



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Conférences et ateliers / SAVIGNY

Lieu: Salle de conférences du Forum, place du Forum 2, 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.

Lundi 2 février 2026
13h30

**Conférence: 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 pour naviguer dans cet univers complexe.

Lundi 27 avril 2026
10h

Conférence: LE STRESS AMI OU ENNEMI ?

Que se passe-t-il dans notre cerveau et notre corps lorsque nous vivons un état de stress ou, au contraire, de bien-être ? Comment ressentons-nous les angoisses et comment pouvons-nous mieux les gérer ? Un·e médiateur·trice scientifique de l'association Neuracademia donnera quelques pistes pour favoriser son bien-être au quotidien.



canton de Vaud
vd.prosenectute.ch

Conférences et ateliers / SAVIGNY

Salle de conférences du Forum, place du Forum 2, entrée à côté de la poste

Lundi 1^{er} juin 2026
9h-12h

Atelier: TRUCS ET ASTUCES POUR ENTRETENIR SA MEMOIRE

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

Lundi 14 septembre 2026
10h

Conférence : INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : POURQUOI ET COMMENT ELLE CHANGE NOS VIES ?

Le développement de l'intelligence artificielle (IA) est en train de transformer notre quotidien. Cette révolution technologique n'est toutefois pas sans risques. Bruno Constans, ingénieur consultant, entrepreneur et spécialiste du Digital pour tous, vous proposera d'en explorer les opportunités et les dangers. Il vous fera également découvrir comment ces technologies fonctionnent, à travers des exemples concrets et interactifs.

Mardi 13 octobre 2026
10h

Conférence: ASSURANCE MALADIE, COMMENT S'Y RETROUVER ?

Quel modèle d'assurance obligatoire de soins privilégier en fonction de ses besoins ? Où trouver la bonne information et à qui s'adresser ? Comment diminuer ses primes ? Comment évaluer son droit aux subsides ? Cette conférence vous donnera des pistes concrètes et vous permettra d'acquérir les connaissances de base pour vous accompagner dans votre décision. Markus Pichler, adjoint de direction de l'Agence d'assurances sociales Lavaux-Oron, répondra à vos questions et vous aidera à vous orienter dans ce dédale.

Informations

Conférences et atelier gratuits grâce au soutien de la Commune de Savigny

Renseignements : mathilde.lebrun@vd.prosenectute.ch



canton de Vaud

vd.prosenectute.ch