

Programme des conférences et ateliers connectés de l'ARSEPT

Janvier-Février-Mars 2022

Accessibles gratuitement sur tablette ou ordinateur

Bien-être

Mémoire

Nutrition

Numérique

Prévention routière

Sommeil

Activité physique

1

Inscrivez-vous directement sur le site internet de l'ARSEPT. En cliquant sur le lien suivant :

<https://www.arsept-auvergne.fr/ateliers-connectes>

2

Les modalités de connexion vous seront communiquées ultérieurement par les animateurs



Application de visioconférence utilisée

3

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



Allier
Cantal
Haute-Loire
Puy-de-Dôme



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Bien-être

Conférence « Yoga doux pour retrouver du confort dans son corps »

Animée par Marianne Durand, professeur de Yoga

Étirement en douceur des muscles et préservation des articulations. Cette séance inclut des postures debout, assis sur une chaise et couché

Séance d'1h

Mercredi 26 janvier à 10h00



Conférence « Respiration - Équilibrer les émotions et mieux dormir »

Animée par Marianne Durand, professeur de Yoga

La gestion de notre souffle est un outil précieux pour améliorer la qualité du sommeil, s'endormir plus facilement et mieux gérer les réveils nocturnes

Séance d'1h

Vendredi 28 janvier à 10h00
ou
Mercredi 23 mars à 10h00



Atelier « Cap Bien-être »

Animé par Anne-Marielle DAVID, sophrologue

Séances de partage, réflexion et créativité afin de vous accompagner vers une retraite épanouie

En 3 séances d'1h30

Mardi 1er, jeudi 03
et mardi 08 février
à 10h00



Conférence « Secret du yoga : Mantras et Mudras »

Animée par Marianne Durand, professeur de Yoga

Découvrez le chant des mantras (sons sacrés qui apaisent et donnent de l'énergie) ainsi que les mudras (positions symboliques des mains exprimant une conception spirituelle)

Séance d'1h

Vendredi 04 février à 10h00
ou
Vendredi 11 mars à 10h00

NOUVEAU !



Conférence « S'épanouir à la retraite »

Animée par Peggy Ropars, coach professionnelle

Séance de partage, réflexion et créativité afin de vous accompagner vers une retraite épanouie

Séance de 3h

Jeudi 10 février à 14h00
ou
Jeudi 10 mars à 14h00



Conférence « Bucco-dentaire »

Animée par le Dr Eva
Alméida

La santé orale influe sur la qualité de vie via la nutrition mais aussi l'estime de soi et la relation aux autres. Point sur les liens entre une bonne santé orale et l'état de santé générale, les habitudes et le matériel à mettre en place pour optimiser son hygiène dentaire, les modalités et fréquence d'usage. Un quizz participatif permettra de faire le tri entre les idées reçues et les pratiques à retenir

Séance d'1h

Mardi 15 février 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 d'une personne

Séance d'1h

Mercredi 16 février à 10h00
ou
Vendredi 25 mars à 10h00



Conférence « Autour du médicament »

Animée par le Dr Eva
Alméida

Le bon usage des médicaments dits « allopathiques » nécessite quelques précautions et connaissances afin d'éviter des accidents médicamenteux ou une majoration des effets secondaires. La place des médecines alternatives complémentaires sera également abordée : quels sont leurs intérêts ? Leurs risques ? A quelles fins y avoir recours et dans quel cadre ?

Séance d'1h

Mardi 15 mars à 10h00



Conférence « Relaxation et gestion du stress »

Animée par Marianne
Durand, professeur de
Yoga

Relaxation profonde, induite par une série précise d'exercices de relaxation physique et mentale, de respirations simples et de de concentration. Conseils pour mieux gérer son équilibre émotionnel

Séance d'1h

Mercredi 16 mars à 10h00



Mémoire

Conférence « Le cerveau et la mémoire »

Animée par Catherine Ussel, rééducatrice cognitive

Comprendre le fonctionnement du cerveau et de la mémoire, développer ses aptitudes par la stimulation-conseils, informations et exercices pratiques

Séance d'1h

Jeudi 24 février à 10h00
ou
Jeudi 24 mars à 10h00



Atelier « Mémoire »

Animée par Maryline DENOZI

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

En 6 séances de 2h

Les mercredis :
02, 09, 16, 23 février
et 02, 09 mars ;
de 14h30 à 16h30



Nutrition

Conférence « L'équilibre alimentaire »

Animée par Marion Guillot, diététicienne

Mieux connaître les repères nutritionnels et les besoins des seniors et apprendre à les appliquer au quotidien

Séance de 2h

Vendredi 18 février à 10h00



Atelier « Nutrition »

Animé par Marion Guillot, diététicienne

Comment bien choisir ses matières grasses ?
Mon hydratation et mon corps
Sucre et édulcorants
Alimentation et prévention santé

En 4 séances d'1h30

Les vendredis :
04, 11, 18 et 25 mars
de 14h00 à 15h30



Numérique

Atelier « Numérique »

Animé par l'association des Petits Débrouillards

Pratiques et accompagnement dans l'approfondissement des connaissances informatiques. Gestion des e-mails, objets multimédias (photos, vidéos, musique), réseaux sociaux et sécurisation de l'environnement

NOUVEAU !

En 3 séances d'1h30

Les mardis :
01, 08 et 15 février
de 10h00 à 11h30



Conférence « La sécurisation numérique »

Animée par Stéphane Gardé, formateur en inclusion informatique

Connaître les menaces du numérique, savoir se protéger pour interagir en toute sécurité

NOUVEAU !

Séance d'1h30

Lundi 07 février à 10h30



Prévention routière

Conférence « Ça roule pour vous ? »

Animé par l'association
Prévention Routière

Permettre à chacun de conduire le plus longtemps possible en toute sécurité et faire le point sur les connaissances et évolutions des réglementations et pratiques routières

Séance d'1h30 Vendredi 04 février à 14h00



Atelier « Ça roule pour vous ? »

Animé par l'association
Prévention Routière

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

En 3 séances d'1h30 Les vendredis :
25 février, 04 et 11 mars
à 14h00



Sommeil

Conférence « Sommeil »

Animée par
Anne-Marielle David,
sophrologue

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

Séance d'1h30 Lundi 07 mars à 10h00



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 :
14, 21, 28 mars
et 04 avril
à 10h00



Activité physique

Ateliers « Sport en live »

Animés par des coachs sportifs locaux

Échauffement, assouplissement, mobilisation corporelle, renforcement musculaire

En 6 séances d'1h (une par semaine)

- Les mardis : **du 25 janvier au 1^{er} mars à 11h15** (Siel Bleu)
- Les jeudis : **du 27 janvier au 03 mars à 9h00** (Maryline DENOZI)
- Les vendredis : **du 28 janvier au 04 mars à 10h00** (Léa Chassard) ou **à 14h00** (Carlos BAZO ANTON)



Atelier « Postural Ball® »

Animé par Fadila Favier, coach sportif

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 26 janvier au 02 mars à 10h30



Atelier « Pilates »

Animé par Mustapha Bouhend, coach sportif

Renforcement des muscles profonds, amélioration du bien-être et de l'estime de soi, diminution des douleurs quotidiennes, amélioration de la posture

En 6 séances d'1h

Les jeudis :
du 27 janvier au 03 mars à 17h30



Conférence « Les bienfaits de l'activité physique »

Animée par des coachs sportifs de SPORT ET SANTÉ 63 ou du COREG EPGV

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

Séance de 2h

Jeudi 27 janvier à 10h00
ou
Mardi 29 mars à 10h00

