



Info-seniors

LAUSANNE

Comment améliorer son bien-être psychique avec des actions concrètes ?

Pro Senectute Vaud propose des informations et échanges sur des thématiques variées, en présence d'intervenants spécialisés.

Avoir des projets et mobiliser ses ressources permet de mieux faire face aux périodes critiques qui peuvent survenir dans la vie. Dans le cadre de la Mad Pride Suisse*, Ariane Zinder, psychologue de Pro Mente Sana, donnera des pistes pour prendre soin de soi au quotidien et proposera des exercices pour agir concrètement sur son bien-être psychique.

**Événement national pour promouvoir la santé mentale au sein de la population*

Lieu	Espace Riponne Pl. de la Riponne 5, 1005 Lausanne
Date et horaires	Jeudi 5 octobre 2023, à 14h30
Participation	CHF 10.- (collation comprise) Possibilité de payer par TWINT
Renseignements Inscriptions	Elsa Thétaz, animatrice régionale 021 646 17 21 ou elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch

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.