



Bureau d'information
et de communication

Rue de la Barre 2
1014 Lausanne

Communiqué du Département de la santé et de l'action sociale

Journée thématique pour les personnes retraitées, mardi 8 septembre à
Lausanne

Pas de retraite pour ma santé !

Dans le cadre du programme cantonal (VD) « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux », une journée thématique est proposée aux seniors le mardi 8 septembre 2009 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, 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 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 lance, en collaboration avec plusieurs associations du domaine, une série de journées thématiques intitulées « Pas de retraite pour ma santé ! ». Destinées à sensibiliser les personnes retraitées à l'importance du mouvement et d'une alimentation équilibrée, la première édition se tiendra le mardi 8 septembre à l'Espace Riponne de Lausanne.

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. Mais de la pratique également avec de nombreuses activités proposées aux participants : gymnastique, atelier de danse, balades accompagnées, yoga, pétanque ou encore test de vélos électriques, pour n'en citer que quelques-unes. A noter également qu'un repas labellisé Fourchette verte sera organisé 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.

Après Lausanne, d'autres journées « Pas de retraite pour ma santé ! » seront organisées dans le reste du canton de Vaud. Cette action est réalisée en collaboration avec les Ligues de la santé, 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), l'Association de défense et de loisirs des retraités (AVIVO-Lausanne) ainsi que l'Espace Prévention Lausanne.

Bureau d'information et de communication

Lausanne, le 24 août 2009

Renseignements: 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, Dr Christophe Büla, prof. de gériatrie, Faculté de Biologie & Médecine, UNIL, 021'314'38'27