

Programme des conférences et ateliers connectés de l'ARSEPT

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 : les ateliers comptent plusieurs séances, il est nécessaire de suivre la totalité du cycle.

Attention : toute demande de participation reçue moins de 4 jours avant le démarrage de l'action ne pourra pas être prise en compte.

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 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*



■ 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 lundi 17 mai à 14h

Animé par Marie Pannetier, animatrice Arsept

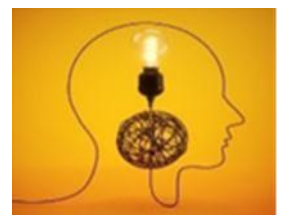
● CONFÉRENCE : Le cerveau et la mémoire :

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 »**

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

NOUVEAU

■ **ATELIER Nutrition : 5 séances** **NOUVEAU**

Notre atout santé ? manger-bouger. Pour comprendre l'équilibre alimentaire tout en gardant le plaisir au bout de la fourchette, pour prendre conscience de nos 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, correspondante et 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

NOUVEAU



■ Atelier « Ça roule pour vous »

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

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

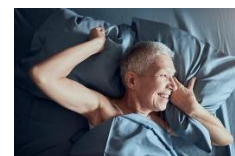
NOUVEAU

● 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



● CONFÉRENCE Bien Etre: Yoga des yeux

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 jeudi 27 mai à 17h

Animée par Marianne Durand, professeur de Yoga

