



**Bureau d'information
et de communication**

Rue de la Barre 2
1014 Lausanne

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

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 nou-velle journée thématique est proposée aux seniors le mardi 13 septembre 2011 à Vevey. Placée sous le slogan « Pas de retraite pour ma santé ! », elle 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 com-pris. 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 ! » afin de sen-sibiliser les personnes retraitées aux bienfaits du mouvement et d'une alimentation équilibrée. Après Lausanne (à deux reprises), Nyon et Yverdon-les-Bains, c'est au tour de Vevey d'accueillir la 5e édition le mardi 13 septembres 2011.

Au programme, de la théorie tout d'abord, avec deux conférences : « Bouger pour mieux vieillir » par le Prof. Christophe Büla, chef du service de gériatrie du CHUV, et « Bonne retraite et bonne fourchette » par Laurence Margot, diététicienne aux Ligues de la santé. 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 : nordic walking, gymnastique, ateliers de danse, achats en magasin avec une dié-téticienne 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, natation et sport pour personnes âgées (FVGA), la Fondation romande des consommateurs (FRC), l'Espace pré-vention Est vaudois et les Ligues de la santé.

Horaire : 9h30-16h00.

Lieu : Astra Hôtel, Place de la Gare 4, Vevey.

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

Lausanne, le 31 août 2011

DSAS, Vlasta Mercier, Responsable de la promotion de la santé, 021 316 44 65 Ligues de la santé, Audrey Delmonico, chargée de projet, 021 623 37 03, Laurence Margot, diététicienne, 021 623 37 22

[Programme Pas de retraite pour ma sante_2011](#)