Bureau d'information et de communication

Rue de la Barre 2
1014 Lausanne

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

JOURNÉE THÉMATIQUE POUR LES PERSONNES RETRAITÉES, MARDI 7 SEPTEMBRE À YVERDON-LES-BAINS

"Pas de retraite pour ma santé!"

Dans le cadre du programme cantonal « Ça marche! Bouger plus, manger mieux », une nouvelle journée thématique est proposée aux seniors le mardi 7 septembre 2010 à Yverdon-les-Bains. Sous le slogan « Pas de retraite pour ma santé », le programme comprend des conférences ainsi que de nombreuses activités (balades, ateliers, initiations, 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'âge, les seniors y compris. Un phénomène d'autant plus préoccupant pour cette population car 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 2009, en collaboration avec plusieurs associations du domaine, une série de journées thématiques intitulées « Pas de retraite pour ma santé! ». Suite au succès des deux premières éditions à Lausanne et Nyon, une troisième journée est organisée le 7 septembre prochain à Yverdon-les-Bains afin de sensibiliser les personnes retraitées aux bienfaits du mouvement et d'une alimentation équilibrée.

Au programme, deux conférences, « Bouger pour mieux vieillir » par le Professeur Christophe Büla, et « Bonne retraite et bonne fourchette » par la diététicienne Laurence Margot. Elles seront complétées par un cours de la Fédération Romande des Consommateurs (FRC) intitulé « 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 ping-pong, 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 Pro Senectute 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), l'Espace prévention Nord Vaudois - Broye et les Ligues de la santé.

Horaire : 9h30-16h00.

Lieu exact : Centre aux Alizés, ruelle Vautier 3, Yverdon-les-Bains.

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

Lausanne, le 24 août 2010

DSAS, Vlasta Mercier, cheffe de division Promotion de la santé et prévention, 021 316 44 65 - Ligues de la santé, Audrey Delmonico, 021 623 37 03, Laurence Margot, diététicienne, 021 623 37 22, Dr Christophe Büla, prof. de gériatrie, 021 314 38 27