

Activité physique et alimentation des seniors

Morges s'engage pour la santé de ses retraités

Une « Journée découverte » sur les thèmes de l'activité physique et de l'alimentation, dédiée aux seniors de la ville de Morges, aura lieu aux Foyers de Beausobre le mercredi 15 mars. Organisée dans le cadre du projet « Pas de retraite pour ma santé » proposé par le programme cantonal « Ça marche! Bouger plus, manger mieux », cette action s'inscrit dans le projet de cohésion sociale de la Ville de Morges. Au programme : deux conférences sur les thèmes précités, un repas conciliant plaisir et santé, des stands d'information et des activités physiques à tester. Cette journée vise à promouvoir les bienfaits du mouvement et d'une alimentation équilibrée, et à informer les seniors des différentes possibilités de rester en mouvement dans leur région.

Depuis 2013, la ville de Morges s'engage pour le projet « Pas de retraite pour ma santé ». Elle souhaite par ce biais renforcer sa politique en faveur des personnes retraitées, en ciblant les personnes sédentaires et en coordonnant et rendant visibles les actions existantes. Une « journée découverte », à laquelle tous les seniors de la ville de Morges sont conviés, est donc organisée le mercredi 15 mars dans les Foyers de Beausobre.

Un accompagnement sur 6 mois pour la reprise d'une activité physique

Le projet propose également un encadrement personnalisé et spécialisé sur six mois pour aider les personnes à reprendre une activité physique. Des « rencontres actives » hebdomadaires sont organisées tous les jeudis pour se remettre en mouvement de manière progressive et adaptée, dans une ambiance de partage et de plaisir. Les participant-e-s ont également la possibilité de bénéficier d'entretiens individuels et de tester de nouvelles activités physiques proposées à Morges. Cet accompagnement personnalisé se destine en priorité aux personnes sédentaires et vise à leur redonner le goût de bouger au quotidien. Cette prestation est proposée au prix de CHF 50.- pour six mois.

Presque la moitié des seniors vaudois insuffisamment actifs

Selon les chiffres de l'Enquête suisse sur la santé 2012, la proportion des personnes de 65 ans et plus inactives (moins de 30 min. d'activité physique modérée et pas d'activité physique intense par semaine) et partiellement actives (30 à 149 minutes d'activité physique modérée ou 1 fois par semaine une activité physique intense) atteint 45% dans le canton de VD (moyenne CH 33%), ce qui représente quelque 55'500 personnes. Promouvoir une activité physique régulière auprès de cette classe d'âge est essentiel pour la prévention et le traitement de nombreuses maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète, dépression), la prévention des chutes, le maintien de l'autonomie, des fonctions cognitives et de la qualité de vie.

La bonne nouvelle est qu'il n'est jamais trop tard pour prendre soin de soi, « [...] débuter une activité physique modérée, même à un âge avancé apporte de nombreux bénéfices pour sa santé et sa qualité de vie » confirme Christophe Büla, chef du Service de gériatrie du CHUV.

Le projet « Pas de retraite pour ma santé »

Le programme cantonal vaudois « Ça marche! Bouger plus, manger mieux » déployé par les Ligues de la santé a développé ce projet en collaboration avec Pro Senectute Vaud et le Service de gériatrie du CHUV. Il vise à promouvoir une activité physique régulière et une alimentation équilibrée, favorables à la santé, auprès des personnes retraitées. Il est mis en œuvre en collaboration avec les communes vaudoises intéressées. Au cours de cette année, le projet sera mis en place dans six d'entre elles.

Renseignements :

www.ca-marche.ch/senior
senior@ca-marche.ch
021 623 37 54

Contact média

- **Mme Sylvie Podio**, Municipale du Service cohésion sociale et logement, 078 797 47 58
- **Mme Mama Anne Sarr**, Cheffe du Service cohésion sociale et logement, 079 898 95 23
- **Marie Zollinger**, Spécialiste en Activités Physiques Adaptées, Programme cantonal « Ça marche ! », Ligues de la santé
021 623 37 61 - 079 930 28 01 - marie.zollinger@fvls.vd.ch

Annexes

- Programme journée découverte
- Flyer rencontres actives