

«Bouger : mode d'emploi pour préserver sa santé et conserver sa vitalité avec l'âge»

Conférence-midi donnée le 17 avril 2012

Conférence par Danik Lafond, Département de kinésiologie



Pour sa 4^e causerie, l'APRUM a retenu un thème d'intérêt pour ses membres, soit celui de l'activité physique. « Comment » aborder avec l'âge, l'exercice physique et quelle est la « valeur » de cet exercice dans la prévention et le traitement des petits problèmes qui surgissent à mesure qu'on avance en âge. Pour nous en parler, nul autre que **Danik Lafond, professeur** au Département de kinésiologie et directeur de la clinique de kinésiologie de l'UdeM. Ses champs d'intérêt touchent en particulier au vieillissement : équilibre, mobilité, contrôle postural, capacité fonctionnelle, douleurs musculosquelettiques, etc.

La causerie-midi du 17 avril dernier sur le thème en titre a attiré vingt-quatre collègues. Le Paris Beurre n'en finissait plus d'installer des tables et des couverts pour les personnes qui s'ajoutaient à la dernière minute!! Ceux d'entre vous qui n'ont pas assisté à la conférence de Danik Lafond, professeur au Département de kinésiologie, auraient entendu parler de vitalité, de capacités fonctionnelles, de mobilité, d'équilibre, soit de toutes ces belles choses de la vie qui hantent plusieurs d'entre nous et que l'on ne veut surtout pas perdre lorsque les années s'additionnent!

*Gilles Rondeau,
responsable des conférences*