

# Programme des conférences et ateliers connectés de l'ARSEPT

Janvier – février – mars 2021

Vous pouvez participer à l'ensemble des actions ci-dessous de chez vous sur votre tablette ou votre ordinateur

**Inscrivez-vous gratuitement à [contact@arsept-auvergne.fr](mailto:contact@arsept-auvergne.fr)**

**Précisez vos noms, coordonnées, le nom de l'action et sa date de démarrage.**

**L'Arsept vous recontactera pour les modalités de connexion**

## JANVIER 2021

### ■ ATELIER « Sport en live » :

Pour démarrer l'année activement, échauffement, assouplissement, mobilisation corporelle, renforcement musculaire... Des exercices en direct

6 séances hebdomadaires

Ce mois-ci plusieurs ateliers (animés par des coachs sportifs locaux) sont proposés

Démarrage le **lundi 11** – 9H

Démarrage le **mardi 12** – 10H

Démarrage le **mercredi 13** – 17H

Démarrage le **lundi 18** – 15H

Démarrage le **mardi 12** – 14H

Démarrage le **mercredi 13** – 9H



### ● CONFERENCE : 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.

Animé par **Catherine Ussel**

Le **mardi 12** – 14H



### ● CONFERENCE : S'épanouir à la retraite

Une séance de partage, réflexion et créativité afin de vous accompagner vers une retraite épanouie.

Animée par **Peggy Ropars**

Le **jeudi 14** – 14H



### ■ ATELIER Mémoire :

Stimuler sa mémoire, renforcer sa concentration de manière ludique - conseils, informations et exercices pratiques.

Animé par **Nadège Margelidon**

6 séances hebdomadaires Démarrage le **lundi 14** – 14H



### ■ ATELIER Post Covid :

Expression sur le vécu du confinement et sur la menace épidémique, apports de connaissances actualisées sur l'épidémie, conseils.

Animé par **Anne-Marielle David**

Le **vendredi 15 et mardi 19** – 14H30



### ■ ATELIER "Vitalité" :

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

Animé par **Anne-Marielle David**

Le **mardi 19, vendredi 22 et mardi 26** – 10H



**CONFERENCE : Bien se nourrir à tout âge**

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 le CRESNA*

*Le lundi 18 – 10H*



**CONFERENCES : Les bienfaits de l'activité physique**

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

*Animée par Maryline Denozi*

*Le Mardi 19 – 14H*

*Animée par Siel Bleu*

*Le Mardi 26 – 15H*



**CONFERENCE : Bien se nourrir**

Un esprit sain dans un corps sain, L'impact du vieillissement sur le comportement alimentaire, quels sont les piliers d'une alimentation adaptée.

*Animé par le CRESNA 4 séances hebdomadaires Démarrage le jeudi 28 – 14H*



**CONFERENCE : Sommeil**

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

*Animé par le CRESNA*

*Le jeudi 28 – 16H*



## FEVRIER 2021

**ATELIER « Sport en live » :**

Pour démarrer l'année activement, échauffement, assouplissement, mobilisation corporelle, renforcement musculaire... Des exercices en direct

*6 séances hebdomadaires*



Ce mois-ci 11 ateliers (animés par des coachs sportifs locaux) sont proposés

*Démarrage le lundi 01 – 15H*

*Démarrage le mardi 16 – 10H*

*Démarrage le mercredi 17 – 17H*

*Démarrage le jeudi 18 – 9H30*

*Démarrage le lundi 15 – 9H*

*Démarrage le mardi 16 – 14H*

*Démarrage le mercredi 24 – 9H*

*Démarrage le jeudi 18 – 14H*

*Démarrage le vendredi 19 – 9H*

*Démarrage le vendredi 19 – 15H30*

*Démarrage le jeudi 18 – 17H15*

**ATELIER Post Covid :**

Expression sur le vécu du confinement et sur la menace épidémique, apports de connaissances actualisées sur l'épidémie, conseils.

*Animé par Estelle Dos Ramos*

*Le mardi 2 et jeudi 4 – 14H30*



**CONFERENCE : Bien se nourrir à tout âge**

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 le CRESNA*

*Le mercredi 3 – 14H*



**CONFERENCE : 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.

*Animé par Catherine Ussel*

*Le vendredi 5 – 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,

*Animé par Marie Pannetier*

*Le vendredi 5, mardi 9 et vendredi 12 – 10H*

*Animé par Anne-Marielle David*

*Le Lundi 22, mercredi 24 et vendredi 26 – 14H30*



### ATELIER "Vitalité" :

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

*Animé par Anne-Marielle David  
Animé par Marie Pannetier*

*Le lundi 8, mercredi 10 et vendredi 12 – 14H30  
Le jeudi 18, lundi 22 et jeudi 25 – 10H*



### CONFERENCE Sommeil :

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

*Animé par le CRESNA*

*Le mardi 9 – 14H*



### ATELIER Bien se nourrir :

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

*Animé par le CRESNA 4 séances hebdomadaires Démarrage le mercredi 10 – 14H*



### ATELIER Sommeil :

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

*Animé par le CRESNA 4 séances hebdomadaires Démarrage le mercredi 10 – 16H30*



### CONFERENCES : 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 63  
Animée par Mustapha Bouhend*

*Le jeudi 11 – 10H  
Le mercredi 24 – 14H*



### ATELIER Mémoire :

Stimuler sa mémoire, renforcer sa concentration de manière ludique - conseils, informations et exercices pratiques.

*Animé par Nadège Margelidon 6 séances hebdomadaires Démarrage le jeudi 18 – 14H*



### CONFERENCE : S'épanouir à la retraite

Une séance de partage, réflexion et créativité afin de vous accompagner vers une retraite épanouie.

*Animée par Peggy Ropars*

*Le jeudi 18 – 14H*



### THEÂTRE : Corona Blues

Un rendez-vous théâtral interactif en visioconférence sur les problématiques liées au confinement à destination des personnes âgées

*Animée par Compagnie Entrées de jeu*

*Le mardi 23 – 14H*



## MARS 2021

### ATELIER « Sport en live » :

Pour démarrer l'année activement, échauffement, assouplissement, mobilisation corporelle, renforcement musculaire... Des exercices en direct

*Animé par un coach sportif 6 séances hebdomadaires démarrage le lundi 1 – 15h*



### ATELIER "Vitalité" :

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

*Animé par Maryline Denozi*

*Le jeudi 4, lundi 8 et jeudi 11 – 14H*



**● CONFERENCE : Bien se nourrir à tout âge**

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 le CRESNA*

*Le vendredi 5 – 14H*



**■ ATELIER Post Covid :**

Expression sur le vécu du confinement et sur la menace épidémique, apports de connaissances actualisées sur l'épidémie, conseils.

*Animé par Estelle Dos Ramos*

*Le mardi 9 et jeudi 11 – 14H30*



**■ ATELIER Bien se nourrir :**

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

*Animé par le CRESNA 4 séances hebdomadaires Démarrage le vendredi 12 – 14H*



**● CONFERENCES : Les bienfaits de l'activité physique**

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

*Animée par Sport pour tous*

*Le jeudi 11 – 10H*

*Animée par COREG EPGV*

*Le jeudi 25 – 15H*



**■ ATELIER Sommeil :**

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

*Animé par le CRESNA 4 séances hebdomadaires Démarrage le vendredi 12 – 16H30*



**■ 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,

*Animé par Marie Pannetier*

*Le vendredi 19, mardi 23 et vendredi 26 – 10H*



**● CONFERENCE : S'épanouir à la retraite**

Une séance de partage, réflexion et créativité afin de vous accompagner vers une retraite épanouie.

*Animée par Peggy Ropars*

*Le jeudi 18 – 14H*



**◆ THEÂTRE : Corona Blues**

Un rendez-vous théâtral interactif en visioconférence sur les problématiques liées au confinement à destination des personnes âgées

*Animée par Compagnie Entrées de jeu*

*Le mercredi 24 – 14H*

