

# Programme des conférences et ateliers connectés 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](mailto: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.

Attention : toute demande de participation reçue moins de 5 jours avant le démarrage de l'action ne pourra pas être prise en compte.

## AVRIL 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 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<sup>er</sup> 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, animée par Sport et Santé Pour Tous **le mercredi 17 avril à 10h**

## ■ 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<sup>er</sup> avril, mardi 6 avril  
et jeudi 8 avril à 14h30**

Animé par Marie Pannetier, animatrice Arsept



## ● CONFERENCE : 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<sup>er</sup> 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, rééducateur cognitif



## ● 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, infirmière clinicienne et sophrologue



● **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



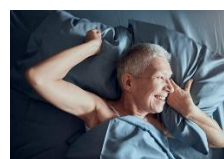
● **CONFÉRENCE : Sommeil**

**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*



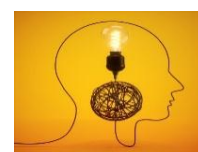
## ■ ATELIER Mémoire : 6 séances

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, animatrice Arsept



## ● 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, rééducateur cognitif



## ● 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

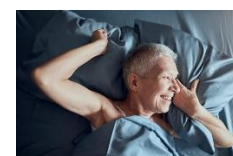


## ■ ATELIER sommeil : 4 séances

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, animatrice Arsept

■ **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, coach sportif

■ **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, animatrice Arsept

• **CONFERENCE : 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 , coach sportif



• **CONFÉRENCE BIEN ETRE : Automassage**

**NOUVEAU**

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 , animatrice en bien être



■ **ATELIER « Pilates »**

**NOUVEAU**

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, coach sportif



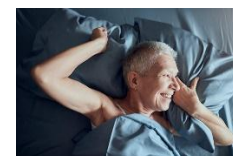
• **CONFÉRENCE Sommeil :**

**NOUVEAU**

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

**Le jeudi 27 mai à 15h**

Animée par le Docteur Claustrat



## ● 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, rééducateur cognitif



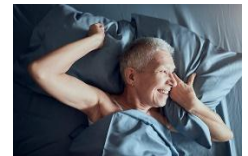
## ● CONFÉRENCE Sommeil :

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, infirmière clinicienne et sophrologue



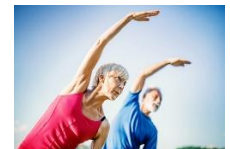
## ● CONFÉRENCE : Les bienfaits de l'activité physique

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, animatrice en bien être



■ **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, animatrice Arsept



● **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

