

## Retour sur le forum du « Quartier Solidaire »

Le projet Quartier Solidaire d'Epalinges, commencé en septembre 2016, vient de donner lieu à son deuxième forum le 28 février.



Le forum s'adresse à la population de plus de 55 ans de la commune et invite cette dernière à réfléchir en groupe à la manière d'améliorer la qualité de vie des aîné-e-s à Epalinges. Les thématiques abordées touchaient aux aspects de la vie sociale, à l'identité palinzarde, aux services d'aide et d'accompagnement des personnes âgées, ainsi qu'à la mobilité et à la sécurité.

En outre, un groupe de discussion portait sur un nouveau local pour les aînés et d'autres publics, mis à disposition par la Municipalité à partir du mois de mars dans une des salles des nouveaux appartements protégés à la Croix-Blanche. Le Centre de Jeunes d'Epalinges est mandaté pour animer les lieux. Dès lors, les participants du forum ont discuté de nouvelles activités qui pourraient y être mises sur pied par les aînés. Les propositions variaient entre les ateliers créatifs, une permanence café, des conférences sur différents thèmes, tout comme des projections de films. La raison d'être de cet endroit sera de créer une communauté entre voisins et voisines de manière animée et ludique, tout en identifiant les intérêts communs et en les réalisant en équipe.

Le groupe habitants qui s'est impliqué pour le projet dès l'automne 2016

continue à se voir régulièrement, de manière conviviale. Suite à la mise à disposition du nouveau local, les rencontres du groupe continueront à alterner entre la salle oecuménique des Tuileries chemin des Croisettes 29 et le local de la Croix-Blanche, pour garder une présence dans chaque centre de la commune.

Les personnes de plus de 55 ans sont ainsi invitées à venir découvrir le local et à amener leurs propres idées et compétences dans les discussions du groupe habitants pour répondre aux besoins de chaque habitant-e-s de la commune! Les dates des prochaines séances du groupe sont fixées pour le 13 mars, le 27 mars, le 17 avril, le 8 mai et le 29 mai. Si vous souhaitez y participer ou vous impliquer pour votre commune, merci de contacter l'animatrice de Pro Senectute Vaud.

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

**Contact:**

Verena Pezzoli, 079 376 03 87  
ou [verena.pezzoli@vd.prosenectute.ch](mailto:verena.pezzoli@vd.prosenectute.ch)

**Pour en savoir plus:**

[www.quartiers-solidaires.ch](http://www.quartiers-solidaires.ch)

## Pas de retraite pour ma santé

«Pas de retraite pour ma santé» est un projet de promotion du mouvement dédié aux seniors, qui propose notamment des rencontres actives hebdomadaires pour rester autonome et en forme.

Actuellement, deux groupes se retrouvent chaque mardi matin dans la salle de quartier de Bois-Murat pour une séance où les aspects importants de la condition physique tels que l'endurance, la force, l'équilibre et la souplesse sont entraînés sous une forme variée et ludique. Ces rencontres s'adressent en priorité aux personnes dès 65 ans qui souhaitent bouger plus et reprendre une activité physique de manière progressive, par un accompagnement adapté et respectueux des capacités de chacun-e. Partage et plaisir sont au centre de ces séances.

En plus de ces rencontres hebdomadaires, tout participant peut bénéficier de conseils et d'informations sur une bonne pratique de l'activité physique et sur les activités de la région. Des bilans individuels sont également proposés pour évaluer la progression et maintenir la motivation au mouvement.

*Toute personne (dès 65 ans et autonome dans les activités de la vie quotidienne) intéressée à rejoindre le groupe est invitée à venir tester une séance à tout moment et sans engagement. La participation aux «Rencontres actives» coûte Fr. 50.- pour 6 mois de participation.*

**Venez nous rejoindre pour les «Rencontres actives» tous les mardis de 8h45 à 9h45 ou de 9h50 à 10h50 à la salle de quartier de Bois-Murat!**

«Pas de retraite pour ma santé» est organisé par le Programme cantonal «Ça marche! Bouger plus, manger mieux» en collaboration avec Pro Senectute Vaud, le Service de gériatrie du CHUV et la commune d'Epalinges.

 Pas de retraite  
pour ma santé

**ça marche!**  
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

[www.ca-marche.ch/senior](http://www.ca-marche.ch/senior)

[senior@ca-marche.ch](mailto:senior@ca-marche.ch), 021 623 37 54