



Info-seniors

PULLY

Bouger ou comment se faire du bien de la tête aux pieds

Pro Senectute Vaud propose des informations et discussions sur des thématiques variées, en présence d'intervenants spécialisés.

Il n'est jamais trop tard pour profiter des nombreux bienfaits du mouvement ! La pratique régulière et adaptée d'une activité physique permet d'améliorer et préserver durablement la santé, sur le plan physique, psychologique et social. Une spécialiste en activités physiques adaptées et santé à Unisanté, présentera les recommandations actuelles et donnera quelques éclairages pour bouger plus et mieux au quotidien.

Lieu	Foyer de la Maison Pulliérane, Rue de la Poste 1, 1009 Pully
Date et horaire	Mercredi 27 octobre 2021, à 14h
Participation	CHF 10.- collation comprise
Renseignements Inscriptions	Sandra Baud 079 465 32 50 ou sandra.baud@vd.prosenectute.ch Sur inscription Certificat COVID obligatoire

Dans le contexte sanitaire actuel, notre programme d'activités peut être soumis à modification. Par ailleurs, nous respectons les mesures édictées par les autorités et vous remercions de vous y référer.

Cette activité est partiellement subventionnée par l'Office fédéral des assurances sociales car elle favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.