Bureau d'information et de communication

Rue de la Barre 2
1014 Lausanne

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

JOURNÉE THÉMATIQUE POUR LES PERSONNES RETRAITÉES, JEUDI 17 JUIN À NYON

Pas de retraite pour ma santé!

Dans le cadre du programme cantonal (VD) « Ça marche! Bouger plus, manger mieux », une nouvelle journée thématique est proposée aux seniors, jeudi 17 juin 2010 à la salle communale de Nyon. Placée sous le slogan « Pas de retraite pour ma santé », elle comprend des conférences ainsi que de nombreuses activités (balades, ateliers, test de vélos électriques, etc.) destinées à sensibiliser les 65 ans et plus à l'importance d'une activité physique adaptée et d'une alimentation équilibrée.

Maux de notre époque, la sédentarité et le surpoids touchent toutes les classes d'âges, les seniors y compris. Un phénomène d'autant plus préoccupant pour cette population qu'il augmente non seulement les risques de développer des maladies cardio-vasculaires ou certains diabètes, mais également ceux liés aux chutes et situations d'invalidité.

Partant de ce constat, le canton de Vaud a lancé en septembre dernier, en collaboration avec plusieurs associations du domaine, une série de journées thématiques intitulées « Pas de retraite pour ma santé! ». Suite au succès de la première édition lausannoise (plus de 100 participants), une deuxième journée est organisée le 17 juin à Nyon afin de sensibiliser les personnes retraitées aux bienfaits du mouvement et d'une alimentation équilibrée.

Au programme, de la théorie tout d'abord avec deux conférences, « Bouger pour mieux vieillir » par le Professeur Christophe Büla, et « Bonne retraite et bonne fourchette » par la diététicienne Laurence Margot. La Fédération romande des consommateurs (FRC) proposera de son côté un cours « Bien manger à petit prix » ou comment composer des menus équilibrés, variés et agréables au palais, le tout avec un petit budget.

Ces nombreux enseignements pourront être mis en pratique lors des différentes activités organisées tout au long de la journée : gymnastique, ateliers de danse, balades accompagnées, yoga, pétanque ou encore test de vélos électriques, pour n'en

citer que quelques-unes. A noter qu'un repas labellisé Fourchette verte sera proposé à midi.

L'horaire ainsi que l'ensemble du programme de la journée sont disponibles sur le site internet www.ca-marche.ch ou au 021 623 37 37. L'accès aux conférences et la participation aux activités sont gratuits et sans inscription, à l'exception du repas.

Cette action est réalisée en collaboration avec ProSenectute Vaud, Mouvement des aînés Vaud (MdA Vaud), la Ligue vaudoise contre les rhumatismes (LVR), la Fédération vaudoise de gymnastique, natation et sport pour personnes âgées (FVGA), la Fédération romande des consommateurs (FRC), la Pétanque nyonnaise, l'Espace prévention La Côte et les Ligues de la santé. Après la région lausannoise et celle de La Côte, le Nord Vaudois accueillera à son tour une journée « Pas de retraite pour la santé », en septembre prochain à Yverdon-les-bains.

Bureau d'information et de communication de l'Etat de Vaud

Lausanne, le 09 juin 2010

DSAS, Vlasta Mercier, cheffe de division Promotion de la santé et prévention, 021 316 44 65 / Ligues de la santé, Audrey Delmonico, chargée de projet, 021 623 37 03, Laurence Margot, diététicienne, 021 623 37 22