

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Bouger et garder le lien social à distance ? Le Mouvement des Aînés Vaud propose ses cours en ligne

LAUSANNE, LE 6 AVRIL 2020 – Suite à la crise liée à la propagation du COVID-19, le Mouvement des Aînés Vaud (MdA Vaud), comme beaucoup d'autres institutions, a dû fermer ses locaux et arrêter toutes ses activités jusqu'à fin avril. Soucieuse de garder le lien avec ses membres et participants, l'association propose des cours en ligne gratuits et accessibles à tous.

On l'a souvent entendu, le sport est essentiel pour le bien-être physique et psychique de l'individu. Ce constat s'avère d'autant plus important lorsqu'on parle des seniors. Une activité physique régulière contribue effectivement à améliorer leur qualité de vie en atténuant la probabilité de développer certaines maladies et en réduisant le risque de dépression. Conscient de cette réalité, le MdA Vaud a mis sur pied au fil du temps des activités variées répondant aux envies et besoins de son public.

Une manière alternative de rester en mouvement et garder le lien

Depuis l'arrêt général proclamé par la Confédération pour faire face à la crise sanitaire que nous vivons actuellement, les personnes à risque se retrouvent confinées chez elles, dans l'impossibilité de poursuivre leurs activités habituelles. Le rythme de vie est ainsi chamboulé, l'activité réduite au minimum et le manque d'un lien social souvent fortement ressenti par les seniors pourtant si habitués à avoir des agendas bien remplis.

La secrétaire générale du MdA Vaud, Anne Schaer Tasic, affirme : « *Notre rôle en tant qu'institution sociale est de favoriser les liens et les échanges afin d'éviter l'isolement de cette catégorie de population. En temps normal nous le faisons par le biais de nos nombreuses activités, mais la situation actuelle nous oblige à repenser notre mode de fonctionnement* ».

Naissent ainsi des cours en ligne proposés par les responsables des cours de tai chi, qi gong, Pilates et sophrologie de l'association. Il s'agit d'une série de brèves vidéos (max. 15 minutes) librement accessibles sur le site de l'association (www.mda-vaud.ch) qui sera régulièrement mis à jour avec des nouveautés. Anne Schaer Tasic précise : « *Nous ne sommes pas les premiers à proposer ce service, nous en sommes conscients, mais nous sommes convaincus que nos membres et participants apprécieront de retrouver leurs profs comme s'ils étaient en salle de cours. Par ailleurs, nous avons souhaité rendre ces vidéos accessibles à tous afin qu'un maximum de personnes puisse en profiter* ».

D'autres mesures visant à garder le lien avec les membres ont déjà été prises. Une permanence téléphonique permettant aux personnes seules de trouver de l'écoute est active le lundi et le mercredi de 8h à 10h au 076 200 51 42 ; des groupes WhatsApp se sont constitués au sein des différents groupes ; deux coordinatrices de l'association prennent régulièrement des nouvelles par contact téléphonique.

Lien aux vidéos : <http://www.mda-vaud.ch/fr/Sports-Bien-etre/Videos-activites-a-distance.htm>

A propos du Mouvement des Aînés Vaud

Neutre sur le plan politique et confessionnel, le MdA Vaud est une **association à but non lucratif reconnue d'intérêt public**. Soutenue principalement par le Département Général de la Cohésion Sociale (DGCS), elle compte actuellement près de 1'900 membres dans le canton. Le but du MdA Vaud est de lutter contre l'isolement et la dépendance des aînés dans la société et d'enrichir leur qualité de vie en proposant des activités dans plusieurs domaines. Le succès rencontré ces dernières années par ses activités a eu comme résultat l'ouverture, en 2016, de deux nouvelles antennes dans les régions du **Nord Vaudois** (Yverdon et alentours) et de **La Côte** (Morges, Nyon et alentours).

Contact médias :

Denise Mammino

Chargée de communication

denise.mammino@mda-vaud.ch

078 637 93 99

www.mda-vaud.ch