien vieillir. Cette conférence vous permettra de découvrir comment le préserver, l'améliorer.

Technique utilisée : zoom

**Les mercredi 2, mercredi 9, jeudi 17
et mercredi 23 juin à 14h**

Animé par Delphine faucon du CRESNA



● **CONFÉRENCE BIEN ETRE : Automassage**

NOUVEAU

S'automasser apporte des bienfaits au corps et à l'esprit : relaxation, stimulation, soulagement...

Technique utilisée : zoom.

Le jeudi 10 juin à 14h

Animée par Maryline Denozi



■ **ATELIER « Ça roule pour vous »**

NOUVEAU

Faire un point sur les nouveautés du code de la route et des infrastructures, prendre en compte les réalités physiques de la conduite, prévenir les situations à risques que l'on soit piéton ou conducteur, conseiller les équipements qui facilitent la conduite

Séances les jeudi 10, 17 et 24 juin à 14h30

Animé par l'association « Prévention routière »



■ **ATELIERS "Cap Bien être" :**

Qu'est-ce que le stress ? Gérer les émotions, faire face aux situations de stress, quelles activités pour se détendre, enrichir sa vie sociale.

Technique utilisée : Adobe Connect

**Séances les mardi 22, jeudi 24 et
lundi 28 juin à 14h30**

Animé par Marie Pannetier



● **CONFÉRENCE : Hydratation et alimentation en cas de forte chaleur**

NOUVEAU

Trucs et astuces pour faire face aux fortes chaleurs : hydratation/alimentation en pratique et en plaisir.

Technique utilisée : Zoom

Le mardi 29 juin à 10h

Animée par Marie Ange Barbier, diététicienne

