



# Info-seniors

## CLARENS

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

Maison de Quartier Jaman 8, rue de Jaman 8, 1815 Clarens

Lundi  
6 mars 2023  
de 14h30 à 16h30

### Bouger plus : comment faire quand on n'est pas motivé ?

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. Laura Beauverd-Teuscher, 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.

Participation	CHF 10.-
Renseignements Inscriptions	Stéphanie Allesina, animatrice régionale 079 917 61 27 ou stephanie.allesina@vd.prosenectute.ch

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.