

Conférences et ateliers connectés de l'ARSEPT

Octobre-Novembre-Décembre 2022

Activité physique

Mémoire

Numérique

Nutrition

Sommeil

Bien-être

Santé

1

Inscrivez-vous
gratuitement sur le site
internet de l'ARSEPT
En cliquant ci-dessous :

[S'inscrire ici](#)

2

Les liens de
connexion vous seront
communiqués
ultérieurement par les
animateurs



Application de
visioconférence utilisée

3

Pour les ateliers se dé-
roulant sur plusieurs
séances, il est nécessaire
de suivre la totalité du
cycle avec les
animateurs

Accessibles gratuitement sur tablette ou ordinateur



Activité physique

Atelier Postural Ball®

Animé par Fadila Favier,
coach sportive

Réveil articulaire et musculaire,
postures statiques (gainage),
étirements passifs et relaxation,
transitions de manipulation du
ballon et retour au calme



*Nécessite une Gym-Ball
adaptée à sa taille*

En 6 séances d'1h

Les mercredis :
du 05 octobre au 09 novembre
à 10h30



Atelier Sport en live

Animé par Marilynne
Denoz, coach sportive

Échauffement, assouplisse-
ments, mobilisation corporelle,
renforcement musculaire

En 6 séances d'1h
(une par semaine)

Les jeudis :
du 06 octobre au 10 novembre
à 9h00



Conférence « Les bienfaits de l'activité physique »

Animée par SIEL BLEU
et Marilynne DENOZI

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

Séance de 2h

Lundi 17 octobre à 14h00
ou
Mercredi 07 décembre à 15h00



Mémoire

Conférence « Les troubles cognitifs et la maladie d'Alzheimer »

Animée par Catherine
Ussel, rééducatrice
cognitif

Une multitude de troubles cogni-
tifs existent avec des origines et
des évolutions différentes.
Ils se retrouvent à des degrés
divers dans de nombreuses mala-
dies neurodégénératives comme
la maladie d'Alzheimer...

Séance d'1h

Vendredi 14 octobre à 10h00

NOUVEAU !



Numérique

Conférence « La sécurisation numérique »

Animée par Stéphane
Gardé, formateur en in-
clusion informatique

Connaître les menaces du nu-
mérique, savoir se protéger
pour interagir en toute sécurité

Séance d'1h30

Lundi 14 novembre à 10h30



Nutrition

Conférence « Les protéines végétales - une alternative à la viande ? »

Animée par Marie Vigier, diététicienne

Qu'est-ce que les protéines ?
Légumes secs et céréales le combo gagnant !
Apprenez à composer une assiette végétarienne

NOUVEAU !

Séance d'1h

Lundi 10 octobre à 14h00



Conférence « L'index glycémique - un outil pour moins stocker... »

Animée par Marie Vigier, diététicienne

La glycémie et l'index glycémique qu'est-ce que c'est ?
En pratique je fais comment ?
Découvrez les bonnes combinaisons d'aliments, les bonnes cuissons et les bons petits plats à IG bas

NOUVEAU !

Séance d'1h

Lundi 14 novembre à 14h00



Conférence « Faim, envie, satiété - je mange aussi avec mon cerveau ! »

Animée par Marie Vigier, diététicienne

Définir la faim et la satiété
A quoi sert la faim, comment je l'évalue ?
Et l'envie dans tout ça ?
Truc et astuces pour limiter les dérapages

NOUVEAU !

Séance d'1h

Lundi 12 décembre à 14h00



Atelier Nutrition

Animé par Marie Pannetier, animatrice ARSEPT

Notre atout santé ? Manger-bouger.
Cet atelier 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

En 5 séances d'1h30

Les mardis et jeudis :
22, 24 et 29 novembre
et 01 et 06 décembre
à 9h30



Sommeil

Atelier Sommeil

Animé par Delphine FAUCON, CRESNA

Cet atelier en 4 séances vous permettra de mieux connaître votre sommeil et de découvrir des pratiques quotidiennes le favorisant

En 4 séances d'1h30

Les lundis :
21 et 28 novembre et
05 et 12 décembre à 10h00



Bien-être

Conférence « Yoga du rire »

Animée par Sandrine Bourgeois, professeur de yoga

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

Séance d'1h30 Lundi 10 octobre 2022 à 16h00



Conférence « Méditation »

Animée par Marianne Durand, professeur de Yoga

Exercices préparatoires et clés pour lancer sa pratique

NOUVEAU !

Séance d'1h Vendredi 14 octobre à 10h00



Conférence « Automassage des mains »

Animée par Isabelle Thomas, réflexologue

Zone essentielle du corps humain, les mains ont un impact sur le reste du corps qui permet d'améliorer le bien-être physique et mental

Séance d'1h Mercredi 19 octobre à 10h00



Atelier « Yoga Nidra »

Animé par Marianne Durand, professeur de Yoga

25 minutes de respirations et points réflexes ayurvédiques (marmas) suivis de 35 minutes de relaxation profonde

NOUVEAU !

Séance d'1h

Vendredi 21 octobre à 10h00
ou
Mercredi 09 novembre à 10h00



Conférence « Yoga sur chaise »

Animée par Sandrine Bourgeois, professeur de yoga

Pratique douce, pour découvrir ou redécouvrir les bienfaits du mouvement et du souffle tout en se revitalisant au milieu d'une journée, et en réapprenant des gestes salutaires à adopter au quotidien

Séance d'1h Lundi 14 novembre à 16h00



Bien-être (suite)

Atelier Vitalité

Animée par Marie Pannetier, animatrice ARSEPT

Prendre soin de sa santé, bien manger, bien bouger, bien dormir et se sentir bien, les médicaments - conseils, informations et exercices pratiques

En 3 séances d'1h30

Jeudi 10, mardi 15 et jeudi 17 novembre à 10h00



Conférence « Yoga et ayurvéda pour la saison d'hiver »

Animée par Marianne Durand, professeur de Yoga

Conseils pour la vie quotidienne, alimentation et yoga pour renforcer corps et mental en cette période clé de l'année

Séance d'1h

Mercredi 16 novembre à 10h00

NOUVEAU !



Atelier Cap Bien-Être

Animée par Aurore Salesse, animatrice ARSEPT

Gérer les émotions, faire face aux situations de stress, cultiver ses moments de bien-être, les activités à faire pour se détendre, l'importance de la vie sociale, savoir la maintenir, développer des relations positives avec les autres – Travaux pratiques

En 3 séances d'1h30

Mardi 06, jeudi 08 et mardi 13 décembre à 14h00



Conférence « Automassage du visage »

Animée par Isabelle Thomas, réflexologue

Découvrez comment l'automassage du visage permet de diminuer les tensions, lisser les traits du visage et défatiguer la peau

Séance d'1h

Vendredi 09 décembre à 10h00

NOUVEAU !



Santé

Conférence « Nos pieds au fil des années »

Animée par Anaïs Thomas, Pédicure-Podologue

Chaussage, hygiène et soin au quotidien, rôle du pédicure-podologue ainsi qu'un temps d'échanges pour prendre soin de ses pieds

Séance d'1h

Lundi 17 octobre à 11h00 ou
Lundi 21 novembre à 14h00

NOUVEAU !



Conférence « Prévention et dépistage quand on est seniors »

Animée par Justine Mangot, correspondante prévention santé ARSEPT

Cette conférence vous sensibilisera aux bons réflexes de prévention. Bilan de santé (bucco-dentaire, yeux, oreilles, pieds), vaccination, dépistage...

Séance d'1h30

Mardi 08 novembre à 10h00

NOUVEAU !

