

Les offres d'activité physique pour seniors dans le canton



Environnement partenarial au service de la santé publique

Ligues et association membres



Programmes de prévention, promotion de la santé



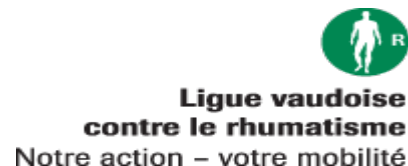
LIGUES DE LA SANTÉ
www.liguesdelasante.ch

Programmes cantonaux



Partenaires de mise en œuvre

Les acteurs et programmes de promotion de l'activité physique



Promotion de l'activité physique et prévention pour les seniors



« Pas de retraite pour ma santé »



Déploiement de l'axe 1 de la politique «vieillesse et santé» du canton de Vaud (2012)

Pas de retraite pour ma santé

Journée découverte

- Conférences
- Repas Fourchette verte
- Activités à tester

27 Novembre 2015
9h-16h30
Foyers de Beausobre
Morges

entrée 20.- (repas compris)

Une journée conviviale pour rester en bonne santé, même avec les années

Logos: ça marche! morges

Morges, Yverdon, Epalinges Orbe, Gland (à venir)

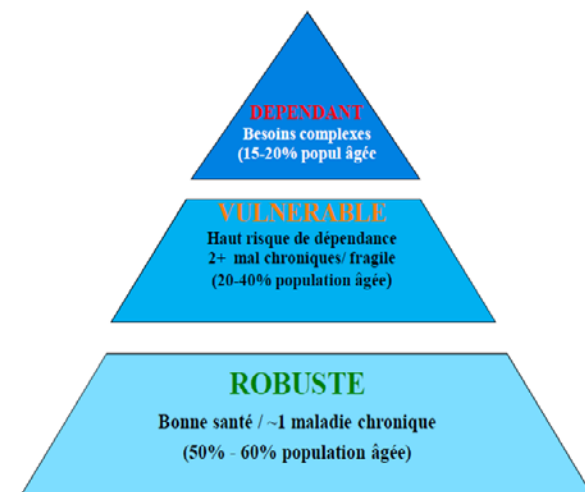
En Partenariat avec les communes

- Journées découvertes
- Rencontres actives
- Collaboration avec les sociétés locales
- Engagement à domicile 😊... ou pas ☹️

Une offre cantonale étendue à prix modérés



- ▲ 300 moniteurs
- ▲ 4'000 participants
- ▲ Activité physique outdoor et indoor



Marche, cyclisme, raquette, ski de fond et marche nordique

Gymnastique, aquagym, danses de tous pays

Tai-chi (enseignants professionnels)

Nouveau: entraînement urbain, danse assise, Tai-chi assis, et mobilité équilibre au service de la prévention des chutes

Conseil et suivi en activité physique



- ▲ Conseils pour une bonne pratique de l'AP au quotidien
- ▲ Informations sur les prestations existantes dans la région
- ▲ Accompagnement dans la reprise d'une activité physique progressive et adaptée aux besoins individuels
- ▲ Bilan des capacités physiques
- ▲ Elaboration d'objectifs et un suivi sur le long terme

Phase pilote dans 4 régions du canton

Projet déployé dans les  de :

Morges, Yverdon, Lausanne et Vevey

Spécialistes en activité physique adaptée (APA)

Maîtrise universitaire en Sciences du mouvement et du sport

Et concrètement?

Arguments

Essai gratuit et sans engagement
Tarifs modérés des prestations
Occasion de faire des rencontres

Actions

Bon de délégation médicale
Commande de documentation
pour salle d'attente

Points de contacts

Marie Zollinger - Tél. 079 930 28 01

Yan Ueltschi - Tél. 079 930 27 96

mailto: pasapas@ca-marche.ch

www.ca-marche.ch/projet/pas-a-pas



Point info senior 021 641 70 70

www.vd.pro-senectute.ch

mailto: info-seniors@vd.pro-senectute.ch

