

# Programme des conférences et ateliers connectés de l'ARSEPT

**AVRIL 2021**

L'ARSEPT vous propose de participer à l'ensemble des actions (**Activité physique**, **Conférences**, **Ateliers**) 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.**

*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.*

## ■ 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

**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 7 avril au 12 mai à 16h

**Séance les jeudis**

du 1<sup>er</sup> avril au 6 mai à 9h30

**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



## ● 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*

Animé par Marie Pannetier, animatrice Arsept



**Séances les jeudis 1<sup>er</sup> avril, mardi 6 avril et jeudi 8 avril à 14h30**

### ● 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.

Animée par Gail LÉBOUCQ diététicienne et conseillère santé

**Le jeudi 1<sup>er</sup> avril à 10h30**



### ● 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*

Animée par Catherine Ussel, rééducateur cognitif

**Le vendredi 2 avril 10h**

### ● 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*

Animée par Sandrine Bourgeois, professeur de Yoga

**Le mercredi 7 avril 15h30**



### ● CONFÉRENCE : Nouvelles mobilités :

Organisée par la MFP

**NOUVEAU**

Comment partager la route ? Prévenir et anticiper les dangers.

Animée par Patrice LAFEUILLE de la Fondation de la Route

**Le jeudi 8 avril à 10h30**



### ● 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

Animé par l'association « Prévention routière »

**Le jeudi 8 avril à 14h30**



### ■ 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. Animé par l'association « Prévention routière »

**Séances les jeudis 15, 22 et 29 avril 14h30**



### ● CONFÉRENCE : Lien intergénérationnel

**NOUVEAU**

Organisée par la MFP

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

Animée par Colette FABRIGOULE

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

**Le vendredi 9 avril à 10h30**



### ● 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

Animée par Anne-Marielle David, infirmière clinicienne et sophrologue

**Le lundi 12 avril à 10h**



### ● 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

Animée par Marie Ange Barbier, diététicienne

**Le mardi 20 avril à 10h**

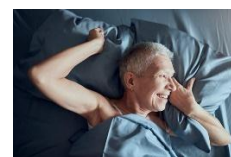
### ● CONFÉRENCE : Sommeil

**NOUVEAU**

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

Animée par le Docteur Claustrat

**Le jeudi 29 avril à 15h**



### ● 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

Animée par Marianne Durand, professeur de Yoga

**Le vendredi 30 avril à 10h**

