

Activités physiques et bien-être

Bouger pour se faire du bien

Sport
et
bien-être



canton de Vaud

vd.prosenectute.ch

Entretenir sa forme pour rester autonome

Aujourd'hui on sait que la condition physique ne se conserve pas au fil du temps sans entraînement régulier mais qu'elle s'entretient par contre très bien à condition d'y mettre du sien. Rester actif ou le redevenir permet de retarder certains effets indésirables du vieillissement tels que fonte musculaire et troubles de l'équilibre.

Bouger au quotidien peut assurer un meilleur confort de vie et accroître le nombre d'années vécues de manière autonome et indépendante.



Recommandations



AÎNÉS

2.5h
D'INTENSITÉ
MOYENNE

OU

1.25h
D'INTENSITÉ
ÉLEVÉE

DANS L'IDÉAL, RÉPARTITION SUR
PLUSIEURS JOURS
DE LA SEMAINE

INTENSITÉ
MOYENNE



INTENSITÉ
ÉLEVÉE



Bénéfice accru par un
entraînement complé-
mentaire:

- DE LA FORCE
- DE L'ÉQUILIBRE
- DE LA SOUPLESSE
- DE L'ENDURANCE





Bienfaits de l'activité physique

- Autonomie et indépendance préservée à plus long terme.
- Maintien de la force musculaire et d'une ossature solide.
- Prévention ou soulagement des douleurs liées à l'arthrose.
- Diminution des risques de maladies cardiovasculaires.
- Prévention de l'apparition de maladies chroniques.
- Diminution de l'essoufflement.
- Diminution du risque de chute.
- Meilleure qualité de sommeil.
- Meilleure gestion du poids corporel.
- Stimulation de la mémoire.
- Meilleur moral et plus grande estime de soi.

Nos prestations

Les disciplines proposées par Pro Senectute Vaud se pratiquent en groupe dans tout le canton, à des tarifs préférentiels.

Bouger en pleine air

- Marche et marche douce
- Ski de fond et Raquette
- Vélo classique ou électrique
- Nordic Walking
- Urban Training
- Gymnastique à l'extérieur en été

Bouger en salle et en piscine

- Gymnastique
- Aquagym
- Danses de tous pays

Bouger en douceur

- Tai-chi
- Hygiène respiratoire
- Rendez-vous pour le rire



La Fédération Vaudoise de Gymnastique, aquagym et danse pour les Aînés (FVGA) est partenaire de Pro Senectute Vaud pour les disciplines d'activité physique en salle et en piscine.



Association d'enseignants
de Taiji quan et de Qi gong, actifs
auprès des personnes âgées

L'enseignement du Tai-chi est assuré par des spécialistes du Taiji quan et Qi gong auprès des personnes âgées affiliés à l'association Centr'âge.

Mobilité et équilibre

Se tenir debout et marcher avec assurance garantit la mobilité et l'autonomie au quotidien. Pour cela, il est nécessaire d'avoir de la force, notamment dans les jambes, et un bon sens de l'équilibre, deux capacités que l'on peut entraîner à tout âge.

Les cours Mobilité Equilibre de Pro Senectute Vaud font partie du dispositif cantonal de promotion de l'activité physique auprès des seniors sédentaires. Ils sont dispensés en conformité avec la campagne nationale de prévention des chutes « L'équilibre en marche » initiée par le bpa – Bureau de prévention des accidents – et Pro Senectute Suisse.





Pour tout renseignement complémentaire, consultez notre site www.vd.prosenectute.ch ou notre programme annuel. Vous pouvez également nous contacter par téléphone au **021 646 17 21**.

Pro Senectute Vaud

Rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne · 021 646 17 21

info@vd.prosenectute.ch · www.vd.prosenectute.ch ·  ProSenectuteVaud

