

« Ça marche » sur le web

Le programme cantonal
« Ça marche ! Bouger plus, manger mieux »
lance son site internet www.ca-marche.ch



Plus qu'une simple vitrine, un outil

Inaugurée en avril dernier, l'adresse www.ca-marche.ch propose aux internautes plusieurs conseils et outils pratiques les invitant à prendre soin de leur santé. On y trouve par exemple une carte du canton, basée sur la technologie Google Maps, regroupant l'ensemble de l'offre en matière d'activité physique et d'alimentation équilibrée. Restaurants labellisés « Fourchette verte », parcours Vita ou encore clubs de sport, de nombreuses adresses y sont répertoriées et surtout facilement accessibles via les divers filtres de recherche. Les enfants et leurs parents ne sont pas oubliés puisqu'une sous-section de la carte est entièrement dédiée aux sorties en famille.

Faire du sport, oui, mais pas seul

Partant du principe qu'il est toujours plus motivant de faire de l'exercice à plusieurs, le site propose également une plateforme de mise en réseau destinée à trouver un ou des partenaires de sport. Une fois inscrit, l'utilisateur peut effectuer des recherches en fonction de la discipline, du niveau et de la région souhaités. Créer un groupe de Nordic Walking, dénicher un partenaire de course, un cavalier de danse ou encore organiser un match de foot, les possibilités offertes par cet outil social, entièrement gratuit, sont nombreuses.

Widgets santé

A signaler enfin la présence de plusieurs widgets (petites applications) sur la page d'accueil du site: actualité, recette de la semaine, quiz, conseil de la semaine et calendrier. Régulièrement mis à jour, leurs différents contenus constituent une véritable invitation à se faire du bien. Actuellement en préparation, un planificateur de menus pour camps viendra compléter cette offre d'ici la fin de l'année. En quelques clics, il permettra d'obtenir des semaines de repas équilibrés avec, en prime, l'ensemble des recettes et même la liste des courses.



Pas de retraite pour ma santé !

Pour rester actifs et bien manger, une journée d'ateliers et de conférences est proposée aux seniors, le mardi 8 septembre 2009 à l'Espace Riponne de Lausanne.

La retraite n'est pas fatalement synonyme d'alimentation déséquilibrée et de diminution de la mobilité. Afin de rester en forme, le programme cantonal « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux » propose une journée conviviale pour découvrir quelques pistes. Au programme, de nombreux ateliers gratuits pour se renseigner et tester des activités : gymnastique, danse, tai-chi, yoga, atelier équilibre, balades à thème, nordic walking, pétanque, ping-pong, dîner Fourchette verte, conférences sur l'alimentation et les bienfaits du mouvement, stands de présentation, etc. Ils seront animés notamment par Pro-Senectute Vaud, Mouvement des Aînés Vaud (MdA Vaud), la Ligue vaudoise contre le rhumatisme (LVR), la Fédération vaudoise de gymnastique, natation et sport pour personnes âgées (FVGA), l'Association de défense et de loisirs des retraités (AVIVO-Lausanne) et les Ligues de la santé.

Programme complet disponible sur
► www.ca-marche.ch

Audrey Delmonico
Programme cantonal « Ça marche !
Bouger plus, manger mieux »
► audrey.delmonico@fvls.vd.ch
► 021 623 37 92