

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Pro Senectute

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

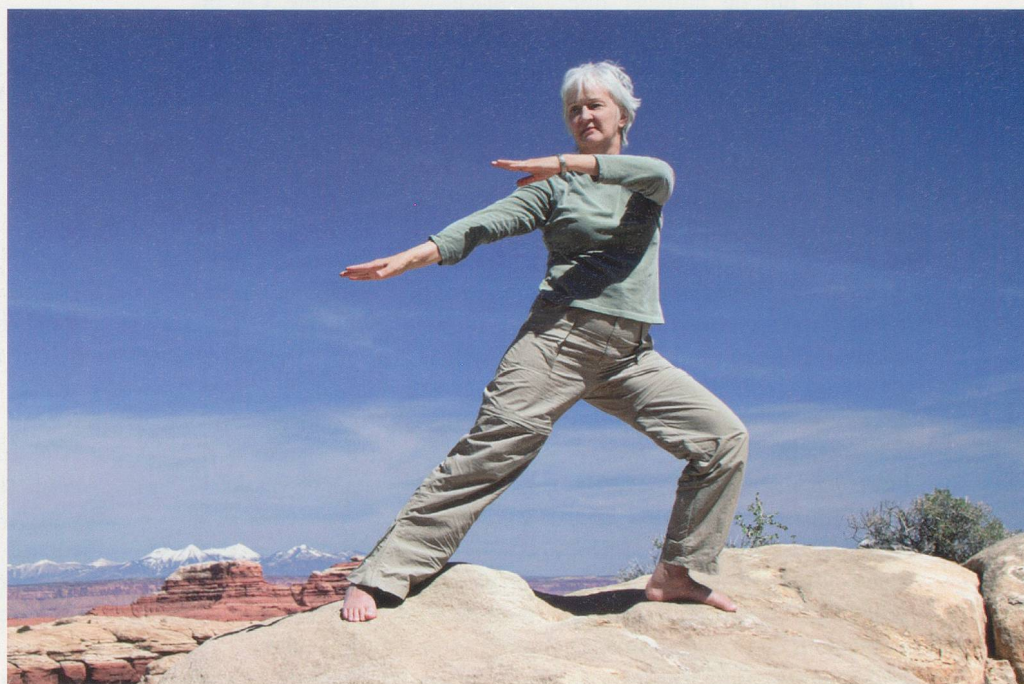




# PAS DE RETRAITE

## pour ma santé

C'est décidé, on se remet au sport. Rendez-vous le 8 septembre à Lausanne pour faire votre choix



Renee Jansoa

C'est le leitmotiv qu'on retrouve dans les médias et qu'on entend dans toutes les conversations qui tournent autour de la santé: il faut bouger! Personne n'en doute: l'activité physique est indispensable à notre bien-être global, corporel et mental. Oui, mais que choisir? Certains sports ne sont pas indiqués pour les seniors et se lancer dans une nouvelle activité n'est pas toujours si simple. Ces raisons ont conduit Pro Senectute Vaud à s'allier aux Ligues de la Santé, le temps d'une journée, pour proposer une découverte ludique des mouvements qui font du bien. Le Mouvement des Aînés, l'AVIVO et la Fédération vaudoise de gymnastique sont également partenaires.

Plutôt que d'exhorter les seniors, par de belles théories, à pratiquer une activité physique, ce qui est souvent improductif, les associations et fondations qui travaillent pour et avec eux ont

choisi de faire tester leur offre de cours. Chaque participante et participant – les hommes répondant moins souvent présents à ce type de démarche – devrait donc passer de bons moments lors de cette journée active qui débutera dès 9 h, mardi 8 septembre à l'Espace Riponne à Lausanne. Toutes les activités sont gratuites et sans aucune obligation de s'engager à les poursuivre. Pour les animateurs de cet espace de loisirs et de rencontre, l'idée d'une telle manifestation est aussi de permettre à de nouveaux retraités de découvrir un lieu qui leur est dédié.

### Mise en forme

Parmi les ateliers, conférences et stands prévus ce 8 septembre, jeunes et moins jeunes retraités pourront découvrir une intéressante palette d'activités. A titre d'exemple, pour bien commencer la journée: mise en forme tonifiante des orteils dès 9 h.

Il s'agit d'un atelier original qui constitue un échauffement musculaire idéal pour enchaîner avec l'un des cours de danse, folklorique, danse du monde ou de salon (valse et cha-cha) dispensés dans la matinée. Ceux qui préfèrent une partie de ping-pong en salle pourront s'y adonner toute la matinée. Une initiation au nordic walking pour les personnes que cette discipline de marche avec bâtons intrigue est également prévue.

L'atelier équilibre montre quelques exercices simples à réaliser quotidiennement pour maintenir ce sens que l'âge a tendance à perturber. Des balades thématiques partant de l'Espace Riponne emmèneront les promeneurs sous la houlette du très populaire Pierre Corajoud dans les jardins secrets de la Cité (9 h) ou sur un itinéraire joliment appelé *Lausanne à plat* avec le MDA (15 h). La promenade intitulée *A l'ombre de nos trottoirs* conduite





par le MDA débute à 10 h et le programme le plus intensif *Mon cœur fait boom* démarre à 13 h 30. Il est mené par le docteur Raphaël Bize. Ces balades guidées ont pour but de rappeler que la marche est l'activité la moins chère et la plus aisée à pratiquer seul ou en groupe.

## Mise en bouche

Quelques conférences sont aussi inscrites au menu du matin pour informer des dernières recherches dans le domaine du bien vieillir. Laurence Margot, diététicienne aux Ligues de la Santé, expliquera les enjeux alimentaires de la santé des seniors. Sa contribution intitulée *Bonne retraite et bonne fourchette* donne des idées utiles pour composer des repas équilibrés et variés. Le docteur Christophe Büla, chef du service de gériatrie du CHUV, rappellera les bienfaits de l'activité physique sur l'organisme dans les fonctions du sommeil, de la digestion ou même de la mémoire.

Un repas de midi, sous le label de la Fourchette verte, est proposé au visiteur au prix de 10 francs à la Cafétéria de l'Espace

Riponne. Dans l'après-midi, un tournoi de pétanque réunira les participants sur l'esplanade de la Madeleine. On pourra aussi tester des vélos électriques sur la place de la Riponne. Ces bicyclettes permettent de pédaler presque sans souffrir, même dans une ville comme Lausanne.

Les adeptes d'activités plus calmes auront le possibilité de goûter à un cours de tai-chi dès 14 h ou de yoga dès 16 h. Des exercices d'hygiène respiratoire amusants et très efficaces feront l'objet d'une séance test dès 13 h. Les ateliers peuvent être dédoublés en cas d'affluence importante.

Cette journée fait figure de test. Si elle obtient le succès qu'elle mérite, elle sera mise sur pied dans d'autres régions du canton de Vaud ces prochains mois et peut-être au-delà si d'autres groupes prennent le relais.

**Bernadette Pidoux**

**La journée est gratuite, seul le repas est payant et une inscription à l'avance est requise, Espace Riponne, tél. 021 323 04 23.**

## Cinéma à la Fondation Verdan

La Fondation Verdan à Lausanne et son musée accueillent dans le cadre de l'exposition sur les personnes âgées *Au fil du Temps*, le jeu de l'âge, une sélection de films qui traitent des relations entre les générations. Ces courts et longs métrages ont été présentés ce printemps à la médiathèque de Martigny, lors du festival VisAges organisé par Olivier Taramarcas, de Pro Senectute. La Fondation Verdan prend le relais: une occasion de voir à Lausanne des œuvres fortes comme le très beau documentaire de la Française Laurence Kirsch sur son propre père, atteint de la maladie d'Alzheimer. La caméra tendre et amusée de la jeune femme suit l'homme qui ne parle plus, mais aussi la famille qui trouve des subterfuges pour rester en contact et partager des bons moments tous ensemble (*Présence silencieuse*). Des portraits de vie à ne pas manquer comme celui de cet homme de 80 ans qui s'est attelé durant vingt-six ans à un projet fou, construire seul un voilier (*Le long de la voie*, un documentaire de Jean-Paul Mudry pour Passe-moi les jumelles).

Le programme proposé par le festival VisAges se déroule sur trois jours, les 2, 3 et 4 octobre, vendredi dès 19 h, samedi dès 17 h et dès 15 h, à la Fondation Verdan, route du Bugnon, à Lausanne.

**B. P.**



### BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263  
2502 Bienne

e-mail:

biel-bienne@be.pro-senectute.ch

Tél. 032 328 31 11

Fax 032 328 31 00

### FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,  
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1

e-mail: info@fr.pro-senectute.ch

Tél. 026 347 12 40

Fax 026 347 12 41

### GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève

e-mail: info@ge.pro-senectute.ch

Tél. 022 807 05 65

Fax 022 807 05 89

### TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes

e-mail:

prosenectute.tavannes@ne.ch

Tél. 032 482 67 00

Fax 032 482 67 09

### DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés

Ch. du Puits 4, c.p. 800

2800 Delémont

e-mail:

prosenectute.delemont@ne.ch

Tél. 032 886 83 20

Fax 032 886 83 19

### NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel

Rue de la Côte 48a

2000 Neuchâtel

e-mail: prosenectute.ne@ne.ch

Tél. 032 886 83 40

Fax 032 886 83 41

### LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25

2300 La Chaux-de-Fonds

Tél. 032 886 83 00

Fax 032 886 83 09

### VAUD

Maupas 51

1004 Lausanne

e-mail: info@vd.pro-senectute.ch

Tél. 021 646 17 21

Fax 021 646 05 06

### VALAIS

Siège et centre d'information

Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion

e-mail: info@vs.pro-senectute.ch

Tél. 027 322 07 41

Fax 027 322 89 16

## Info seniors

0848 813 813

du lundi au vendredi

Vaud: de 8 h 15 à 12 h

et de 14 h à 17 h

Genève: de 8 h 30 à 12 h