

# Programme des conférences et ateliers connectés de l'ARSEPT

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, adresse, téléphone, adresse mails et, le nom de l'action et sa date de démarrage.**

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

## MARS 2021

### 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 mars lundi 8 mars et jeudi 11 mars de 14H00 à 15h30*



### 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 mars à 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 mars et jeudi 11 mars de 14H30 à 16h*



### 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 mars à 10H*

*ou*

*Animée par COREG EPGV*

*Le jeudi 25 mars à 15H*



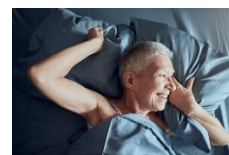
### ATELIER Sommeil :

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 mars, mardi 23 mars et vendredi 26 mars à 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 mars à 14H*



**Nouveauté :**

◆ **THEÂTRE : Corona Blues**

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



*Animée par la Compagnie Entrées de jeu*

*Le 23 février à 14h et Le mercredi 24 mars à 14H*

La compagnie de théâtre Entrées de jeu parcourt la France toute l'année avec ses débats théâtraux à la rencontre des seniors pour leur permettre de prendre la parole sur leurs préoccupations.

L'épidémie de Coronavirus nous privant aujourd'hui du bonheur de les rencontrer, nous avons créé un rendez-vous à distance pour dialoguer avec eux autour de problématiques liées au confinement à partir de confidences de personnages qui ont besoin d'aide ou de conseils.