

Renseignements auprès de l'ASEPT Normandie

Actions sur les départements

14, 50 et 61

02 31 25 38 31

aseptnormandie@gmail.com

Actions sur les départements

27 et 76

02 32 98 72 00

aseptnormandie.bg@gmail.com

ou sur le site de la MSA Haute-Normandie en saisissant "asept" dans la barre de recherche

Retrouvez l'agenda des actions de l'ASEPT Normandie
sur le site national "Pour bien vieillir"

www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier

Sans oublier les conférences en ligne sur le site de notre partenaire

www.happyvisio.com



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime

L'ASEPT Normandie est heureuse de vous proposer
des rendez-vous gratuits en ligne, en attendant de vous
retrouver en présentiel dès septembre 2021 !



Programme des actions en ligne



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Nos conférences en ligne :

Conférences en ligne Happy Visio



Retrouvez l'ensemble des thèmes de prévention en accès gratuit et illimité, sur le site de notre partenaire HAPPY VISIO. Vous assisterez à des conférences, des réunions d'information ou des événements ludiques et conviviaux, tels que des jeux ou des quizz. Pour en bénéficier, il suffit de vous inscrire avec le code connexion offert par l'ASEPT Normandie (en fonction de votre département de résidence) : ASEPT14, ASEPT27, ASEPT50, ASEPT61 ou ASEPT76.

Nos ateliers en ligne :

Bienvenue à la retraite



Vous êtes retraités depuis moins de 2 ans ? L'association BRAIN UP vous accompagne dans cette nouvelle étape de vie au cours d'ateliers en ligne qui visent à accompagner au mieux les jeunes retraités. Lors de 3 séances de 1h30, vous aborderez les enjeux de la vie à la retraite, tout en explorant des pistes pour construire un projet de vie cohérent et épanouissant.

Crise sanitaire : Comment reprendre pied et se projeter vers demain ?



En cette période qui peut être une source de stress élevé avec des relations sociales parfois perturbées, l'association BRAIN UP vous propose ce rendez-vous composé de 5 séances de 1h30. Animé par une psychologue, ce programme d'accompagnement en ligne contribue à vous aider à comprendre et prendre conscience de sa relation à l'autre, être rassuré, agir au quotidien et se projeter vers demain.

D'autres thèmes sont à venir :

Bien vivre sa retraite en bonne santé "Vitalité" et "Cap bien-être"

La stimulation cognitive / mémoire "Mémoire tonique"

ou encore la "Prévention routière" !

Nutrition plaisir



Une alimentation saine et équilibrée est une des principales clés du bien vieillir. Avec l'avancée en âge, votre appétit et votre goût se modifie. Vous avez tendance à moins manger et des risques de dénutrition peuvent survenir. Composé de 4 séances de 1h et animé par une diététicienne, ce cycle d'ateliers en ligne abordera l'importance du « manger mieux » sans oublier les notions de plaisir et de convivialité.

Bien chez soi



Un parcours progressif qui permet de vous sensibiliser sur l'importance d'aménager votre domicile en fonction de vos besoins. Composés d'une conférence introductive de 1h et de 3 séances de 2h, ces ateliers sont animés par des professionnels et experts de l'habitat de la fédération SOLIHA. Ils vous proposent une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils, expérimentations et convivialité.

Rythme, bien-être et santé



Avec l'avancée en âge, votre sommeil peut évoluer : moins réparateur, nuits écourtées, insomnies... Animé par l'association BRAIN UP et composé d'une conférence interactive de 1h30 et de 2 séances de 1h30, ce cycle d'ateliers en ligne abordera la qualité du sommeil, étroitement liée au rythme de vie. Vous saurez tout pour mieux gérer et maintenir votre capital santé à long terme.

Ateliers numériques en ligne



Un accompagnement en ligne pour l'utilisation des outils numériques (sur tablette ou ordinateur) : 8 séances de 1h30 animées par l'association DESTINATION MULTIMEDIA. Elles permettent d'aborder les thèmes suivants : gestes tactiles et paramètres de réglages, gestion des applications, appareil photo et vidéo, connexion à Inter net, risques d'Internet, boîte mail et démarches administratives. Un atelier interactif pour vous donner les bons réflexes.