CONFINEMENT

Bien vieillir depuis chez vous :

des web conférences pour continuer à prendre soin de soi et de sa santé

La Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté répond à l'appel du Gouvernement et innove pour proposer des actions de prévention à distance. La programmation de ces web conférences est soutenue par les Conférences des financeurs du 25, 39, 58, 70, 89 et 90 qui agissent, dans le contexte de confinement pour maintenir le lien social avec les plus de 60 ans et préserver leur autonomie et leur santé.
Si les personnes âgées sont vulnérables au COVID-19, elles le sont tout autant face à l'isolement social et aux dommages collatéraux engendrés par la solitude en cette période de confinement. Nous mettons donc en place des web conférences gratuites, dispensées par des professionnels de santé qualifiés et disponibles depuis la plateforme HappyVisio.

Dates et thématiques des prochaines web conférences :

- **Lundi 20 avril à 11h : Veillons à la qualité de l'air intérieur de nos logements en cette période de confinement**

  Depuis le 17 mars, la France vit confinée. Les effets de cette restriction sur la qualité de l'air extérieur, dûs à la baisse du nombre de nos déplacements, ne se sont pas fait attendre. Pour exemple en Ile-de-France, la qualité de l'air s'est améliorée d'environ 30%. Néanmoins, le confinement auquel nous sommes soumis va augmenter mécaniquement notre exposition aux polluants et allergènes présents dans notre logement. La première raison est que nous y passons, évidemment, plus de temps. La seconde raison, en lien avec le fait que sommes plus nombreux à y vivre au quotidien, est l'augmentation de certaines activités potentiellement émissives de polluants (bricolage, tâches ménagères…), ou bien d'humidité (douche).
  Il est donc important de veiller à la bonne qualité de l'air intérieur, de s'assurer que l'air respiré à longueur de journée est le plus sain possible afin d'éviter une pollution en plus du stress de la situation.
  Intervention de Martine BOCHATON, conseillère médicale en environnement intérieur à la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

  ⇨ LIEN POUR S'INSCRIRE : https://www.happyvisio.com/conference/confinement-veillons-a-la-qualite-de-lair-interieur-de-nos-logements

- **Mardi 21 avril à 11h : Le rythme alimentaire pendant la période de confinement**

  Notre corps possède une souplesse biologique dans la prise alimentaire pour s'adapter à notre rythme de vie. Cette souplesse et notre mode de vie nous ont amené à un rythme alimentaire de 3 repas par jour. En effet, notre culture et nos structures familiales nous l'impose et ont un impact sur la prise de nos repas.
  La crise sanitaire que nous traversons impacte notre quotidien et nos habitudes. Chacun de nous doit s'adapter en fonction de ses capacités, de ses

envies et de ses besoins. Ces changements ont clairement impacté nos rythmes de vie, et parfois l'alimentation est également chamboulée.
Intervention de Clémence TABALLET, Diététicienne et chargée d'animation en prévention à la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

⇨ LIEN POUR S'INSCRIRE : https://www.happyvisio.com/conference/le-rythme-alimentaire-pendant-la-periode-de-confinement

- **Mercredi 29 avril à 15h : La réflexologie : vous êtes entre de bonnes mains**

La réflexologie, qu'elle soit plantaire ou palmaire procure une détente profonde et possède un aspect réparateur et préventif.
En stimulant les systèmes lymphatiques, endocriniens et les organes internes la réflexologie soutient nos défenses immunitaires, aide à gérer le stress responsable de nombreux maux et peut alors jouer un rôle important de prévention et de maintien d'une bonne santé.
Intervention de Isabelle UHLMANN, réflexologue

⇨ LIEN POUR S'INSCRIRE : **https://www.happyvisio.com/conference/la-reflexologie-vous-etes-entre-de-bonnes-mains**

- **Jeudi 30 avril à 11h : Apprivoiser son sommeil**

Dormir est un besoin physiologique. Il occupe 1/3 de vie en moyenne et joue un rôle essentiel sur notre santé globale.
Pendant le sommeil, l'organisme se guérit et élimine les déchets qui s'accumulent durant la journée et permet de limiter l'anxiété. Pour arriver à maintenir un rythme de son sommeil, le Docteur SIMON vous donnera des conseils pratique vous permettant de préserver la qualité de votre sommeil.
Intervention du docteur Gérard SIMON, conférencier en gérontologie

⇨ LIEN POUR S'INSCRIRE : https://www.happyvisio.com/conference/apprivoiser-son-sommeil

- **Jeudi 14 mai à 15h : De la vie quand on vieillit : devenir résilient**

Les objectifs de cette conférence sont de développer ses capacités de résilience, de pouvoir s'adapter face aux événements et de puiser dans ses ressources personnelles.
Ressentir de la peur et de l'incertitude face à cette pandémie du COVID-19 est absolument normal. Dans ces circonstances, il est indispensable de faire attention à notre bien-être psychologique.
Être résilient signifie qu'une personne est capable de continuer à vivre sans perdre le contrôle sur soi, sans se sentir débordée malgré la douleur et les circonstances négatives de la vie.
La résilience est une capacité qui nous oriente vers l'avenir, vers l'espoir et vers une force d'esprit incroyable. Mais, avant tout, cela nous impose d'agir.
Intervention du docteur Gérard SIMON, conférencier en gérontologie

⇨ LIEN POUR S'INSCRIRE : https://www.happyvisio.com/conference/de-la-vie-quand-on-vieillit-devenir-resilient

- **Mardi 26 mai à 11h : Renforcer son immunité avec les plantes et les huiles essentielles**

Cette conférence a pour but de sensibiliser aux bienfaits de l'utilisation de produits naturels, de donner des repères sur leurs usages et d'expliquer leur mode de fonctionnement.
L'immunité est notre premier allié santé, surtout en cette période de crise sanitaire. Les plantes et les huiles essentielles sont des moyens naturels qui aident le corps à conserver et à consolider sa résistance naturelle. Seulement, il est important de savoir se repérer quant à leur bon usage. Le Docteur Olivier TISSOT vous apportera de précieux conseils à ce sujet.
Intervention du docteur Olivier TISSOT, pharmacien, aromathérapeute, phytothérapeute

⇨ LIEN POUR S'INSCRIRE : https://www.happyvisio.com/conference/renforcer-son-immunite-avec-les-plantes-et-les-huiles-essentielles

Les conférences durent environ 1h. Les participants (inscription requise en amont), pourront poser leurs questions via un tchat dédié tout au long de l'intervention.

Mode d'emploi pour se connecter et s'inscrire :

1) Se rendre sur le site 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 » - *L'application ne sera à télécharger qu'une seule fois*
4) S'inscrire à / aux conférence(s) souhaitée(s)

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

Une hotline gratuite est disponible si les personnes rencontrent des difficultés pour se connecter aux web conférences :
01 76 28 40 84 (appel non surtaxé)