

Activités gratuites proposées  
par l'ASEPT Normandie



# Programme des conférences Septembre à décembre 2020

**SANTÉ**

**BIEN-ÊTRE**

**NUMÉRIQUE**

**Lundi 7 septembre - 15h**

**Comprendre et déjouer les arnaques aux offres promotionnelles**

Présenté par Pascal Tonnerre, président de l'association Réseau Anti-Arnaques

**Jeudi 10 septembre - 15h**

**Joie de vivre de Matisse**

Présenté par Camilla Bevilacqua, guide conférencière

**Mardi 15 septembre - 11h**

**Plantes du balcon et de l'intérieur comme remède de grand-mère**

Présenté par Frédéric Thélinge, animateur Nature

**Mardi 15 septembre - 15h**

**AVC : signes avant-coureurs et conséquences**

Présenté par Catherine Le Bras, psychologue spécialisée en neuropsychologie

**Mercredi 16 septembre - 15h**

**Code de la route : testez vos connaissances**

Présenté par l'association AGIRabcd42

**Lundi 21 septembre - 15 h**

**Les lundis du numérique**

**Instagram : Devenez un pro d'un des réseaux sociaux les plus utilisés**

Présenté par l'association Kocoya Think Lab

**Mardi 22 septembre - 15h**

**L'animation à domicile pour nos proches atteints de troubles cognitifs**

Présenté par Catherine Le Bras, psychologue spécialisée en neuropsychologie

**Mercredi 23 septembre - 15h**

**Hypnose : découvrir et comprendre**

Présenté par Camille Choichillon, infirmière et hypnothérapeute

**Lundi 28 septembre - 11h**

**Stimuler sa mémoire avec la sophrologie**

Présenté par Céline Riclet, Sophrologue

Des conférences à suivre gratuitement et en direct sur [HappyVisio.com](https://www.happyvisio.com)



**Lundi 28 septembre - 15h**

**Les lundis du numérique**

**Comprendre les différents modes de connexion internet (wifi, 4G, fibre, ...)**

Présenté par l'association Destination Multimédia

**Mercredi 30 septembre - 15h**

**Le Belleville littéraire**

Présenté par Marie Poinot, Rédactrice en chef de la Revue *Hommes et Migrations*, et membre de l'association Cultures Communes

**Jeudi 1<sup>er</sup> octobre - 15h**

**Présentation de MONALISA et de ses actions menées dans l'Oise**

Présenté par Pascale Sorel du Conseil Départemental de l'Oise en charge de la coopération MONALISA

**Jeudi 8 octobre - 15h**

**A la découverte des champignons**

Présenté par Frédéric Thélinge, animateur Nature

**Vendredi 9 octobre - 11h**

**Légumineuses, sources de protéines délicieuses**

Présenté par Mathilde Gibeaux, diététicienne de l'association Miam, en partenariat avec Silver Fourchette

**Mercredi 14 octobre - 15h**

**Comment se réinventer une vie : un nouveau métier à 57ans**

Présenté par Caroline Ida Ours, Modèle Influence Blogueuse

**Jeudi 15 octobre - 11h**

**Seniors sous la couette**

Présenté par Virginie Pailles, psychothérapeute et sexologue

**Jeudi 15 octobre - 14h**

**Dépistage du cancer du sein, selon l'âge et le niveau de risque**

Présenté par la Ligue Contre le Cancer

**Lundi 19 octobre - 15 h**

**Les lundis du numérique**

**Quelles applications numériques pour communiquer avec vos proches ?**

Présenté par l'association Kocoya Think Lab

**Jeudi 22 octobre - 15h**

**Evasion à Venise**

Présenté par Lucia Lundberg, guide conférencière



**Lundi 26 octobre - 15h**

**Les lundis du numérique - Les réseaux sociaux et sites de rencontre pour seniors**

Présenté par l'association Destination Multimédia

**Jeudi 29 octobre - 15h**

**Cycle Epargne et patrimoine - Prendre les bonnes décisions pour organiser son épargne dans un contexte de crise économique**

Présenté par Frédéric Boyer de l'association Finances et Pédagogie

**Jeudi 5 novembre - 11h**

**Des fleurs dans vos assiettes**

Présenté par Eve Vernice, floricultrice, et Sylvain Lefèvre, diététicien, en partenariat avec Silver Fourchette

**Jeudi 5 novembre - 15h**

**Cycle Epargne et patrimoine - Bien préparer sa succession en l'anticipant**

Présenté par Frédéric Boyer de l'association Finances et Pédagogie

**Mardi 10 novembre - 11h**

**Prendre soin de soi au quotidien avec les huiles essentielles**

Présenté par Valérie Guenec, conseillère en huiles essentielles

**Mardi 10 novembre - 15h**

**Leonard de Vinci**

Présenté par Alex Lapinte-Law, Guide conférencier

**Jeudi 12 novembre - 15h**

**Cycle Epargne et patrimoine - Réaliser des donations de son vivant**

Présenté par Frédéric Boyer de l'association Finances et Pédagogie

**Lundi 16 novembre - 11h**

**Les thérapies naturelles face à l'hiver**

Présenté par Virginie Pailles, psychothérapeute et naturopathe

**Lundi 16 novembre - 15 h**

**Les lundis du numérique - Virus, spam, phishing : comment reconnaître les menaces pour naviguer sur internet en toute sécurité ?**

Présenté par l'association Kocoya Think Lab

**Jeudi 19 novembre - 15h**

**Du miel et des abeilles**

Présenté par Frédéric Thélinge, animateur Nature

Des conférences à suivre gratuitement et en direct sur [HappyVisio.com](http://HappyVisio.com)



**Vendredi 20 novembre - 15h**

**Cycle Epargne et patrimoine - Bien connaître les aspects successoraux, administratifs et bancaires à la suite du décès d'un proche**

Présenté par Frédéric Boyer de l'association Finances et Pédagogie

**Lundi 23 novembre - 15h**

**Les lundis du numérique - Comment scanner des documents sans scanner ? Comment gérer les cookies et nettoyer son historique et ses données de navigation ?**

Présenté par l'association Destination Multimédia

**Mardi 24 novembre - 15h**

**Pourquoi et comment créer votre Dossier Médical Partagé ?**

Présenté par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de Paris

**Lundi 30 novembre - 15h**

**Comprendre et déjouer les arnaques au démarchage par téléphone** Présenté par Pascal Tonnerre, président de l'association Réseau Anti-Arnaques

**Lundi 7 décembre - 15h**

**Les lundis du numérique - Comment gérer ses mots de passe ?**

Présenté par l'association Kocoya Think Lab

**Mardi 8 décembre - 15h**

**Chèques vacances seniors - le nouveau programme est arrivé**

Présenté par Oriane Filhol de l'ANCV

**Mercredi 9 décembre - 15h**

**Hypnose : découvrir et comprendre**

Présenté par Camille Choichillon, infirmière et hypnothérapeute

**Jeudi 10 décembre 2020 - 15h**

**Le style Chanel**

Présenté par Martine Lecamus, Professeure en sociologie de la mode

**Lundi 14 décembre - 11h**

**Blues de Noël : Garder le moral pendant les fêtes**

Présenté par Céline Riclet, Sophrologue

**Lundi 14 décembre - 15h**

**Les lundis du numérique - sujet à choisir par les HappyNautes**

Présenté par Destination Multimédia

**D'autres conférences seront ajoutées régulièrement et à découvrir le site internet**



**CONVIVAL**

**GRATUIT**

**INTERACTIF**

# Comment suivre ces conférences ?



Rendez vous sur le site [HappyVisio.com](http://HappyVisio.com)



Inscrivez-vous gratuitement en indiquant à l'inscription le **code partenaire ASEPT** suivi du numéro de votre département.

Ex : ASEPT14, ASEPT27, ASEPT50, ASEPT61 ou ASEPT76



Choisissez les conférences et ateliers de votre choix, selon vos disponibilités



Participez depuis chez vous aux activités sélectionnées



## Besoin d'aide ?

Contactez nous : 01 76 28 40 84 / [contact@happyvisio.com](mailto:contact@happyvisio.com)

**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



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.