

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

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 11 ateliers (animés par des coaches sportifs locaux) sont proposés

Démarrage le **lundi 11** – 9H
Démarrage le **lundi 18** – 15H

Démarrage le **mardi 12** – 10H
Démarrage le **mardi 12** – 14H

Démarrage le **mercredi 13** – 17H
Démarrage le **mercredi 13** – 9H

Démarrage le **jeudi 7** – 9H30
Démarrage le **jeudi 7** – 14H
Démarrage le **jeudi 7** – 17H15

Démarrage le **vendredi 8** – 9H
Démarrage le **vendredi 8** – 15H30

● 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



■ 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 **Nadège Margelidon**
Animé par **Aurore Salesse**

Le **jeudi 14, lundi 18 et jeudi 21** – 10H
Le **jeudi 14, lundi 18 et jeudi 21** – 14H30



● 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

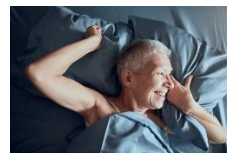


● CONFERENCE : Sommeil

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 coaches 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
Animé par Anne-Marielle David*

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

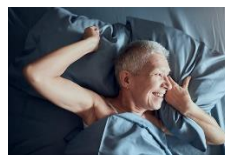


CONFERENCE Sommeil :

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.

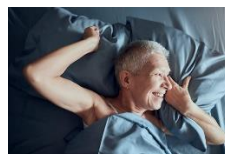
Animé par le CRESNA 4 séances hebdomadaires Démarrage le mercredi 10 – 14H



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*

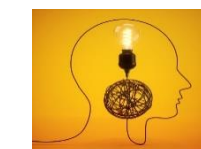
*Le jeudi 11 – 10H
Le mercredi 24 – 14H*



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

Animé 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

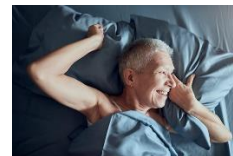
Le jeudi 25 – 15H



■ 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

