

MARDI
8
SEPTEMBRE
2009

Pas de retraite pour ma santé!



PROGRAMME

Les activités sont gratuites et durent de 30 minutes à 1h30

9h-12h **Activités à choix**

Gymnastique, danse du monde, danse de salon, taï-chi, ping-pong, mise en forme tonifiante des orteils, atelier équilibre, nordic walking, balade «Les jardins secrets de la Cité» avec Pierre Corajoud, balade «De l'ombre sur nos trottoirs» avec le Mouvement des aînés

9h30 **«Bouger pour mieux vieillir»**

Conférence sur les bienfaits de l'activité physique par le Professeur Christophe Büla, chef du service de gériatrie du CHUV

11h **«Bonne retraite et bonne fourchette»**

Conférence sur les enjeux alimentaires par Laurence Margot, diététicienne

12h-13h30 **Repas Fourchette Verte** (inscription obligatoire*, 10.-)

13h30-17h **Activités à choix**

Gymnastique, danse folklorique taï-chi pour personne rhumatisante, yoga, ping-pong, hygiène respiratoire, atelier équilibre, nordic walking, balade «Mon cœur fait BOUM!» avec le Dr. Raphaël Bize, balade «Lausanne à plat» avec le Mouvement des aînés, pétanque, test de vélos électriques

Toute la journée, les organismes partenaires répondront aux questions et présenteront leurs activités sur des stands

Venir en tenue adaptée

LIEU : Espace Riponne, Place de la Riponne 5, Lausanne

*** BULLETIN D'INSCRIPTION AU REPAS**

Prénom, nom : _____ Nombre de personnes : _____

Adresse complète : _____

A retourner à : Ligues de la santé, Programme cantonal «Ça Marche»,
Av. de Provence 12, 1007 Lausanne, ou par téléphone : 021/ 623 37 37