



## Conférences et ateliers / SAVIGNY

Lieu: Salle des conférences, Place du Forum 2 à Savigny (entrée à côté de la Poste)

La Commune de Savigny et Pro Senectute Vaud vous proposent plusieurs activités thématiques, notamment des conférences, des permanences numériques ou des ateliers.

**Judi 13 mars 2025**

**14h-16h**

### **BUS 65 numérique**

Pro Senectute Vaud va à la rencontre des retraités dans toutes les régions du canton pour les guider dans le monde du numérique. Vous avez des questions sur l'utilisation de votre smartphone ? Vous souhaitez réaliser une opération sans y parvenir ? Rejoignez les permanences numériques de Pro Senectute Vaud.

Précision: uniquement smartphone, pas d'ordinateur.

**Mardi 20 mai 2025**

**10h**

### **Conférence: Conduire en toute sécurité**

Il est possible de conduire jusqu'à un âge avancé en prenant certaines précautions. Elisabeth Rupp, responsable de la division Droit de conduire, et un-e médecin du Service des automobiles et de la navigation (SAN), présenteront les effets de l'âge sur la conduite et donneront des conseils pratiques pour adapter son comportement sur la route et ainsi continuer à se déplacer sereinement.

**Suite au verso**



# Conférences et ateliers / SAVIGNY

Salle des conférences, Place du Forum 2 à Savigny (entrée à côté de la Poste)

**Vendredi 13 juin 2025**

**9h-12h**

## **Atelier: Trucs et astuces pour entretenir sa mémoire**

La mémoire se décline sous de multiples formes et, même si certaines sont sensibles au vieillissement, il existe des stratégies pour les renforcer. Si vous avez l'impression que votre mémoire vous joue des tours, venez à cet atelier animé par Mélanie Bieler, neuropsychologue FSP ! Vous allez y exercer vos différentes mémoires, voir ce qui se passe lorsque vous intégrez de nouvelles informations et ce que vous pouvez faire pour renforcer vos apprentissages.

**Inscription obligatoire: [mathilde.lebrun@vd.prosenectute.ch](mailto:mathilde.lebrun@vd.prosenectute.ch)**

**Mardi 16 septembre 2025**

**10h**

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

"Il n'est jamais trop tard pour profiter des bienfaits du mouvement ! La pratique régulière, adaptée d'une activité physique permet d'améliorer/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.

**Mardi 4 novembre 2025**

**10h**

## **Prestations sociales: et si vous y aviez droit ?**

Demande de rente AVS, prestations complémentaires, subsides à l'assurance-maladie: il existe de nombreuses aides pour vous soutenir sur le plan financier comme administratif. Encore faut-il connaître vos droits et savoir à qui les demander. Markus Pichler, adjoint de direction de l'Agence d'assurances sociales Lavaux-Oron, répondra à vos questions et vous informera sur les démarches à faire.

**Participation**

Gratuit, grâce au soutien de la Commune de Savigny.

**Renseignements**

Mathilde Lebrun, [mathilde.lebrun@vd.prosenectute.ch](mailto:mathilde.lebrun@vd.prosenectute.ch),  
021 646 17 21. Les conférences sont sans inscription.

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.

