



CONFÉRENCES CONNECTÉES



2^{ème} semestre 2023



GÉNÉRALISTE

Prévenir pour bien vieillir	3
Maladie d'Alzheimer : mieux la connaître pour mieux la vivre	4
Comment vieillir chez soi, en bonne santé et le plus longtemps possible	4
Une perception négative du vieillissement en France : comment lutter contre l'âgisme ?	6
Soyez-votre héros, faites-vous dépister !	7
Comment faire face à l'isolement et à la solitude à l'âge de la retraite ?	7
Maladies articulaires : comment soulager le quotidien ?	9
L'accident vasculaire cérébral : agir vite !	10
Le diabète : prévention et équilibre	11
La retraite, une opportunité pour rebondir : devenir bénévole	13
Rester chez soi le plus longtemps possible	13
Quand vieillir rime avec vie affective et intime	13

BIEN-ÊTRE

La sophrologie pour mieux vieillir	3
En route vers le bien-être !	4
Entretenez votre mémoire avec la sophrologie	5
Prendre soin de soi au quotidien	6
Prendre soin de sa peau pour limiter les effets secondaires des traitements contre le cancer	7
Le pouvoir du souffle : reprendre le contrôle grâce à la respiration	7
Apports de la sophrologie dans la prise en charge des douleurs	8
La sophrologie : une approche complémentaire pour prévenir les récurrences de cancers	8
Un regard nouveau sur les émotions	10
Un rêve éveillé	11
Moins de stress & plus zen !	11
Savoir s'affirmer et mieux communiquer	12
Vieillir, quelle chance ! Comment assumer et accepter son corps	12
Comment optimiser votre capital santé et devenir plus actif chaque jour	13
L'hypnose : un outil de santé thérapeutique	14



NUTRITION

Les aliments ultra transformés : de quoi s'agit-il ?	3
Alimentation et cœur : ma santé dans l'assiette	5
Les protéines végétales : une alternative à la viande ?	6
Nutrition et prévention du cancer du sein	8
La dénutrition : la prévenir pour bien vieillir	10
Mon assiette d'hiver	14

SOMMEIL

Bien dormir et bien s'endormir : les clés pour rejoindre les bras de Morphée	3
Le sommeil, un mécanisme mal connu	4
État des lieux du sommeil	10
Le sommeil : vérités ou fausses croyances ?	11
Bien siester, ça s'apprend	14



Septembre



Mardi 5 septembre



10H00-11H30



Animée par Justine MANGOT
Correspondante Prévention
Santé ARSEPT

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Il n'y a pas d'âge pour commencer à préserver votre santé ! Nous sommes tous des acteurs de notre santé et pouvons changer nos comportements pour un effet protecteur. Nous verrons ensemble quelles parties du corps doivent faire l'objet d'un suivi, afin de pouvoir faire des choix éclairés pour sa santé et son bien-être.

LES ALIMENTS ULTRA TRANSFORMÉS : DE QUOI S'AGIT-IL ?

La transformation des aliments par l'homme existe depuis des milliers d'années. Récemment, le terme d'aliment ultra-transformé s'est invité dans notre quotidien. Ce concept, autour duquel gravite des mots tels que : additif, effet matrice ou traitement technologique, paraît bien flou. Pour en savoir plus, venez participer à cette conférence connectée animée par une diététicienne. Un moment d'échange pour en savoir plus sur les aliments et leur composition pour tendre vers de nouvelles habitudes alimentaires.



Jeudi 7 septembre



10H00-11H30



Animée par Élodie CHARBONNIER
Diététicienne



Mardi 12 septembre



10H00-11H30



Animée par Aline BEAUDONNAT
Sophrologue - Préparateur Mental

BIEN DORMIR ET BIEN S'ENDORMIR : LES CLÉS POUR REJOINDRE LES BRAS DE MORPHÉE

Vous cherchez des outils pour mieux dormir, cette conférence/atelier est faite pour vous. Vous comprendrez le mécanisme du sommeil et de l'endormissement et repartirez avec les bonnes pratiques pour améliorer votre sommeil. Une conférence durant laquelle, on ne s'endort pas !

LA SOPHROLOGIE POUR MIEUX VIEILLIR

La sophrologie peut accompagner la personne dans son quotidien en lui permettant de se projeter avec plus de sérénité dans le futur. Son objectif est d'apaiser le mental/calmer les angoisses, de trouver un meilleur sommeil et de conserver une bonne activité physique. Enfin, elle permet de vivre le moment présent tout en se projetant positivement dans le futur.



Vendredi 15 septembre



14H00-15H30



Animée par Véronique POUZOL
Sophrologue



Jeudi 21 septembre



10H00-11H30



Animée par Anaïs BRUGNON
Neuropsychologue



MALADIE D'ALZHEIMER : MIEUX LA CONNAÎTRE POUR MIEUX LA VIVRE

Depuis plusieurs années, nous parlons de plus en plus de la maladie d'Alzheimer. Pourtant, il existe encore de nombreuses idées reçues qui entraînent d'une part de l'inquiétude et des doutes sur ses propres capacités de mémorisation et d'autre part une stigmatisation des personnes présentant cette maladie. Comment différencier les oublis liés à l'âge et les oublis liés à une pathologie ? Quels sont les symptômes de la maladie d'Alzheimer ? Que faire quand on a l'impression d'avoir des troubles de mémoire ? Durant cette visio-conférence nous échangerons autour de ces différentes questions pour mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et pour pouvoir y faire face.

LE SOMMEIL, UN MÉCANISME MAL CONNU

Une conférence « atelier-interactif » pour faire le point sur la réalité de votre sommeil. Elle vous permettra de prendre conscience de son approche personnelle de manière à mettre en place les bonnes pratiques de relaxation afin d'améliorer la qualité de votre sommeil.



Jeudi 21 septembre



14H00-15H30



Animée par Isabelle TULLIS
Sophrologue



Vendredi 22 septembre



14H00-15H30



Animée par Peggy ROPARS
Coach Professionnelle

EN ROUTE VERS LE BIEN-ÊTRE

Vous avez déjà testé plein d'activités ? Vous êtes très actifs ? Au contraire, vous avez envie de passer à l'action ? Essayez un outil ludique qui permet de revenir à ses racines, ses forces et ses envies afin de cibler le ou les projets qui vous correspondent ! Et repartez avec les prochaines actions à mettre en place.

COMMENT VIEILLIR CHEZ SOI, EN BONNE SANTÉ ET LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

Les baby-boomers nés en 1945 auront 85 ans en 2030. Le nombre des 75-84 ans va enregistrer une croissance inédite de 49 % entre 2020 et 2030, passant de 4,1 millions à 6,1 millions. Face à ce constat, la France doit s'efforcer de faciliter la vie des seniors, qui souhaitent en majorité rester chez eux, le plus longtemps possible. Lors de ce temps d'échanges, animé par le **CLIC de la métropole Clermontoise**, l'animateur vous proposera des conseils clés pour vieillir chez soi en bonne santé et dans les meilleures conditions possibles !



Lundi 25 septembre



10H00-11H30



Animée par Nicolas BÉNIER
Coordinateur pôle prévention/évaluation



ENTRETENEZ VOTRE MÉMOIRE AVEC LA SOPHROLOGIE

Notre mémoire est la base de notre vie. En améliorant la concentration, en sollicitant les 5 sens et en faisant appel aux souvenirs, la sophrologie permet d'entretenir les différents types de mémoires.



Jeudi 28 septembre



14H00-15H30



Animée par **Sophie TAILLARD**
Sophrologue



ALIMENTATION ET CŒUR : MA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

Graisses, sel, sucre : amis ou ennemis ? Comment faire en pratiques : les bonnes combinaisons d'aliments, les bonnes cuissons d'aliments, les bonnes alternatives ? Cette conférence sera clôturée par des idées de recettes légères et savoureuses.



Vendredi 29 septembre



10H00-11H30



Animée par **Marie VIGIER**
Diététicienne



Journée Mondiale Alzheimer



Le 21 septembre 2023 a lieu la Journée Mondiale Alzheimer. Durant cet événement, de nombreuses associations informent et sensibilisent le public à la maladie et brise les tabous autour d'Alzheimer.

Octobre



Lundi 2 octobre



14H00-15H30



Animée par Nadine GUY
Socio-esthéticienne



PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN

Profitez de la semaine bleue pour prendre soin de vous ! C'est avec les ingrédients de votre cuisine que je vous propose d'apprendre à concocter des soins faciles, économiques et zéro déchet.



UNE PERCEPTION NÉGATIVE DU VIEILLISSEMENT EN FRANCE : COMMENT LUTTER CONTRE L'ÂGISME ?

L'âgisme... En avez-vous déjà entendu parler ? Tout comme le sexisme et le racisme, il s'agit d'une discrimination, mais celle-ci fondée sur l'âge. « Tu es trop vieux pour ça » ; « Les personnes âgées ne devraient plus conduire » Ces fausses croyances, ces représentations négatives de la vieillesse amènent à des formes de discriminations qui ont des conséquences délétères sur la santé des aînés. Nous aborderons dans cette conférence les formes que prend l'âgisme, ses conséquences sur la santé ainsi que les moyens que nous pouvons mettre en place pour lutter contre cette discrimination. Cette conférence est proposée par le **Gérontopôle Auvergne Rhône-Alpes** et la **Chaire Santé des Aînés de l'Université Jean Monnet de Saint-Etienne**, en partenariat avec **AÉSIO Santé** et **Atouts Prévention**.



Mercredi 4 octobre



10H00-11H30



Animée par Pauline GOUTTEFARDE
Doctorante - Psychologue Sociale
de la Santé



Lundi 9 octobre



10H00-11H30



Animée par Marie VIGIER
Diététicienne

LES PROTÉINES VÉGÉTALES : UNE ALTERNATIVE À LA VIANDE ?

Diminuer ma consommation de viande oui, mais comment ? À quoi servent les protéines ? De quelle quantité ai-je besoin ? Cette conférence développera comment les légumes secs et les céréales sont une combinaison gagnante, et se terminera par un partage d'assiettes végétariennes à composer.



Lundi 9 octobre



14H00-15H30



Animée par Nadine GUY
Socio-esthéticienne



PRENDRE SOIN DE SA PEAU POUR LIMITER LES EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER

Durant le traitement et après, le temps que la peau (peau, ongles, cheveux) retrouve son fonctionnement normal, il convient d'en prendre soin pour qu'elle s'abime le moins possible. Voici quelques conseils pour améliorer votre bien-être.

SOYEZ VOTRE HÉROS : FAITES-VOUS DÉPISTER !

Les dépistages des cancers, une thématique qui peut faire peur. Et pourtant, grâce aux dépistages organisés, nous pouvons éviter ou guérir 90 % des cancers, chiffre plutôt encourageant. Dans le cadre de cette conférence, venez découvrir les dépistages des cancers, leurs modalités pour en apprendre plus et devenir, votre propre héros, en vous faisant dépister !



Mardi 10 octobre



10H00-11H30



Animée par Sophie DUBOIS
Docteur



Mardi 10 octobre



14H00-15H30



Animée par Lucas BARGOIN
Psychologue



COMMENT FAIRE FACE À L'ISOLEMENT ET À LA SOLITUDE À L'ÂGE DE LA RETRAITE ?

Cette conférence vous propose de faire le point sur deux phénomènes qui peuvent faire leurs apparitions à l'âge de la retraite : L'isolement et la solitude. Nous essayerons de comprendre comment chaque individu peut en être impacté à la fois au niveau individuel, groupal et sociétal. Pour finir nous tâcherons de comprendre l'influence que peuvent avoir ces phénomènes sur votre santé psychique, physique et l'importance de pouvoir s'en protéger au quotidien. Je vous propose un premier temps de parole théorique suivi d'un temps d'échange afin de pouvoir répondre à toutes vos questions sur le sujet.

LE POUVOIR DU SOUFFLE : REPRENDRE LE CONTRÔLE GRÂCE À LA RESPIRATION

La respiration, un atout essentiel pour réguler les fonctions autonomes de l'organisme permettant ainsi d'améliorer la qualité de sommeil, d'apaiser les situations de stress, d'apaiser les tensions physiques et mentales, de retrouver de l'énergie et de réguler la digestion. Cette conférence « atelier-participatif » vous permettra de travailler sur le souffle et différentes respirations dont la cohérence cardiaque.



Jeudi 12 octobre



14H00-15H30



Animée par Isabelle TULLIS
Sophrologue



Lundi 16 octobre



14H00-15H30



Animée par **Élodie CHARBONNIER**
Diététicienne



NUTRITION ET PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN

Les causes de la survenue d'un cancer sont nombreuses. Nous pouvons agir sur certaines d'entre elles en modifiant nos comportements au quotidien, notamment au niveau de l'alimentation et l'activité physique. Un moment d'échange pour connaître les recommandations actuelles et prendre de nouvelles habitudes afin de réduire le risque de cancer du sein et prévenir sa récurrence.



APPORTS DE LA SOPHROLOGIE DANS LA PRISE EN CHARGE DES DOULEURS

On estime que 30% de la population souffre de douleurs chroniques, avec des répercussions non négligeables sur le quotidien. Grâce à son action sur le corps et sur le mental, la sophrologie permet d'apaiser ces douleurs, de reprendre la main face à elles et d'être pleinement acteur de son mieux-être.



Mardi 17 octobre



14H00-15H30



Animée par **Sophie TAILLARD**
Sophrologue



Jeudi 19 octobre



14H00-15H30



Animée par **Sophie TAILLARD**
Sophrologue

LA SOPHROLOGIE : UNE APPROCHE COMPLÉMENTAIRE POUR PRÉVENIR LES RÉCIDIVES DE CANCERS

La sophrologie fait partie des soins de supports préconisés dans la prise en charge globale des malades du cancer, mais elle peut également être un vecteur de prévention des récurrences. En agissant sur la relaxation du corps et en favorisant sa mobilité, en permettant de limiter le stress et en développant une connaissance plus fine de soi, la sophrologie devient un élément d'hygiène de vie et permet à chacun d'être plus attentif à ses besoins, aux dysfonctionnements ou aux signaux que son corps envoie.



Vendredi 20 octobre



10H00-11H30



Animée par Céline ISSOT
Infirmière en éducation thérapeutique
du patient

MALADIES ARTICULAIRES : COMMENT SOULAGER LE QUOTIDIEN !

1 français sur 3 souffrirait de douleurs articulaires. Elles touchent les os, les tendons, les articulations et les muscles. Ces douleurs ont un impact significatif sur la vie quotidienne notamment sur le sommeil, sur l'incapacité à pratiquer des activités et peuvent entraîner des complications graves. Comment les prévenir ? Qu'est-ce qu'une maladie rhumatismale ? Que faire pour diminuer l'impact des symptômes ?



Octobre Rose



Octobre Rose est un mois de sensibilisation pour lutter contre le cancer du sein. Un dépistage est préconisé tous les 2 ans à partir de 50 ans pour prévenir l'apparition d'éventuels symptômes.



Semaine Bleue



La Semaine Bleue est une semaine nationale des retraités et des personnes âgées qui a lieu du 2 au 8 octobre 2023. Son objectif est de mettre en lumière la place des aînés dans notre société et l'importance du lien intergénérationnel.

Novembre



Vendredi 3 novembre



14H00-15H30



Animée par Véronique POUZOL
Sophrologue

ÉTAT DES LIEUX DU SOMMEIL

À quoi sert le sommeil ? Quels sont les différents troubles du sommeil ? Quels mécanismes régulent le sommeil ? Quels sont les facteurs endogènes et exogènes qui empêchent de bien dormir ? Cette conférence vous proposera des conseils et solutions pour retrouver un meilleur sommeil.



L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL : AGIR VITE !

En France, 150 000 personnes sont victimes d'AVC chaque année : 1^{ère} cause de handicap. Quelles en sont les causes et les répercussions ? Comment agir sur les facteurs de risque ? Repérer les symptômes pour agir le plus vite possible !



Mardi 7 novembre



10H00-11H30



Animée par Céline ISSIOT
Infirmière en éducation thérapeutique
du patient



Mardi 8 novembre



10H00-11H30



Animée par Élodie CHARBONNIER
Diététicienne



LA DÉNUTRITION : LA PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

À partir de 60 ans, plus d'une personne sur dix est dénutrie à domicile. Au vu des multiples conséquences de cette maladie, une Semaine Nationale lui est consacrée en France depuis 2020. Pour en savoir plus, venez participer à cette conférence animée par une diététicienne. Un moment d'échange pour savoir ce qu'est la dénutrition et ainsi adopter des habitudes de vie préventives.

UN REGARD NOUVEAU SUR LES ÉMOTIONS

Une conférence « atelier-interactif » pour comprendre le rôle essentiel des émotions dans le bien-être et la santé. Apprendre à les accueillir. Prendre conscience des manifestations corporelles induites par chaque émotion pour mieux les réguler. Trouver des pistes pour limiter l'impact des émotions désagréables dans notre quotidien.



Judi 9 novembre



14H00-15H30



Animée par Isabelle TULLIS
Sophrologue



Lundi 13 novembre



15H00-16H00



Animée par Sandrine BOURGEOIS
Professeur de Yoga

UN RÊVE ÉVEILLÉ

Une relaxation/méditation allongée semblable à un rêve éveillé qui vous permettra d'améliorer votre santé physique et mentale. Lors de cette séance, vous serez à la fois dans une pratique de méditation et dans un état méditatif considéré comme un sommeil avec conscience.



LE DIABÈTE : PRÉVENTION ET ÉQUILIBRE

On estime à 4 millions le nombre de personnes qui souffrent de diabète en France. Maladie silencieuse, elle impacte la vie quotidienne, peut entraîner des complications graves et nécessite un suivi régulier. Ensemble, nous allons voir le mécanisme d'apparition du diabète et surtout comment le prévenir et éviter ou retarder l'apparition des complications.



Mardi 14 novembre



10H00-11H30



Animée par Céline ISSIOT
Infirmière en éducation thérapeutique
du patient



Jeudi 16 novembre



14H00-15H30



Animée par Sophie TAILLARD
Sophrologue

LE SOMMEIL : VÉRITÉS OU FAUSSES CROYANCES ?

De nombreuses croyances circulent à propos du sommeil et il est parfois compliqué de démêler le vrai du faux. Ce temps d'information vous permettra de mieux comprendre les mécanismes du sommeil et d'apprendre quelques astuces pour l'améliorer.

MOINS DE STRESS & PLUS ZEN !

Utiliser la méditation et la pleine conscience pour réduire le stress et gagner en « zenitude ». Découvrez cette conférence et repartez avec des outils pour ressentir plus de calme et de bien-être à chaque fois que vous en aurez besoin. Explications, pratique guidée et temps d'échange.



Jeudi 23 novembre



10H00-11H30



Animée par Peggy ROPARS
Coach Professionnelle



Lundi 27 novembre



15H00-16H30



Animée par Anne-marielle DAVID
Infirmière clinicienne - Sophrologue

SAVOIR S’AFFIRMER ET MIEUX COMMUNIQUER

Comment s'affirmer tout en respectant l'autre ? Développer sa connaissance de soi et pratiquer la communication non violente pour se sentir mieux avec soi-même et avec les autres.



Jeudi 30 novembre



10H00-11H30



Animée par Aline BEAUDONNAT
Sophrologue - Préparateur mental

VIEILLIR, QUELLE CHANCE ! COMMENT ASSUMER ET ACCEPTER SON CORPS

Rester positif.ve tout en avançant dans l'âge ? C'est possible ! Dans cet atelier-conférence, vous trouverez des pistes pour assumer son âge et des outils pour apprivoiser son schéma corporel. Des réponses également sur ce qui bloque, les peurs qui se cachent derrière ces bougies d'anniversaire dont le nombre ne cesse d'augmenter et que l'on aime de moins en moins souffler.



Semaine de la dénutrition



La semaine nationale de la dénutrition a lieu du 7 au 14 novembre 2023. Elle a pour but d'informer et de sensibiliser les citoyens sur cette maladie silencieuse qui touche 2 millions de Français.

Décembre



Lundi 4 décembre



10H00-11H30



Animée par Eric CHEVASSON
Directeur de formation et référent
développement public "Senior"

COMMENT OPTIMISER VOTRE CAPITAL SANTÉ ET DEVENIR PLUS ACTIF CHAQUE JOUR

Vous souhaitez optimiser votre capital santé et devenir plus actif chaque jour. Nous vous proposons via cette conférence des conseils simples, pratiques et ludiques.



LA RETRAITE, UNE OPPORTUNITÉ POUR REBONDIR : DEVENIR BÉNÉVOLE

Conserver le lien social, se sentir utile, partager, transmettre, des milliers de manières de faire du bénévolat, selon vos envies, vos disponibilités. **France Bénévolat** vous explique comment s'engager, vous aide à trouver "votre mission" et vous accompagne dans vos démarches.



Mardi 5 décembre



10H00-11H30



Animée par Josiane FAYET
Présidente de France Bénévolat
Clermont 63



Mercredi 6 décembre



10H00-11H30



Animée par Chloé HARISTOY
Ergothérapeute

RESTER CHEZ SOI LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

Comment aménager son domicile pièce par pièce pour plus d'accessibilité ? Quels sont les points de vigilance à avoir sur l'aménagement de l'extérieur et de l'intérieur ? Vers qui se tourner : aides financières, solutions techniques ? Cette conférence répondra à toutes vos questions sur l'aménagement du domicile pour rester chez vous le plus longtemps possible.

QUAND VIEILLIR RIME AVEC VIE AFFECTIVE ET INTIME

L'intimité est évolutive. Elle offre à chacun.e la potentialité de (se) vivre dans le plaisir et le désir différemment selon les moments de vie. Les expériences, la connaissance de soi, l'envie de profiter, la liberté acquise (familiale, procréative, professionnelle...) sont d'autant d'atouts à prendre en considération pour s'octroyer le temps de (re)découvrir son corps et celui de l'autre.



Jeudi 7 décembre



9H00-10H30



Animée par Milène LEROY
Sexologue clinicienne



Lundi 11 décembre



15H00-16H30



Animée par Anne-marielle DAVID
Infirmière clinicienne Sophrologue

L'HYPNOSE UN OUTIL DE SANTÉ THÉRAPEUTIQUE

Bien loin de l'hypnose de spectacle, l'hypnose thérapeutique est une méthode naturelle qui peut vous aider à soulager vos symptômes du quotidien et à vous sentir mieux dans votre vie.

BIEN SIESTER, ÇA S'APPREND

Vous ne parvenez pas à faire une sieste ou au contraire vous avez du mal à vous réveiller après votre sieste ? Cette conférence atelier vous correspond. Vous apprendrez les différents types de siestes et comment les pratiquer pour une efficacité optimale. La seule conférence durant laquelle vous pouvez faire une sieste sans rougir.



Jeudi 14 décembre



14H00-15H30



Animée par Aline BEAUDONNAT
Sophrologue - Préparateur mental



Lundi 18 décembre



14H00-15H30



Animée par Marie VIGIER
Diététicienne

MON ASSIETTE D'HIVER

Pour un hiver en pleine forme ! Je recale mon horloge biologique en douceur, je bouge, je sors, je profite de la lumière et je mets de l'ordre dans les idées-reçues sur l'alimentation. Cette conférence se conclura par un partage d'assiette équilibré et plaisir qui vous permettra de garder la forme et le moral.



CONTACT ET INSCRIPTION



CONTACT@AUVERGNE.ARSEPT.FR



04.73.43.76.06



ARSEPT AUVERGNE

[ARSEPT-AUVERGNE.FR](https://www.arsept-auvergne.fr)

