

## Seniors en forme : pour que bouger rime avec liberté, gratuité et convivialité

Du 4 juillet au 26 août, Pro Senectute Vaud organise chaque semaine des séances d'activité physique gratuites et sans inscription, dans trois parcs lausannois. Ce projet a déjà rencontré un grand succès l'été passé, raison pour laquelle il a été décidé de le reconduire.

Le retour des beaux jours permet à l'association de proposer cette année encore le concept « Seniors en forme ». Grâce au financement du « Fonds communal pour le développement de l'activité physique et du sport pour toutes et tous » de la Ville de Lausanne, et en concertation avec son Délégué aux seniors, les retraités de la capitale vaudoise peuvent retrouver le plaisir de bouger en groupe et en extérieur, dans leur ville, et ceci durant tout l'été.

Ces séances d'une heure sont dispensées par des professionnels en activité physique adaptée (APA), gratuites et sans inscription, dans les parcs suivants :

- Parc de Valency, sur l'esplanade près de la statue du cheval, les lundis à 9h
- Parc Milan, vers la roulotte « La Milanette », les mercredis à 9h
- Parc Bourget, vers la grande prairie au début du parcours Vita, les vendredis à 9h

En cas de pluie battante et de zone d'herbe détrempée, la séance est remplacée par une promenade sur les chemins alentour pour les participants qui le souhaitent.

« Les cours proposés pour la première fois l'an passé ont été très appréciés puisque l'on a comptabilisé pas moins de 515 présences au total. Les participants étaient impatients de reprendre cette activité, non seulement pour les bienfaits physiques qu'elle leur apporte mais aussi, et surtout, pour la convivialité et les liens sociaux qui en découlent, constate Isabelle Maillard, responsable Activité physique et santé à Pro Senectute Vaud. C'est pourquoi il nous tenait à cœur de proposer à nouveau cette offre à un public le plus large possible, sans contraintes financières ou organisationnelles. En cela, le soutien de la Ville de Lausanne a été primordial. Nous souhaitons également étendre ce projet à d'autres communes du canton à l'avenir. »

### Contact pour les médias

Pro Senectute Vaud, Isabelle Maillard, responsable Activité physique et santé  
Téléphone: 021 646 17 21, E-Mail: [isabelle.maillard@vd.prosenectute.ch](mailto:isabelle.maillard@vd.prosenectute.ch)

#### Pro Senectute Vaud

Fondée en 1919, Pro Senectute Vaud est une association privée reconnue d'utilité publique qui contribue au bien-être moral, physique et matériel des retraités. Destinée aux individus comme aux collectivités, organisations et entreprises, son offre de prestations est variée : conseil, accompagnement, prévention, information, loisirs. Le travail des quelque 100 collaborateurs salariés est complété par l'implication d'environ 500 bénévoles, indispensables au bon fonctionnement de l'institution. Pro Senectute Vaud est certifiée par le label de qualité ZEW. [www.vd.prosenectute.ch](http://www.vd.prosenectute.ch)