

Programme

08.45 - 9.00 ● Accueil

Accueil

9.10 - 9.20 ● Salutations et discours d'accueil

Karine Clerc, Municipale "Enfance-Cohésion sociale", Commune Renens

9.20 - 9.30 ● Présentation du déroulement de la journée

Marion Falbriard, Chargée de projet "Pas de retraite pour ma santé"

Buvette

9.30 - 10.30 ● Conférence - Activité physique: "Sport et vieillissement : Plus d'activité c'est la santé"

PD Dr. Pierre-Olivier Lang, Unité de Soins Aigus aux Seniors, CHUV

Pause

10.50 - 11.50 ● Conférence - Alimentation: "Bien manger à petit prix"

Laurence Margot, Diététicienne, Prog."Ça marche!"

Buvette

11.50 - 12.10 ● Présentation du projet "Pas de retraite pour ma santé"

Marion Falbriard, Chargée de projet "Pas de retraite pour ma santé"

Changement de salle

12.15 - 13.30 ● Repas Fourchette verte

Salle de Spectacles

Stands et ateliers

13.45 - 14.15 ● Gymnastique du dos - *Golliez Sylvie* - Move2be

Dojo (côté A)

● Yoga du rire - *Borloz Brigitte* - ProSenectute Vaud

Dojo (côté B)

● Rythmique Seniors - *Friderici Véronique* - LVR

1er étage

● Danse Stretching - *Mathey Sylvie* - Dance2gether

Buvette

● Nordic Walking - *Fontanellaz Mireille* - Allez Hop

Extérieur

Changement de salle + stands

14.30 - 15.00 ● Gymnastique du dos - *Golliez Sylvie* - Move2be

Dojo (côté A)

● Yoga du rire - *Borloz Brigitte* - ProSenectute Vaud

Dojo (côté B)

● Rythmique Seniors - *Friderici Véronique* - LVR

1er étage

● Danse Stretching - *Mathey Sylvie* - Dance2gether

Buvette

● Nordic Walking - *Fontanellaz Mireille* - Allez Hop

Extérieur

Changement de salle + stands

15.15 - 15.45 ● Gymnastique du dos - *Golliez Sylvie* - Move2be

Dojo (côté A)

● Yoga du rire - *Borloz Brigitte* - ProSenectute Vaud

Dojo (côté B)

● Rythmique Seniors - *Friderici Véronique* - LVR

1er étage

● Danse Stretching - *Mathey Sylvie* - Dance2gether

Buvette

● Nordic Walking - *Fontanellaz Mireille* - Allez Hop

Extérieur

Stands

"Ça marche! Bouger plus, manger mieux" - Espace Prévention Lausanne - Ligue Vaudoise contre le Rhumatisme - Ludothèque "Le Potiron" - ProSenectute Vaud