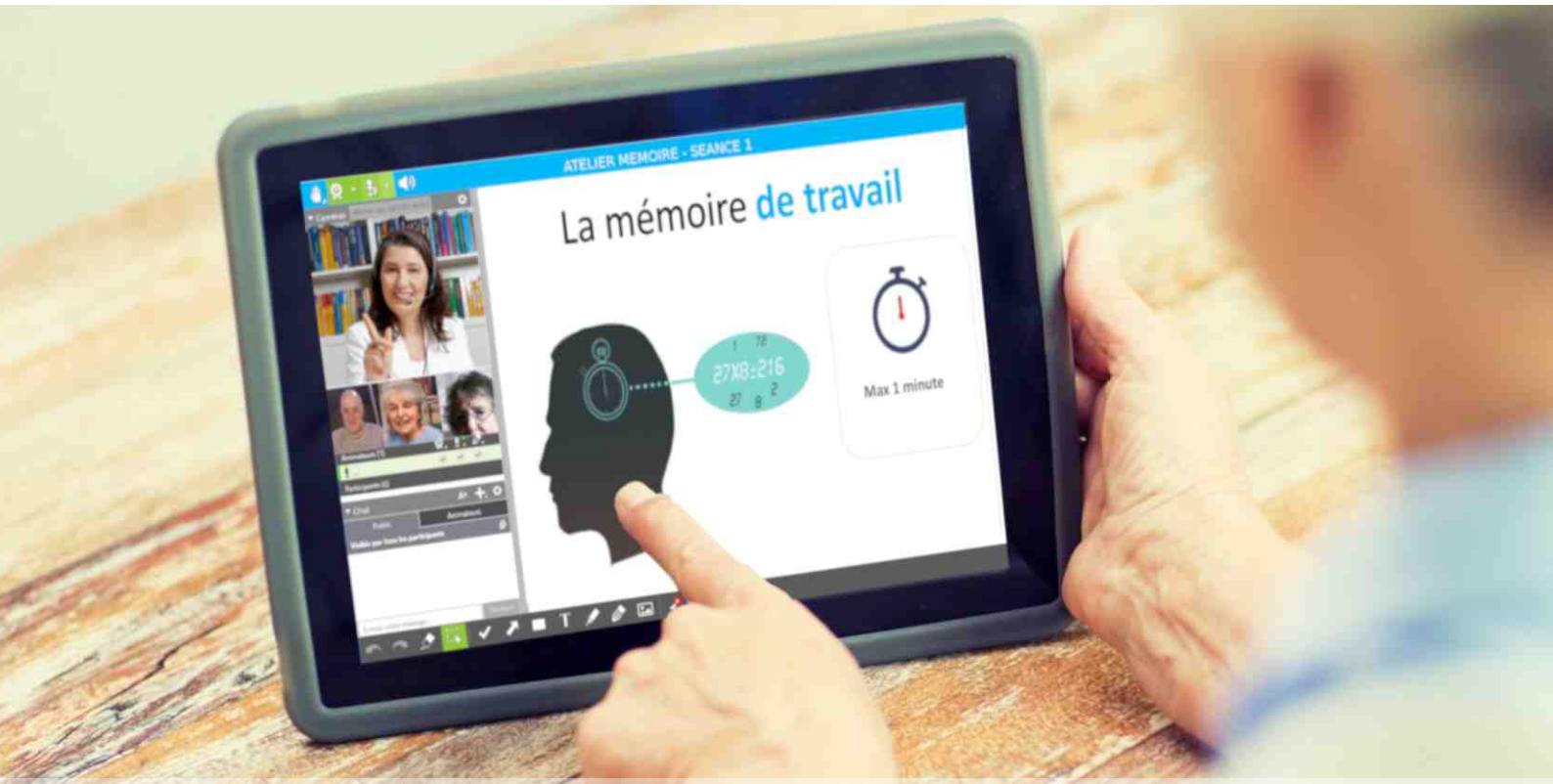
Happy Visio

ATELIERS ET CONFÉRENCES EN LIGNE

Programme des activités de mai à décembre 2019 Manche



POUR BIEN VIEILLIR

Activités gratuites offertes par l'ASEPT Normandie

Association santé éducation et prévention sur les territoires
ASEPT Normandie

HappyVisio.com

PROGRAMME DES CONFÉRENCES : MAI - DÉCEMBRE 2019

LÉGENDE DES THÈMES : Santé | Bien-être | Vie pratique et numérique | Divers | Jeux

MAI

Jeudi 9 mai à 14h Stimulez votre mémoire avec la sophrologie / Présentée par Céline Riclet, Sophrologue certifiée RNCP

Mardi 14 mai à 14h Les enjeux des Elections Européennes / Présentée par Cécile Vrain, journaliste et docteur en Histoire à l'Université Paris 1 Sorbonne, à l'occasion des Élections Européennes du 26 mai

Jeudi 16 mai à 14h À la découverte de la Route Jacques Coeur : le grand quiz / Présentée par l'Association Route Jacques Coeur

Lundi 20 mai à 14h Comprendre et éviter les arnaques sur Internet / Présentée par Pascal Tonnerre, Président de l'association Réseau Anti-Arnaques

Jeudi 23 mai à 10h L'art d'être grand-parent/ Présentée par Claude Didierjean Jouveau, auteure du livre *Le nouvel art d'être grand parent*

Mardi 28 mai à 15h Les différents types de logements seniors / Présentée par Gwendoline Cotrez, fondatrice de Movadom

JUIN - JUILLET

Mardi 4 juin à 10h Seniors sous la couette / Présentée par Virginie Pailles, sexologue et psychothérapeute

Jeudi 6 juin à 14h Vivons ensemble pour mieux vivre / Présentée par un membre de l'association Ensemble 2 Générations Ile de France

Mercredi 12 juin à 14h S'alléger la vie en faisant du tri / Présentée par Emilie Court, co-fondatrice d'Objectif Zéro et coach minimaliste

Lundi 17 juin à 15h Gérer son stress au quotidien / Présentée par Sandrine Moreau, Sophrologue

Lundi 24 juin à 14h Prévenir et guérir le diabète, l'importance de la nutrition / Présentée par Isabelle Mischler, Docteur ès-Sciences en nutrition

Mardi 25 juin à 14h Hypnose : découvrir et comprendre / Présentée par Camille Choichillon, infirmière et hypnothérapeute

Jeudi 27 juin à 14h Succession : organiser sa transmission de patrimoine / Présentée par Aline Cheynet de Beaupré, Maître de conférence

Jeudi 4 juillet à 14h Alcool : le cerveau trinque aussi / Présentée par Catherine Le Bras, psychologue spécialisée en neuropsychologie

SEPTEMBRE

Lundi 2 septembre à 15h Les lundis numériques : Souvenirs de vacances : comment réaliser et imprimer ses photos ? / Présentée par un formateur de Kocoya

Lundi 9 septembre à 14h Démarchage : comment éviter les arnaques ? / Présentée par Pascal Tonnerre, Président de l'association Réseau Anti-Arnaques

Lundi 11 septembre à 19h Mieux communiquer avec un proche atteint de troubles cognitifs / Présentée par Catherine Le Bras, psychologue spécialisée en neuropsychologie

Jeudi 12 septembre à 15h Les thérapies naturelles face à l'arthrose / Présentée par Virginie Pailles, psychothérapeute et naturopathe

Lundi 16 septembre à 15h Sur le chemin du deuil, prendre soin de soi / Présentée par Anne Lopez de l'association Chemins de Deuil

Mercredi 18 septembre à 10h Le vieillissement sous l'œil du philosophe / Présentée par Julie Soustre, philosophe, conférencière et membre du COMETHIQUE

Lundi 23 septembre à 14h À la découverte des champignons / Présentée par Frédéric Thelinge, animateur nature

Mardi 24 septembre à 15h Déménagement : les bonnes questions à se poser / Présentée par Gwendoline Cotrez, fondatrice de Movadom

Mercredi 25 septembre à 15h Mieux équilibrer mon budget de retraité / Présentée par Frédéric Boyer, membre de Finances et Pédagogie

Lundi 30 septembre à 15h Les lundis numériques : Toutes les astuces pour dompter sa messagerie / Présentée par un formateur de Kocoya

OCTOBRE

Mercredi 2 octobre à 14h Cycle maladie d'Alzheimer 1/3 : uniquement une maladie de la mémoire ? / Présentée par Ophélie Gesbert, Psychologue-Neuropsychologue à l'Association France Alzheimer

Jeudi 3 octobre à 15h Cycle prévention routière 1/3 : pourquoi limiter la vitesse à 80 km/h ? / Présentée par un membre de l'Association AGIRabcd 42

Lundi 7 octobre à 15h Les lundis numériques : Acheter et vendre sur Le Bon Coin.fr/ Présentée par un formateur de Kocoya

Mardi 8 octobre à 14h À la découverte des collections du Musée départemental Albert-Kahn / Présentée par Sarah Gay, chargée de médiation et d'action culturelle au musée

Jeudi 10 octobre à 15h Cycle de prévention routière 2/3 : Les zones de partage / Présentée par un membre de l'Association AGIRabcd 42

Vendredi 11 octobre à 14h Cycle développement durable 1/3 : Stop aux produits toxiques ! / Présentée par Laure Messner, co-fondatrice de Objectif-Zéro, écologue et spécialiste du zéro déchet

Lundi 14 octobre à 14h Connaître sa mémoire pour mieux la préserver / Présentée par Catherine Le Bras, psychologue spécialisée en neuropsychologie

Mardi 15 octobre à 14h Cycle maladie d'Alzheimer 2/3 : l'agressivité fait-elle partie de la maladie ? / Présentée par Ophélie Gesbert, Psychologue-Neuropsychologue à l'Association France Alzheimer Manche

Jeudi 17 octobre à 15h Cycle de prévention routière 3/3 : Quelles mobilités retenir suivant son âge et pourquoi ? / Présentée par un membre de l'Association AGIRabcd 42

Lundi 21 octobre à 15h Les lundis numériques : Quelles applications pour communiquer avec ses proches ? / Présentée par un formateur de Kocoya

Mercredi 23 octobre à 14h Cycle maladie d'Alzheimer 3/3 : quelles aides pour l'accompagnement à domicile ? / Présentée par Ophélie Gesbert, Psychologue - Neuropsychologue à l'Association France Alzheimer Manche

NOVEMBRE

Lundi 4 novembre à 15h Les lundis numériques : Les jeux classiques les plus prisés sur internet / Présentée par un formateur de Kocoya

Mercredi 6 novembre à 14h Cycle développement durable 2/3 : Stop au plastique ! / Présentée par Laure Messner, co-fondatrice de Objectif-Zéro, écologue et spécialiste du zéro déchet

Mardi 12 novembre à 15h Aidant: accompagner ses proches en perte d'autonomie / Présentée par Claudie Kulak, présidente de l'association La Compagnie des Aidants

Jeudi 14 novembre à 15h À la découverte de Chartres / Présentée par Philippe Rossat, directeur de l'office de Tourisme de Chartres Métropole

Lundi 18 novembre à 15h Les lundis numériques : Comment écoutez ses chansons préférées en ligne ? / Présentée par un formateur de Kocoya

Mardi 19 novembre à 14h Savoir lire les étiquettes pour mieux manger / Présentée par Isabelle Mischler, Docteur ès-Sciences en nutrition

Jeudi 21 novembre à 15h Patrimoine : bien anticiper et préparer sa succession / Présentée par Frédéric Boyer, membre de Finances et Pédagogie

Lundi 25 novembre à 10h L'éthique en politique / Présentée par Julie Soustre, philosophe, conférencière et membre du COMETHIQUE

Jeudi 28 novembre à 15h Patrimoine : transmettre de son vivant : donation, présents d'usage et assurance-vie / Présentée par Frédéric Boyer, membre de Finances et Pédagogie

DÉCEMBRE

Lundi 2 décembre à 15h Les bienfaits de la méditation / Présentée par Sandrine Moreau, Sophrologue

Mercredi 4 décembre à 14h Cycle développement durable 3/3 : Ne jetez plus ! Réparez, transformez, recyclez / Présentée par Emilie Court, co-fondatrice d'Objectif Zéro et coach minimaliste

Vendredi 6 décembre à 10h Quiz Graine de Pays / Présentée par un membre de l'association Graine de Pays

Jeudi 12 décembre à 19h Sclérose en plaques : mieux connaître la maladie et accompagner les malades / Présentée par Catherine Le Bras, psychologue spécialisée en neuropsychologie

ATELIERS

Des activités en petit groupe en plusieurs séances de visioconférence

SOMMEIL ET BIEN ÊTRE
Animé par une sophrologue

MÉMOIRE
Animé par une neuropsychologue

INTERNET
Animé par l'association Partage Numérique

Voir les dates et horaires des séances sur notre site happyvisio.com

HAPPY QUIZ

Participez à nos quiz animés en direct
Voir les dates et horaires des séances sur notre site happyvisio.com

Happy Visio

INSCRIPTION GRATUITE AVEC LE CODE ASEPT50

COMMENT S'INSCRIRE ?

1. Rendez vous sur le site HappyVisio.com
2. Inscrivez-vous gratuitement avec le code ASEPT50
   Ce code vous est offert par l'ASEPT Normandie dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Manche.
3. Choisissez les conférences et ateliers de votre choix, selon vos disponibilités
4. Participez depuis chez vous aux activités sélectionnées

Les conférences et ateliers HappyVisio sont à suivre sur ordinateur ou tablette.
Les activités durent une heure et sont interactives : vous pouvez poser vos questions en direct aux experts et échanger avec eux.

HappyVisio est une initiative soutenue dans votre département par l'ASEPT Normandie
Association de Santé, d'Education et de Prévention sur le Territoire de Normandie

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Pour plus d'information, contactez nous :
01 76 28 40 84 ou **contact@happyvisio.com**

@happyvisio @happyvisio #happyvisio