Bureau d'information et de communication

Rue de la Barre 2
1014 Lausanne

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

16 JUIN: JOURNÉE THÉMATIQUE POUR LES PERSONNES RETRAITÉES

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 le jeudi 16 juin 2011 à l'Espace Riponne de Lausanne. Placée sous le slogan «Pas de retraite pour ma santé !», elle comprend des conférences ainsi que de nombreuses activités (balades, ateliers, urban training, 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 seule-ment 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 associa-tions du domaine, une série de journées thématiques intitulées « Pas de retraite pour ma santé ! ». Suite au succès des trois premières éditions, à Lausanne (plus de 100 participants), Nyon et Yverdon-les-Bains, une quatrième journée est organisée à nouveau dans la capitale vaudoise, le 16 juin pro-chain, 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 : « Bonne retraite et bonne four-chette » par Laurence Margot, diététicienne aux Ligues de la santé, et « Activité physique et vieillis-sement: comme ça marche » par Davide Malatesta, maître d'enseignement et de recherche à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne. 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: urban training, gymnastique, ateliers de danse, yoga, pétanque ou encore balades accompagnées, pour n'en citer que

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

L'horaire détaillé (9h30-16h) 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, na-tation et sport pour personnes âgées (FVGA), la Fondation romande des consommateurs (FRC), l'Es-pace Prévention Lausanne et les Ligues de la santé. Après Lausanne, la ville de Vevey accueillera pour la première fois une journée « Pas de retraite pour ma santé » le 13 septembre prochain.

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

Lausanne, le 27 mai 2011

DSAS, Vlasta Mercier, Responsable de la promotion de la santé, 021 316 44 65, Audrey Delmonico, chargée de projet, 021 623 37 03, Laurence Margot, diététicienne, 021 623 37 22, , Davide Malatesta, UNIL, 021 692 36 17

Depliant - pas de retraite pour ma santé