

Le prix d'un cours ne doit empêcher personne d'y participer. Notre service social est à votre disposition pour étudier un soutien financier, en toute confidentialité.

Ces cours sont partiellement subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.



Renseignements et inscriptions  
auprès de Pro Senectute Vaud.

**Pro Senectute Vaud**  
rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne · 021 646 17 21  
info@vd.prosenectute.ch · www.vd.prosenectute.ch ·  ProSenectuteVaud



# DomiGym

## Rester en mouvement à la maison

Activité  
physique



canton de Vaud  
vd.prosenectute.ch

## Des séances de gymnastique douce à domicile.

Pour entretenir sa forme et s'assurer une meilleure qualité de vie.

DomiGym s'adresse en priorité aux seniors qui ne peuvent plus rejoindre des offres d'activité physique collectives. Sa mise en place peut faciliter le retour à domicile après une hospitalisation.

Ces cours sont dispensés par des moniteurs de gymnastique spécialement formés pour enseigner à domicile et chapeautés par des spécialistes en activité physique adaptée.

Les séances ont lieu à un rythme librement choisi par les participants.



### Bienfaits

Les exercices pratiqués sont personnalisés. Ils permettent de maintenir la force musculaire, d'entraîner l'équilibre et la mobilité afin de favoriser le nombre d'années vécues de manière autonome et indépendante.

La méthode s'inspire de nombreux exemples en lien avec les activités de la vie quotidienne (se lever plus facilement, enfiler ses chaussettes, monter les marches d'escalier, etc.).

### Prix

Les séances durent au maximum une heure. Elles ont lieu à domicile ou dans un local commun, par exemple en appartement protégé.

Abonnement de 10 séances, payables d'avance. Les tarifs s'entendent par séance et par personne.

- En individuel: CHF 30.-
- En duo: CHF 20.-
- À 3-4 personnes: CHF 15.-