



Happy Visio

SANTÉ

BIEN-ÊTRE

NUMÉRIQUE

VIE PRATIQUE

...

# Programme

janvier - juin 2020

## Conférences en ligne



Activités gratuites  
proposées par  
l'ASEPT Normandie



[HappyVisio.com](http://HappyVisio.com)

# Programme des conférences

Ces webconférences durent 1h et sont à suivre en direct depuis chez vous, sur ordinateur ou tablette.

## JANVIER

### Code de la route : testez vos connaissances

Présenté par Pascal Cannata de l'association AGIRabcd 42

Mardi 7 janvier - 14h



### Ces plantes qui embellissent et améliorent votre intérieur

Présenté par Frédéric Thélinge, animateur nature

Vendredi 10 janvier - 15h



### Améliorer son quotidien grâce à la vente en viager ou en nue-propriété

Présenté par Martin Rouveyre, Co-fondateur de Apartavie

Jeudi 16 janvier - 15h



### Les lundis numériques : à la découverte des réseaux sociaux Facebook, Instagram et Twitter

Présenté par l'association Kocoya Think Lab

Lundi 20 janvier - 15h



### Viellissement cutané : les effets du temps et des facteurs d'environnement (soleil, tabac, pollution) sur notre peau

Présenté par Pr Claire Beylot, dermatologue et Pr émérite de l'Université de Bordeaux

Mercredi 22 janvier - 15h



### 5 exercices pour évaluer sa forme physique après 60 ans

Présenté par Benjamin Braquet, de l'association Eté Indien

Lundi 27 janvier - 15h



### Addictions et dépendances : les comprendre pour mieux les vivre

Présenté par Catherine Le Bras, psychologue spécialisée en neuropsychologie

Mardi 28 janvier - 14h



## FEVRIER

### Sexualité des personnes âgées : halte aux tabous ?

Présenté par Francis Carrier, président de l'association GreyPride

Jeudi 13 février - 14h



### Les lundis numériques : bien gérer ses emails

Présenté par l'association Kocoya Think Lab

Lundi 17 février - 15h



### L'engagement bénévole, pour qui, pour quoi, pour soi ?

Présenté par Dominique Thierry, président d'honneur et fondateur de l'association France Bénévolat

Mardi 18 février - 15h



### Comment l'activité physique peut améliorer votre équilibre

Présenté par Benjamin Braquet, de l'association Eté Indien

Lundi 24 février - 14h



### Prévoir l'organisation de ses obsèques de son vivant

Présenté par un membre de l'AFIF (Association Française d'Information Funéraires)

Mardi 25 février - 15h



## MARS

### Santé auditive, forme et vitalité

Présenté par l'association JNA (Journée Nationale de l'Audition)

Mardi 3 mars - 15h



### Cancer colorectal : quel dépistage selon votre âge et quel niveau de risque ?

Présenté par la Ligue contre le Cancer

Jeudi 5 mars - 17h



### Don d'organes : Anticiper pour sauver des vies

Présenté par Yolande Bertrand Laborde de l'association France ADOT

Lundi 9 mars - 15h



### Pourquoi et comment créer votre Dossier Médical Partagé

Présenté par Caroline Guijarro, responsable du projet DMP à la CPAM Paris (Caisse Primaire d'Assurance Maladie)

Mardi 10 mars - 15h



### Les lundis numériques : comment gérer ses mots de passe

Présenté par l'association Kocoya Think Lab

Lundi 16 mars - 15h



### Connaitre sa mémoire pour mieux la préserver

Présenté par Catherine Le Bras, psychologue spécialisée en neuropsychologie

Vendredi 20 mars - 14h



### Pièce par pièce, j'adapte mon logement

Présenté par un ergothérapeute de Bel'Avie

Lundi 23 mars - 15h



### Découvrir et comprendre l'hypnose

Présenté par Camille Choichillon, infirmière et hypnothérapeute

Mercredi 25 mars - 15h



### Nutrition : les recettes pour rester en bonne santé après 50 ans

Présenté par Isabelle Mischler, Docteur ès-sciences en nutrition

Lundi 30 mars - 15h



### Maladie de Parkinson : où en est la recherche ?

Présenté par Marie Fuzzati de l'Association France Parkinson

Mardi 31 mars - 15h



Inscrivez-vous gratuitement sur le site [www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)

# Janvier - juin 2020

En vous inscrivant aux conférences, vous aurez accès aux replays et aux documents présentés en séance.

## AVRIL

### Les thérapies naturelles face à l'arthrose

Présenté par Virginie Pailles, psychothérapeute et naturopathe

Jeudi 2 avril - 15h



### Code de la route : testez vos connaissances

Présenté par Pascal Cannata de l'association AGIRabcd 42

Lundi 6 avril - 14h



### Les lundis numériques : moteur de recherche, les alternatives à Google

Présenté par l'association Kocoya Think Lab

Lundi 20 avril - 15h



### Manger, rire, sourire ... De bonnes dents, c'est important !

Présenté par Dr Mambaye Diaw, Chirurgien-Dentiste membre de la SOHDEV

Mardi 21 avril - 15h



### Démarchage téléphonique : comment éviter les arnaques ?

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

Lundi 27 avril - 15h



### Cholestérol, diabète : quelles plantes pour nous venir en aide ?

Présenté par Virginie Pailles, psychothérapeute et naturopathe

Jeudi 30 avril - 15h



## MAI

### Les lundis numériques : acheter et vendre sur le BonCoin.fr

Présenté par l'association Kocoya Think Lab

Lundi 4 mai - 15h



### Cycle sommeil 1/4 : Le sommeil, comment ça marche ?

Présenté par Sandrine Moreau, sophrologue

Lundi 11 mai - 15h



### Cycle sommeil 2/4 : Les clés pour un sommeil de qualité

Présenté par Sandrine Moreau, sophrologue

Lundi 18 mai - 15h



### Vous avez dit diabète ?

Présenté par Sandrine Jamart de l'association Réseau Diabète 92

Mardi 19 mai - 16h



### Cycle sommeil 3/4 : Votre journée prépare votre nuit

Présenté par Sandrine Moreau, sophrologue

Lundi 25 mai - 15h



### Comprendre le changement climatique

Présenté par Laure Messner, écologue et cofondatrice de Objectif-Zéro

Mardi 26 mai - 15h



### Mettez du pep's dans votre quotidien : habitez avec un(e) jeune !

Présenté par l'association Le Pari Solidaire

Jeudi 28 mai - 14h



## JUIN

### Cycle sommeil 4/4 : Apprendre à faire le calme et à s'endormir

Présenté par Sandrine Moreau, sophrologue

Lundi 8 juin - 15h



### Les lundis numériques : les applications utiles pour les vacances

Présenté par l'association Kocoya Think Lab

Lundi 15 juin - 15h



### Charles De Gaulle : l'homme du 18 juin 1940

Présenté par Cécile Vrain, journaliste et docteur en Histoire à l'Université Paris Sorbonne

Jeudi 18 juin - 14h



### Oser se lancer dans le Zéro Déchet

Présenté par Laure Messner, écologue et cofondatrice de Objectif-Zéro

Lundi 22 juin - 15h



### DMLA : Comprendre et prévenir

Présenté par Pr Laurent Kodjikian, MD, PhD, FEBO et Président de la Société Française d'Ophthalmologie

Mercredi 24 juin - 18h



### Happy Quiz

Participez également aux quizzes de culture générale animés en direct

Jours et heures des quiz indiqués sur le site happyvisio.com



### Atelier Mémoire

6 séances de visioconférence en petit groupe, avec une neuropsychologue

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



# INSCRIPTION GRATUITE

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.



- 1 Rendez vous sur le site [HappyVisio.com](http://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 les conférences et ateliers de votre choix, selon vos disponibilités
- 4 Participez depuis chez vous aux activités sélectionnées

HappyVisio est une initiative soutenue dans votre département par l'ASEPT Normandie

Association de Santé, d'Éducation 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](mailto:contact@happyvisio.com)