

# Bien vieillir depuis chez vous



## Les RDV "Info Santé" connectés

Des conseils d'experts en prévention  
pour prendre soin de vous

à partir de  
60 ans



## WEB CONFÉRENCES

GRATUIT

**Lundi 20 avril de 11h à 12h**

### Veillons à la qualité de l'air intérieur de nos logements durant la période de confinement

Intervention de Martine BOCHATON, conseillère médicale en  
environnement intérieur (CMEI) à la Mutualité Française  
Bourgogne-Franche-Comté

**Mardi 21 avril de 11h à 12h**

### Le rythme alimentaire pendant la période de confinement

Intervention de Clémence Taballet, diététicienne et chargée  
d'animation en prévention à la Mutualité Française  
Bourgogne-Franche-Comté

**Mercredi 29 avril de 15h à 16h**

### La réflexologie : vous êtes entre de bonnes mains

Intervention de Isabelle Uhlmann, réflexologue

**Jeudi 30 avril de 11h à 12h**

### Apprivoiser son sommeil

Intervention du docteur Gérard Simon, conférencier en gérontologie

**Jeudi 14 mai de 15h à 16h**

### De la vie quand on vieillit : devenir résilient

Intervention du docteur Gérard Simon, conférencier en gérontologie

**Mardi 26 mai de 11h à 12h**

### Renforcer son immunité avec les plantes et les huiles essentielles

Intervention du docteur Olivier Tissot, pharmacien,  
aromathérapeute, phytothérapeute

#### Pour se connecter et s'inscrire :

- 1) Se rendre sur le site  
[www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)
- 2) Se créer un compte personnel en  
entrant ensuite le code : **MFBFC**  
suivi du numéro de votre  
département (exemple pour le  
Doubs : MFBFC25) - *Le code ne sera  
à entrer qu'une seule fois*
- 3) Accepter le téléchargement de  
l'application « Via » (*elle ne sera à  
télécharger qu'une seule fois*)
- 4) S'inscrire à la / aux conférence(s)  
souhaitée(s)

**Toutes ces étapes sont entièrement  
gratuites. Les web conférences sont  
disponibles en replay  
dès le lendemain.**

Attention, nombre de places limité : si  
vous êtes intéressé(e) par une ou  
plusieurs web conférence(s), n'hésitez  
pas à vous inscrire rapidement.

De nouvelles conférences se  
mettent en place régulièrement,  
n'hésitez pas à consulter le site  
internet de la Mutualité Française  
Bourgogne-Franche-Comté  
rubrique « Evènements ».