

DomiGym : pour rester en mouvement à la maison

Nul besoin de le rappeler : bouger, c'est bon pour le moral et la santé, quel que soit son âge ou sa condition physique. Parmi les nombreuses activités organisées par Pro Senectute Vaud à l'intention des seniors vaudois, DomiGym a été spécialement conçue pour les personnes âgées qui éprouvent de la difficulté à rejoindre des offres d'activités physiques collectives proposées dans leur région. Ces cours d'une heure de gymnastique douce à domicile sont dispensés par des moniteurs de gymnastique spécialement formés et ont lieu à un rythme librement choisi par les participants. Les exercices pratiqués sont personnalisés, tandis que la formule permet la pratique de cette activité physique douce dans le respect des mesures édictées par les autorités en cette période de crise sanitaire.

Depuis son lancement en 2020, la prestation a déjà rencontré un succès important puisqu'une soixantaine de bénéficiaires ont déjà suivi des cours à domicile, dans plusieurs régions du canton. Et c'est sans compter les bienfaits constatés chez plusieurs d'entre eux, pour leur plus grande satisfaction ainsi que celle d'Isabelle Maillard, responsable Activité physique et santé : « Plusieurs participants qui étaient dans l'incapacité d'effectuer certains mouvements du quotidien, comme mettre leurs chaussettes ou se lever d'une chaise sans s'appuyer, ont retrouvé ces facultés après un entraînement régulier. Cette prestation a donc un impact direct sur la qualité de vie des seniors et leur maintien à domicile. »

Abonnement de 10 séances, payables d'avance. Les tarifs s'entendent par séance et par personne ; en individuel : CHF 30.-, en duo : CHF 20.-, à 3-4 personnes : CHF 15.-

DomiGym bénéficie du soutien de la Loterie Romande et de la Fondation Inverni-Desarzens.

Renseignements et inscriptions : Pro Senectute Vaud, 021 646 17 21 ou sport@vd.prosenectute.ch

Contact pour les médias

Pro Senectute Vaud, Isabelle Maillard, responsable Activité physique et santé

Téléphone: 021 646 17 21, E-Mail: isabelle.maillard@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 600 bénévoles, indispensables au bon fonctionnement de l'institution. Pro Senectute Vaud est certifiée par le label de qualité ZEWO. www.vd.prosenectute.ch