



# Programme des conférences de janvier à juillet 2022

Participez en direct à nos conférences en ligne et posez vos questions à nos experts

## JANVIER 2022

- LUNDI 10 JANV. 11H** **Quiz Code de la route**  
Elsa Delroisse, animatrice
- MARDI 18 JANV. 15H30** **Le vieillissement sous l'œil du philosophe**  
Julie Soustre, philosophe
- MARDI 25 JANV. 15H30** **Comment organiser au mieux ses obsèques**  
Charles Simpson, directeur de Senior Media

## MARS 2022

- LUNDI 07 MARS 11H** **Quiz Code de la route**  
Elsa Delroisse, animatrice
- MARDI 08 MARS 15H30** **S'adapter au rythme des saisons**  
Boris Perrin, naturopathe
- MARDI 15 MARS 15H30** **Le monde merveilleux des orchidées**  
Philippe Lemettai, membre de la SNHF
- MARDI 22 MARS 15H30** **Cholestérol, diabète : quelles plantes pour nous venir en aide ?**  
Virginie Pailles psychologue et naturopathe
- MARDI 29 MARS 15H30** **Consommons responsable**  
Association Finances et Pédagogie

## FÉVRIER 2022

- JEUDI 03 FEV. 15H30** **Tester sa condition physique Pourquoi ? Comment ?**  
Jacques Choque, Educateur sportif diplômé d'Etat
- LUNDI 07 FEV. 11H** **Quiz Code de la route**  
Elsa Delroisse, animatrice
- JEUDI 10 FEV. 15H30** **Le plaisir d'être soi : look et image de soi**  
Isabelle Dedieu, coach et conseillère en image
- MERCREDI 16 FEV. 15H30** **La 5e symphonie de Ludwig van Beethoven**  
Ishtar Matus Echaiz, Musicologue
- JEUDI 17 FEV. 15H30** **Risque de chutes et bonne posture**  
Fabien Valente de la Croix-Rouge Française

## AVRIL 2022

- LUNDI 04 AVRIL 11H** **Quiz Code de la route**  
Elsa Delroisse, animatrice
- MARDI 05 AVRIL 15H30** **Les gestes qui sauvent 1/3 : généralités**  
Julia Tourneur, formatrice en secourisme
- JEUDI 07 AVRIL 15H30** **Tout savoir sur le viager aujourd'hui**  
Martin Rouvreyre d'Apartavie
- MARDI 12 AVRIL 15H30** **Les gestes qui sauvent 2/3 : que faire quand on est seul**  
Julia Tourneur, formatrice en secourisme

HappyVisio est une initiative soutenue par l'ASEPT Normandie avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la Conférence 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.



Inscrivez-vous **GRATUITEMENT** sur [Happyvisio.com](https://www.happyvisio.com) en indiquant à l'inscription le code partenaire ASEPT suivi du numéro de votre département. Ex : ASEPT14, ASEPT27, ASEPT50, ASEPT61 ou ASEPT76

## AVRIL 2022 (suite)

JEUDI 14 AVRIL  
15H30

### Prévenir les allergies

Boris Perrin, naturopathe

MARDI 26 AVRIL  
15H30

### Les gestes qui sauvent 3/3 : les dangers de l'eau

Julia Tourneur, formatrice en secourisme

## JUIN 2022

MARDI 07 JUIN  
15H30

### Seniors sous la couette

Virginie Pailles psychothérapeute et naturopathe

JEUDI 16 JUIN  
15H30

### Gérer son stress

Boris Perrin, naturopathe

JEUDI 23 JUIN  
15H30

### La musique de film : de son origine aux musiques refusées... en passant par les tubes du genre

Ishtar Matus Echaiz, musicologue

## MAI 2022

MARDI 03 MAI  
15H30

### Transmettre son Patrimoine

Association Finances et Pédagogie

JEUDI 05 MAI  
15H30

### Les graines à faire germer

Frédéric Thelinge, animateur nature

VENREDI 06 MAI  
11H

### Gérer son stress au quotidien

Sandrine Moreau, Sophrologue

MARDI 10 MAI  
15H30

### Le sucre : Les besoins physiologiques, les effets sur le corps... Tous accros au sucre ?!

Boris Perrin, naturopathe

MARDI 31 MAI  
15H30

### Yoga : de l'Inde à la France : Comment est pratiquée cette discipline aujourd'hui dans notre pays ?

Jacques Choque, Educateur sportif diplômé d'Etat

## JUILLET 2022

MARDI 05 JUILLET  
15H30

### Psychologie positive

Pierfrancesco Pardini, hypnothérapeute

JEUDI 07 JUILLET  
15H30

### Prévenir les troubles cardiovasculaires, le cholestérol

Boris Perrin, naturopathe

MARDI 19 JUILLET  
15H30

### Comment faire des économies d'énergie

Association Finances et Pédagogie

Scannez le QR Code pour découvrir toutes les conférences HappyVisio



## Comment participer aux conférences ?

- 1 - Rendez-vous sur le site [HappyVisio.com](https://www.happyvisio.com)
- 2 - 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
- 3 - Choisissez et participez librement depuis chez vous aux activités sélectionnées.

Ces activités vous sont offertes par l'ASEPT Normandie avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la Conférence 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.

HappyVisio, c'est aussi de nombreux autres rendez-vous réguliers à découvrir :



Besoin d'aide ? Contactez-nous ...



01 76 28 40 84



[contact@happyvisio.com](mailto:contact@happyvisio.com)

