Inscription au symposium «Seniors, mouvement et activité physique»

- **Date et horaire** : vendredi 13 septembre 2019, de 13h30 à 17h30
- **Lieu** : Martigny, Salle communale, rue des Petits-Epineys 7
- **Entrée libre**
- **Inscription** jusqu'au 12 septembre 2019 en ligne

La Plateforme 60+ de Promotion santé Valais organise son symposium seniors à destination des professionnel·le·s du réseau sur le thème «Le mouvement et l'activité physique. Comment susciter l'envie et la motivation ?»

Après la prévention des chutes en 2017 et la santé psychique en 2018, le symposium s'articulera autour de ce nouveau domaine prioritaire que représentent le mouvement et l'activité physique. Cette demi-journée est organisée en collaboration avec Pro Senectute Valais Wallis.

Contexte

Avec l'âge, chacun perd du muscle et cette diminution s'accélère à partir de 50 ans. Cette perte peut être combattue avec des exercices physiques adaptés : la pratique régulière du mouvement contribue à la santé psychique des seniors et au maintien de leur autonomie afin d'éviter ou de retarder l'apparition de troubles physiques, affectifs et cognitifs.

Motiver des seniors à mettre en place les recommandations en matière d'activité physique n'est pas toujours aisé. Dès lors, comment les motiver et leur donner des clés pour améliorer leur santé ?

Les différents intervenants et intervenantes apporteront des éléments de compréhension et présenteront des offres concrètes applicables dans différents contextes.

Conférence

Prof. Bengt Kayser, directeur de l'Institut des sciences du sport, Université de Lausanne : «Seniors et activité physique: question de motivation?»

Ateliers

1. Se déplacer en toute sécurité et autonomie avec un rollator, Rosita Cossentino Pelletier
2. La danse, vecteur de lien social, Frances Burkhalter
3. Motiver au mouvement face à la peur de la douleur, Jacqueline Lavanchy
4. Mouvement des seniors dans la commune, Isabelle Girod
5. Attitudes motivationnelles et communication positive, Madeline Dégallier
6. Bouger à domicile seul.e ou en groupe, la domygym, Françoise Bruchez

Programme et inscription