

Conférence Info-seniors et atelier à Vallorbe 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. La mémoire et les troubles cognitifs seront au cœur d'une conférence Info-seniors et d'un atelier proposés cet automne aux seniors de Vallorbe et environs. 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 « Démence, a priori et idées fausses »

« Il n'y a rien à faire contre la démence » ou « Avoir des problèmes de mémoire c'est normal avec l'âge » sont des exemples de phrases que l'on entend souvent quand on parle du vieillissement et des troubles cognitifs qui peuvent y être associés. Natacha Maury van Goch et Gabriella Schuler Gyürüsi, infirmières cliniciennes en gériatrie au Centre mémoire et Gériatrie Nord Vaudois, apporteront leurs connaissances ainsi que leur expérience pour démystifier une maladie encore trop souvent stigmatisée.

Lundi 26 septembre 2022 à 14h30, au Foyer des Fontaines (rue du Faubourg 9)

Conférence offerte grâce au soutien financier d'Entraide 2030 de Vallorbe et environs.

Atelier « Trucs et astuces pour entretenir sa mémoire »

La mémoire se décline sous de multiples formes et, même si certaines d'entre elles sont sensibles au vieillissement, il existe des stratégies pour les renforcer. 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 31 octobre 2022 à 14h30, au Foyer des Fontaines (rue du Faubourg 9), prix : CHF 30.-

Renseignements et inscriptions aux deux activités 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