

## vous propose le programme des conférences et ateliers connectés seniors de l'ARSEPT

Pour les personnes de plus de 55 ans

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.*

### MAI 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 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

