



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Infos-seniors / YVERDON-LES-BAINS

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

Vendredi
26 septembre 2025
13h30 - 15h30

Bouger plus, comment faire quand on n'est pas motivé ?

Il n'est jamais trop tard pour profiter des nombreux bienfaits du mouvement! La pratique régulière et adaptée d'une activité physique permet d'améliorer et préserver durablement la santé, sur le plan physique, psychologique et social. Un·e spécialiste en activités physiques adaptées et santé à Unisanté, présentera les recommandations actuelles et donnera quelques éclairages pratiques pour bouger plus et mieux au quotidien.

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

Suite au verso
canton de Vaud
vd.prosenectute.ch

Infos-seniors / YVERDON-LES-BAINS

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

Vendredi
3 octobre 2025
9h00 - 11h00

Achat de matériel informatique : Comment faire le bon choix ?

Vous souhaitez acheter un outil informatique à un prix raisonnable ? Qu'il s'agisse d'un smartphone, d'un ordinateur ou d'une imprimante, il est important de connaître les critères (puissance, capacité de stockage, impact social et écologique) permettant de s'équiper avec un matériel adapté à votre utilisation quotidienne. Carl-Kensaku Herbort, coach et conseiller en informatique, vous donnera des solutions et des conseils pratiques pour trouver les produits qui correspondront le mieux à vos besoins.

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.