



Morges, août 2015

COMMUNIQUÉ AUX MÉDIAS

LES JOURNÉES VITALITÉ SALON ROMAND DES 50 ANS ET PLUS

Du 24 au 26 septembre à Morges, l'association Connect Seniors tient la 3^e édition de son salon sous le titre *Les Journées Vitalité*. L'occasion, pour ceux qui ont passé le cap des 40^e rugissants, de s'informer, faire le plein d'idées et d'échanger sur la prévoyance, la santé, la mort ou encore la sexualité, pour ne citer que quelques thèmes. Sans tabou, mais avec une touche d'humour en prime, puisque la comédienne Brigitte Rosset est de la partie.

La crise de «vieillescence», ça vous dit quelque chose? Celle qui pousserait les seniors à changer leur alimentation, à faire du sport, à prendre des cours accélérés de surf sur leur smartphone, à se lancer dans des voyages ou à faire l'amour «parce que c'est bon pour le cœur»?

Sous l'humour piquant de Brigitte Rosset, qui a consacré [l'une de ces célèbres chroniques à l'événement](#), c'est toute la philosophie des Journées Vitalité qui point. Car il va effectivement être question de tous ces sujets – et de bien d'autres encore – lors de ce salon destiné aux 50 ans et plus, organisé à Morges. Un rendez-vous à la fois pratique, ludique et sans tabou, dont la comédienne donnera le coup d'envoi le 24 septembre prochain. Trois jours pour s'informer, échanger et faire le plein d'idées grâce à une quarantaine d'exposants et à une série d'ateliers, démonstrations, conférences et autres tables rondes.



Au cœur de la manifestation, la qualité de vie des seniors

«Vieillir ensemble, ce n'est pas ajouter des années à la vie, mais de la vie aux années.» Anouk Gaillard et Roxane Héritier Hunziker, fondatrices des Journées Vitalité, ont fait leur la phrase de Jacques Salomé. La qualité de vie des seniors, c'est leur affaire. Celle qui les a incitées à créer le premier réseau social virtuel suisse exclusivement dédié aux plus de 50 ans (www.connect-senior.ch) puis, voici trois ans, les Journées Vitalité (ex-Journées Connect Seniors).



Bénévolat, prévoyance, voyages, sport, sexe, etc.

Durant l'édition 2015, des conférences et tables rondes évoqueront notamment la sexualité, la fin de vie et le droit de mourir. «C'est une première, se réjouissent les organisatrices. Nous avons envie depuis longtemps de parler de ces sujets qui concernent chacun d'entre nous. Nous attendions juste de trouver les bons intervenants.»

Autre première cette année, un atelier d'écriture animé par Jean-Marc Sandoz. Comment raconter sa vie et transmettre ses valeurs à ses enfants? Le journaliste et formateur donne aux participants des pistes qui leur permettront de se lancer dans l'aventure du récit de vie.

Des sujets plus «classiques» ont évidemment toute leur place, et toute leur utilité, au salon. Santé, soins à domicile, bénévolat, prévoyance, habitat, préparation à la retraite, informatique, beauté ou encore voyages figurent parmi les incontournables de la manifestation. «Notre ambition est de permettre aux visiteurs de récolter un maximum d'information sur un maximum de sujets», résumant les organisatrices. Qui veillent aussi à soigner l'ambiance: «Nous l'avons constaté lors des précédentes éditions: plus elle est détendue, plus les contacts sont faciles et riches.»

Et les contacts s'annoncent d'ores et déjà riches puisqu'on peut déjà noter la présence, parmi les intervenants des conférences et tables rondes, de la Dr Juliette Buffat, sexologue, du Dr Jérôme Sobel, de la Fondation Exit, de la championne de VTT Chantal Daucourt ou encore de Blaise Willa, rédacteur en chef du magazine «Général Plus».

Trouver «son» activité bénévole en 7 minutes chrono

Les sondages le démontrent, les seniors romands sont nombreux à pratiquer une activité bénévole ou à souhaiter le faire. L'écueil? Trouver la bonne cause à embrasser, celle qui correspond le mieux à ses aspirations. Le «Speed meeting bénévolat», organisé en collaboration avec Bénévolat-Vaud, permet de la repérer, les participants rencontrant tour à tour, l'espace de quelques minutes, des représentants de diverses associations.

Lancé l'an dernier avec succès, le «Speed meeting bénévolat» réunira cette année pas moins de 27 associations. «En favorisant ces rencontres, nous avons le sentiment de joindre l'utile à l'agréable, une belle satisfaction pour nous», se réjouissent les créatrices des Journées Vitalité.

Quelques temps forts

- > **Brigitte Rosset** / Inauguration de la manifestation en présence de l'héroïne du Brigitte Show (jeudi 24, 11h30)
- > **«On ne va pas mourir d'en parler»** / Comment préparer ses funérailles, une conférence de Thanatos & Me (vendredi 25, 11h)
- > **«Bouger pour durer»** / Les astuces et conseils de Chantal Daucourt, double championne de Suisse et d'Europe de VTT cross-country, d'Isabelle Maillard, responsable Sport et Santé, Pro Senectute Vaud, et du Dr Vincent Chollet, spécialiste Médecine du sport, Hirslanden Lausanne (vendredi 25, 17h)
- > **Speed meeting bénévolat** / Trouver l'activité bénévole qui convient le mieux à ses aspirations en 7 minutes chrono (vendredi 25, dès 18h)
- > **«Choisir de mourir, un droit fondamental?»** / Une table ronde sur un sujet de société parmi les plus chauds du moment (samedi 26, 15h)
- > **«Café sexo: l'amour après 55 ans»** / Le point de vue de la Doctoresse Juliette Buffat, dont les [Cafés sexologiques](#) connaissent un grand succès (samedi 26, 16h)
- > **Atelier d'écriture** / Une méthode simple pour offrir à ses enfants un récit de vie (samedi 26, 17h)
- > **Permanence juridique** / Des membres de [l'Ordre des avocats vaudois](#) se relaient pour répondre aux questions des visiteurs et les conseiller (tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 18h)
- > **Dépannage informatique** / Les jeunes du Semestre de motivation animent des ateliers et répondent à toute question sur l'utilisation des smartphones, tablettes et ordinateurs (en continu)

Pratique

- > Journées Vitalité, Halles CFF, Morges (en face de la gare)
- > Jeudi 24, vendredi 25 et samedi 26 septembre 2015 de 10h à 19h
- > Entrée gratuite

>> [Le monde des seniors vu par le Brigitte Show](#)

>> [Programme complet et horaires sur le site \[www.journeesvitalite.ch\]\(http://www.journeesvitalite.ch\)](#)

Informations complémentaires:

Anouk Gaillard
Roxane Héritier Hunziker

079 647 75 73
079 685 31 27

anouk@connect-senior.ch
roxane@connect-senior.ch