

Deux conférences Info-seniors et un atelier à la Vallée de Joux pour améliorer son quotidien

Depuis de nombreuses années, Pro Senectute Vaud organise des informations et discussions sur des thématiques variées ainsi que des formations pratiques, en présence d'intervenants spécialisés. L'activité physique, l'habitat et la mémoire seront au cœur de deux conférences Info-seniors et d'un atelier proposés cette année aux seniors de la Vallée de Joux. Ces derniers pourront y obtenir de précieux renseignements mais aussi réaliser des exercices tout en échangeant avec d'autres participants ainsi que les expertes présentes.

Conférence « Bouger plus, comment faire quand on n'est pas motivé »

La pratique régulière et adaptée d'une activité physique permet d'améliorer et préserver durablement la santé, sur le plan physique, psychologique et social. Laura Beauverd, spécialiste en activités physiques adaptées et santé à Unisanté, présentera les recommandations actuelles et donnera quelques éclairages pratiques pour bouger plus et mieux au quotidien.

Judi 16 mars 2023 à 14h30, à la salle du conseil communal du Sentier (Grand'Rue 31)

Conférence offerte grâce au soutien des Communes du Chenit, L'Abbaye et le Lieu ; elle sera suivie d'une collation.

Atelier « Trucs et astuces pour entretenir sa mémoire »

Si vous avez l'impression que votre mémoire vous joue des tours et que ces petits oublis sont pesants au quotidien, cet atelier est fait pour vous ! Vous allez y exercer vos différentes mémoires, voir ce qui se passe lorsque vous intégrez de nouvelles informations et ce que vous pouvez faire pour renforcer vos apprentissages.

Lundi 3 avril 2023 à 14h30, à la salle du conseil communal de L'Abbaye (rte de l'Hôtel de Ville 14)

Prix : CHF 60.-, collation comprise. Sur inscription.

Conférence « Habitat et qualité de vie : comment envisager mon avenir ? »

L'habitat, c'est un lieu chargé de notre intime, de notre histoire et qui demande d'évoluer avec notre parcours de vie. Cette conférence animée par Nathalie Back, consultante ergothérapeute à l'AVASAD, vous permettra de vous interroger sur votre habitat et d'identifier les éléments essentiels à votre qualité de vie pour orienter vos choix.

Lundi 2 octobre 2023 à 14h30, à la salle du conseil communal de L'Abbaye (rte de l'Hôtel de Ville 14)

Conférence offerte grâce au soutien des Communes du Chenit, L'Abbaye et le Lieu ; elle sera suivie d'une collation.

Renseignements et inscriptions auprès de Christine Logoz, animatrice régionale, 024 425 78 36 ou christine.logoz@vd.prosenectute.ch.

Pro Senectute Vaud

Fondée en 1919, Pro Senectute Vaud est une association privée reconnue d'utilité publique qui contribue au bien-être moral, physique et matériel des retraités. Destinée aux individus comme aux collectivités, organisations et entreprises, son offre de prestations est variée : conseil, accompagnement, prévention, information, loisirs. Le travail des quelque 100 collaborateurs salariés est complété par l'implication d'environ 500 bénévoles, indispensables au bon fonctionnement de l'institution. Pro Senectute Vaud est certifiée par le label de qualité ZEW. www.vd.prosenectute.ch

Pro Senectute Vaud

rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne · Téléphone 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06 · info@vd.prosenectute.ch · vd.prosenectute.ch

IBAN
CH85 0900 0000 1001 2385 9

