



INSCRIVEZ-VOUS

**HESAV**

HAUTE ÉCOLE  
DE SANTÉ VAUD

PARTICIPEZ GRATUITEMENT!  
**SÉANCES D'ACTIVITÉS  
PHYSIQUES ENTRE  
SENIORS OU EN GROUPE  
INTERGÉNÉRATIONNEL**

vieillir\_\_\_\_\_2030



**Hes·so**

## PARTICIPEZ À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES GRATUITES PENDANT L'ÉTÉ 2024

Dans le cadre d'une étude sur la promotion de la santé nous cherchons des volontaires seniors pour déterminer l'impact sur la santé du programme d'activité physique « Seniors en forme » en comparaison à un nouveau programme d'activité physique intergénérationnel « Générations en Forme ».

Cette étude se déroulera entre le 24 juin et le 31 août 2024.

Une séance d'information sur la participation à l'étude et l'évaluation est prévue le 21 mai 2024 de 14h à 16h dans les locaux de Pro Senectute Vaud (Espace Riponne, Pl. de la Riponne 5, 1005 Lausanne).

### TROIS FORMATS DE PARTICIPATION À CHOIX

1. Seniors en forme, activité physique entre seniors, avec Pro Senectute Vaud, au Parc de Milan
2. Générations en forme, activité physique intergénérationnelle, au Parc de Valency
3. Groupe témoin : vous êtes disponible pour l'évaluation mais sans participer aux activités physiques

### À LA CLÉ

- des conseils individuels
- un repas convivial
- une adhésion d'un an au club Pro Senectute Vaud

### CONTACT

**Mathilde Hyvärinen**

Collaboratrice scientifique  
HESAV - Haute École de Santé Vaud  
Av. de Beaumont 21, 1011 Lausanne

[mouvement@hesav.ch](mailto:mouvement@hesav.ch)

+41 21 316 83 57 (mardi et jeudi de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h30).



INSCRIVEZ-VOUS