

# 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

**NOUVEAU !**  
Vendredi 04 février à 10h00  
ou  
Vendredi 11 mars à 10h00



## 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



# Bien-être (suite)

## 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 »

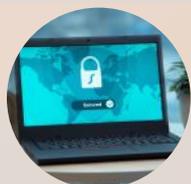
Animée par Stéphane Gardé, formateur en inclusion informatique

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<sup>er</sup> 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

