



CONFÉRENCES CONNECTÉES



2^{ème} semestre 2023

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.



Mardi 14 novembre



10H00-11H30



Animée par Céline ISSIOT
Infirmière en éducation thérapeutique du patient

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.



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.



Judi 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.



Jeudi 14 décembre



14H00-15H30



Animée par Aline BEAUDONNAT
Sophrologue - Préparateur mental

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.



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)



