

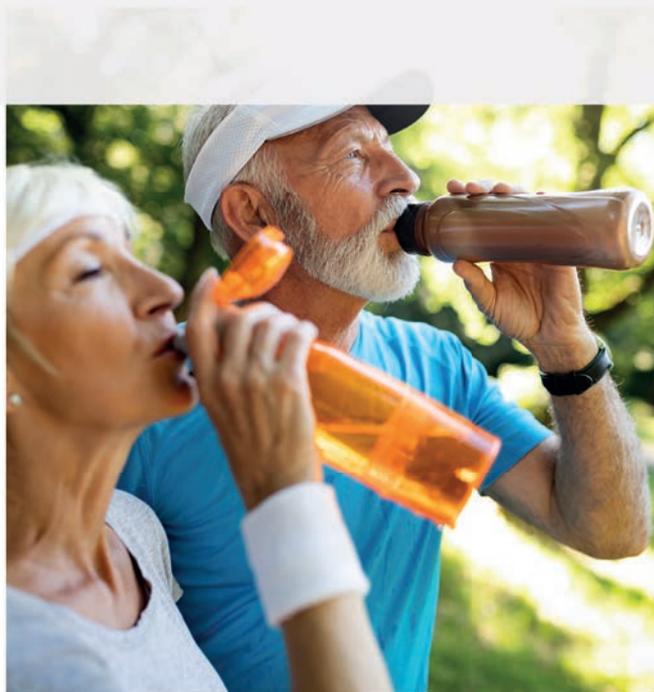


**ARSEPT**  
Pour Bien Vieillir  
en Auvergne

# CONFÉRENCES CONNECTÉES



1<sup>er</sup> semestre 2024



# EDITO

Pour mieux vivre, et bien vieillir, nous savons tous qu'il est important de prendre soin de soi. Nous connaissons tous les injonctions telles que «il faut bien manger et/ou bien dormir et/ou bouger» pour être en forme. Mais les mettre en pratique n'est pas toujours évident.

Pour vous y aider, l'ARSEPT Auvergne vous propose de **participer à des conférences** avec des **professionnels de la santé reconnus**, basés au plus proche de chez vous, sur notre territoire Auvergnat. Ainsi pour cette première partie d'année 2024, nous vous proposons d'échanger avec :



Anne-Marielle DAVID  
Infirmière clinicienne  
Sophrologue  
(Haute-Loire)



Marianne DURAND  
Professeure de Yoga  
(Allier)



Marie VIGIER  
Diététicienne  
(Cantal)



Élodie CHARBONNIER  
Diététicienne  
(Puy-de-Dôme)



Christophe PARGUEL  
Diététicien  
(Allier)



Peggy ROPARS  
Coach Professionnelle  
(Puy-de-Dôme)



Isabelle TULLIS  
Sophrologue  
(Puy-de-Dôme)



Éric CHEVASSON  
Directeur de formation  
et Référent  
développement public  
"Senior"  
(Puy-de-Dôme)



Sandrine BOURGEOIS  
Professeure de Yoga  
(Allier)



Isabelle THOMAS  
Réflexologue  
(Cantal)

Tout au long de cette année, l'ARSEPT Auvergne abordera **différentes thématiques de prévention santé** en vous proposant tout un **cycle de conférences** qui vous permettront de partager avec nos animateurs leurs connaissances et leurs astuces dans le but d'améliorer votre quotidien.

Selon votre choix, vous pouvez participer à un seul évènement proposé sur un sujet qui vous intéresse particulièrement ou participer à l'ensemble des conférences proposées sur la thématique.

Pour **en savoir plus**, et vous **inscrire** simplement et rapidement, **rendez-vous** sur notre **site internet** : [arsept-auvergne.fr](http://arsept-auvergne.fr), rubrique "Conférences connectées".



Pour la prévention santé des seniors en Auvergne



CONFÉRENCES CONNECTÉES

ATELIERS EN PRÉSENTIEL

QUI SOMMES-NOUS ?

CONTACTEZ-NOUS

# CYCLE 1 : LE SOMMEIL, UN INCONTOURNABLE À APPRIVOISER



1. Un sommeil de qualité pour une bonne santé
2. La relaxation pour un meilleur sommeil
3. Alimentation & sommeil

4

# CYCLE 2 : L'ALIMENTATION, VOTRE MEILLEUR MÉDICAMENT

1. Bien manger pour bien vieillir
2. Les clés de la digestion selon l'ayurveda et le yoga
3. Faim, envie, satiété
4. Nutrition et activités physiques



5-6

# CYCLE 3 : LE STRESS, APPRENONS À LE MAÎTRISER



1. La méditation et le stress
2. Moins de stress, plus de zen
3. Apprivoiser ses émotions
4. Un regard nouveau sur les émotions
5. Alimentation anti-stress

7-8

# CYCLE 4 : LA QUÊTE DU BIEN-ÊTRE

1. Les bienfaites de l'activité physique sur notre bien-être
2. Vieillir et s'épanouir
3. Un rêve éveillé
4. Automassage du visage



9-10

# LES INCONTOURNABLES POUR PASSER UN BEL ÉTÉ !

Automassage des mains

L'été dans mon assiette

Hydratation et activités physiques au cœur de l'été :  
Quelle stratégie pour une santé optimisée ?

11

# CYCLE 1 : LE SOMMEIL, UN INCONTOURNABLE À APPRIVOISER



  
Jeudi 18 janvier 2024  
  
10h00-11h00

Animée par Anne-Marielle DAVID  
Infirmière clinicienne  
Sophrologue

## UN SOMMEIL DE QUALITÉ POUR UNE BONNE SANTÉ

Durant cette conférence, nous tenterons de comprendre les mécanismes du sommeil ainsi que ses effets sur la santé puis nous aborderons les habitudes à adopter pour bénéficier d'un sommeil de qualité. Cette séance s'articulera en deux temps : apports théoriques et exercices pratiques.

## LA RELAXATION POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

Le sommeil dépend de notre capacité à nous détendre, physiquement et mentalement. Par la respiration et la pratique du yoga nidra, technique de relaxation profonde, nous vous accompagnerons pour créer les meilleures conditions et retrouver vos nuits de bébé.

  
Lundi 22 janvier 2024  
  
10h30-11h30



Animée par Marianne DURAND  
Professeure de Yoga



  
Vendredi 2 février 2024  
  
09h30-10h30

Animée par Marie VIGIER  
Diététicienne

## ALIMENTATION & SOMMEIL

Est-ce important de manger le soir ? Existe-il un rythme alimentaire idéal ? Que manger pour bien dormir ? Une bonne nutrition peut influencer la qualité de notre sommeil, c'est pourquoi nous vous invitons à assister à cette conférence interactive pour connaître les recommandations actuelles. Celle-ci sera clôturée par des idées de dîners légers et savoureux.

# CYCLE 2 : L'ALIMENTATION, VOTRE MEILLEUR MÉDICAMENT

## BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR

En prenant de l'âge, l'organisme change, les besoins nutritionnels évoluent et il peut être nécessaire de revoir nos connaissances sur l'équilibre alimentaire. Pour en savoir plus, venez participer à cette conférence connectée. Un moment d'échange pour faire le point sur les recommandations actuelles, lever les idées reçues et aller vers des habitudes alimentaires qui conjuguent Plaisir dans l'assiette et Bien vieillir.



Jeudi 8 février 2024



10h00-11h30



Animée par **Élodie CHARBONNIER**  
*Diététicienne*



Animée par **Marianne DURAND**  
*Professeure de Yoga*



Lundi 12 février 2024



10h30-11h30

## LES CLÉS DE LA DIGESTION SELON L'AYURVEDA ET LE YOGA

L'Ayurvéda, art millénaire indien de la santé, offre des pistes de compréhension de votre système digestif et des conseils pour améliorer votre digestion. Cette séance comprend aussi des exercices pratiques de Yoga pour mieux digérer.

## FAIM, ENVIE, SATIÉTÉ

Comment évaluer sa faim ? Apprenez de façon interactive à mieux la connaître pour mieux la gérer ! Et l'envie dans tout ça ? Ce temps d'échange vous donnera toutes les astuces pour limiter les dérapages alimentaires.



Jeudi 7 mars 2024



9h30-10h30



Animée par **Marie VIGIER**  
*Diététicienne*

## NUTRITION ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Deux déterminants majeurs de notre santé. Deux fléaux maitrisables, la sédentarité et notre alimentation de plus en plus « industrialisée ». L'activité physique et l'activité sportive couplées à une alimentation de qualité sont les meilleurs alliés de notre santé. Quel type d'activité pratiquer ? Comment évaluer ma pratique ? Existe-t-il des risques à la pratique d'une activité sportive ? Quels sont les aliments à privilégier, quoi consommer pendant l'activité ? Échangers et répondons ensemble à toutes les questions que vous vous posez sur le bien vieillir.



Lundi 11 mars 2024



10h00-11h00



Animé par **Christophe PARGUEL**  
*Diététicien*



# CYCLE 3 : LE STRESS, APPRENONS À LE MAÎTRISER



Animée par Marianne DURAND  
Professeure de Yoga



Lundi 18 mars 2024



10h30-11h30

## LA MÉDITATION ET LE STRESS

Relaxation profonde, induite par une série précise d'exercices de relaxation physique et mentale, de respirations simples et de concentration. Conseils pour mieux gérer son équilibre émotionnel.

## MOINS DE STRESS, PLUS DE 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 rythmera ce temps d'échange.



Lundi 25 mars 2024



15h00-16h00



Animée par Peggy ROPARS  
Coach Professionnelle

## APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

Mieux connaître ses émotions permet de répondre à ses besoins de façon plus adaptée et de vivre en harmonie avec soi et avec les autres. Des conseils pratiques pour retrouver son équilibre émotionnel !



Animée par Anne-Marielle DAVID  
Infirmière clinicienne  
Sophrologue



Mardi 26 mars 2024



10h00-11h00

## 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 4 avril 2024



14h30-16h00



Animée par Isabelle TULIS  
Sophrologue



Animée par Marie VIGIER  
Diététicienne



Lundi 8 avril 2024



09h30-10h30

## ALIMENTATION ANTI-STRESS

Quel rapport entre alimentation et stress ? C'est quoi une alimentation anti-stress ? Graisses, sel, sucre, amis ou ennemis ? Durant cette conférence, nous vous apprendrons les bonnes combinaisons d'aliments ainsi que les bonnes cuissons et alternatives. Celle-ci se clôturera par des idées de dîners légers et savoureux.



# CYCLE 4 : LA QUÊTE DU BIEN-ÊTRE



Animé par **Éric CHEVASSON**  
*Directeur de formation  
et Référent développement public  
"Senior"*



**Jeudi 2 mai 2024**



**10h00-11h00**

## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR NOTRE BIEN-ÊTRE

Vous souhaitez connaître les bienfaits de l'activité physique sur le bien-être en général de la personne. Nous vous proposons via ce webinaire d'aborder dans un premier temps quelques rappels essentiels dont les 4 piliers recommandés par la Haute Autorité de Santé puis dans un deuxième temps des conseils simples, pratiques et ludiques pouvant être mis dans une routine quotidienne.

## VIEILLIR ET S'ÉPANOUIR

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.



**Mardi 14 mai 2024**



**10h00-11h00**



Animée par **Peggy ROPARS**  
*Coach Professionnelle*



Animée par **Sandrine BOURGEOIS**  
*Professeure de Yoga*



**Jeudi 23 mai 2024**



**15h30-16h30**

## 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 pratique, vous serez à la fois dans une pratique de méditation et un état méditatif considéré comme un sommeil avec conscience.

## AUTOMASSAGE DU VISAGE

Découvrez comment l'automassage du visage permet de diminuer les tensions, lisser les traits du visage et défatiguer la peau.



**Jeudi 30 mai 2024**



**10h00-11h00**



Animée par **Isabelle THOMAS**  
*Réflexologue*



# LES INCONTURNABLES POUR PASSER UN BEL ÉTÉ !

## AUTOMASSAGE DES MAINS

Zone essentielle du corps humain, les mains ont un impact sur le reste du corps qui permet d'améliorer le bien-être physique et mental d'une personne.



Jeudi 6 juin 2024



10h00-11h00



Animée par Isabelle THOMAS  
Réflexologue



Animée par Élodie CHARBONNIER  
Diététicienne



Jeudi 13 juin 2024



10h00-11h30

## L'ÉTÉ DANS MON ASSIETTE

L'été approche, avec ses fruits ensoleillés, ses crudités, ses apéritifs, les vacances et la chaleur. Notre alimentation et notre rythme de vie changent, ce qui peut avoir quelques conséquences sur notre digestion. Les conseils diététiques fleurissent dans les magazines et il peut être difficile de trouver notre équilibre. Pour en savoir plus et lever les idées reçues, venez participer à cette conférence animée par une diététicienne. Un moment de partage de connaissances, d'astuces et de recettes pour profiter pleinement de l'été dans nos assiettes.

## HYDRATATION ET ACTIVITÉS PHYSIQUES AU CŒUR DE L'ÉTÉ : QUELLE STRATÉGIE POUR UNE SANTÉ OPTIMISÉE ?

L'hydratation devrait retenir toute notre attention au quotidien tant son importance sur le fonctionnement de notre métabolisme est fondamentale. S'hydrater c'est favoriser le bon fonctionnement de notre cerveau, réguler la température corporelle, éliminer les toxines, optimiser les processus digestifs... Comment couvrir nos besoins ? Définir nos besoins ? Quelle stratégie hydrique adopter lors d'une activité physique moyenne et intensive ? Comment contrôler si nous sommes bien hydratés ? Quoi boire et dans quelles conditions ?

Rejoignez-nous le 17 juin pour répondre ensemble à toutes ces questions, tout en s'hydratant bien sûr !



Lundi 17 juin 2024



10h00-11h00



Animé par Christophe PARGUEL  
Diététicien



# CONTACT



[CONTACT@AUVERGNE.ARSEPT.FR](mailto:CONTACT@AUVERGNE.ARSEPT.FR)



04.73.43.76.06



ARSEPT AUVERGNE



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

