

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

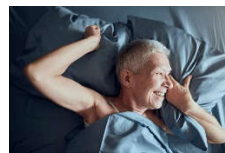


CONFERENCE : Sommeil

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*

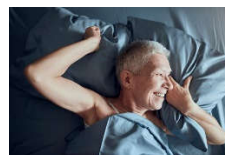


CONFERENCE Sommeil :

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.

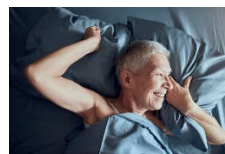
Animé par le CRESNA 4 séances hebdomadaires Démarrage le mercredi 10 – 14H



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*

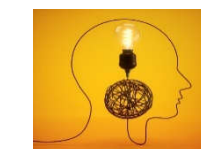
*Le jeudi 11 – 10H
Le mercredi 24 – 14H*



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" :



Allier
Cantal
Haute-Loire
Puy de Dôme



Association régionale santé
éducation et prévention
sur les territoires
Auvergne



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.

Animée 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

