

### Participez en direct à nos conférences en ligne et posez vos questions à nos experts

- JEUDI 12 JANVIER.**  
15H30 À 16H30  
**Les intestins notre 2ème (1er) cerveau**  
Boris Perrin, Naturopathe CENATHO
- VEN. 13 JANVIER**  
11H À 12H  
**Cycle : La retraite sereine 1/4**  
Céline Riclet, sophrologue certifiée
- MARDI 17 JANVIER**  
15H30 À 16H30  
**Prendre soin de notre mémoire: mémoriser, oublier...**  
Gérard Vallat, Psychologue
- VEN. 20 JANVIER**  
11H À 12H  
**Cycle : La retraite sereine 2/4**  
Céline Riclet, sophrologue certifiée
- MARDI 24 JANVIER**  
15H30 À 16H30  
**Sommeil, stress ... Quelles huiles essentielles ?**  
Valérie Guenec, Consultante
- VEN. 27 JANVIER**  
11H À 12H  
**Cycle : La retraite sereine 3/4**  
Céline Riclet, sophrologue certifiée
- VEN. 3 FÉVRIER**  
11H À 12H  
**Cycle : La retraite sereine 4/4**  
Céline Riclet, sophrologue certifiée
- JEUDI 16 FÉVRIER**  
15H30 À 16H30  
**Les maladies après 70 ans**  
Dr Gérard Simon
- MARDI 21 FÉVRIER**  
15H30 À 16H30  
**Préparer et faire respecter ses dernières volontés**  
Charles Simpson, spécialiste obsèques et prévoyance
- MARDI 28 FÉVRIER**  
15H30 À 16H30  
**Alimentation et budget, consommer responsable**  
Valérie Mesnage, Formatrice à Finances & Pédagogie
- JEUDI 2 MARS**  
15H30 À 16H30  
**Le plaisir au centre de la sexualité, oubliez la performance !**  
Sébastien LANDRY, sexologue clinicien
- MARDI 7 MARS**  
15H30 À 16H30  
**Passage à la retraite : les enjeux psychologiques**  
Gérard Vallat, Psychologue

- MARDI 21 MARS**  
15H30 À 16H30  
**Bien dans ma tête et dans mon corps avec la méthode yoga-sophro**  
Marie Lannion, Sophrologue
- MARDI 28 MARS**  
15H30 À 16H30  
**Les accidents de la vie courante**  
Dr Gérard Simon
- JEUDI 6 AVRIL**  
15H30 À 16H30  
**Comment faire des économies d'énergie ?**  
Valérie Mesnage, Formatrice à Finances & Pédagogie
- VENDREDI 7 AVRIL**  
15H30 À 16H30  
**Surdité chez l'adulte, causes et prise en charge**  
Dr Isabelle Mosnier
- JEUDI 27 AVRIL**  
15H30 À 16H30  
**Les médicaments : avantages et inconvénients**  
Dr Gérard Simon
- MARDI 2 MAI**  
15H30 À 16H30  
**D marchages et arnaques, comment se protéger ?**  
Régis HALTER de CRESUS
- JEUDI 4 MAI**  
15H30 À 16H30  
**Prévention des chutes**  
Dr Gérard Simon
- MARDI 16 MAI**  
15H30 À 16H30  
**Le couple dans la durée**  
Gérard Vallat, Psychologue
- JEUDI 15 JUIN**  
15H30 À 16H30  
**L'été arrive...mieux vivre les fortes chaleurs ?**  
Fabien Valente de la Croix-rouge française

**HappyVisio, c'est aussi de nombreux autres rdvs r guli rs   découvrir :**



Tous les matins à 9h du lundi au vendredi



Tous les lundis à 15h30



Tous les matins à 10h du lundi au vendredi



Une fois par semaine

**Inscrivez-vous GRATUITEMENT sur [happyvisio.com](http://happyvisio.com) avec le code partenaire **HAPPY03****

HappyVisio est une initiative soutenue par la Carsat Auvergne et la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Allier.

**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Auvergne

**Allier** le Département  
Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

**cnsa** Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie