



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Infos-seniors / YVERDON-LES-BAINS

Grande salle des Alizés - Ruelle Vautier 5, 1400 Yverdon-les-Bains

Vendredi
2 mai 2025
13h30 - 15h30

Logiciels (système et applications) : les bases indispensables à connaître

Qu'il s'agisse d'ordinateurs, de tablettes, de smartphones ou de montres connectées, nos appareils ne sont rien sans les logiciels qui les animent. Mais face à une multitude de choix, comment et où trouver ceux qui vous conviennent vraiment? Quel système et quelles applications répondront le mieux à vos besoins? Et comment les obtenir de manière sécurisée, en évitant les pièges et arnaques? Carl-Kensaku Herbort, coach en informatique, vous donnera des conseils pratiques.

Participation et renseignements

Sans inscription
Conférence et collation offertes grâce au soutien financier du Conseil des Séniors d'Yverdon-les-Bains - COSY
Patricia Conus, animatrice régionale,
079 915 76 62 ou patricia.conus@vd.prosenectute.ch

Cette activité est partiellement subventionnée par l'Office fédéral des assurances sociales car elle favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Infos-seniors / YVERDON-LES-BAINS

Grande salle des Alizés - Ruelle Vautier 5, 1400 Yverdon-les-Bains

Jeudi
3 juillet 2025
14h00 - 16h00

Nouvelles tendances alimentaires : comment trouver le bon équilibre?

De nouveaux régimes fleurissent et remettent en question nos habitudes alimentaires. Du jeûne intermittent à manger en pleine conscience, en passant par une alimentation sans gluten ou le végétalisme ; comment suivre ses convictions tout en mangeant sainement ?

Eva Schilter, diététicienne d'Unisanté vous propose un temps d'information et d'échange pour connaître les avantages et inconvénients de ces différents modes alimentaires, ainsi que des conseils pour les concilier avec une alimentation équilibrée.

Participation et renseignements

Sans inscription
Conférence et collation offertes grâce au soutien financier du Conseil des Séniors d'Yverdon-les-Bains - COSY
Patricia Conus, animatrice régionale,
079 915 76 62 ou patricia.conus@vd.prosenectute.ch

Cette activité est partiellement subventionnée par l'Office fédéral des assurances sociales car elle favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.



Avec le soutien de

unisanté

canton de Vaud

vd.prosenectute.ch