

Le petit festival de l'Escale invite les seniors à prendre soin d'eux

La Tour-de-Peilz

Entre conférences et ateliers pratiques, le centre de loisirs de La Tour-de-Peilz dédie sa traditionnelle manifestation au bien-être et à la sécurité des aînés.

| Noriane Rapin |

Comment manger sainement sans se ruiner? Comment se prémunir des arnaques sur le Net ou par téléphone? Comment utiliser les transports publics de manière efficace et planifiée? Du 19 au 27 octobre à la salle des Remparts, le centre de loisirs pour seniors de l'Escale organise un festival consa-

cré aux questions que peuvent se poser les plus âgés concernant leur propre bien-être.

Damien Schmutz, directeur, a donc changé son fusil d'épaule pour l'édition 2021 du festival bi-annuel. Les programmes des précédentes éditions, plutôt festives, comprenaient des concerts et des spectacles. Ici, la manifestation poursuivra essentiellement un but réflexif et informatif. «Après que certains aînés ont passé plusieurs mois confinés à la maison, j'avais envie de marquer le retour à la vie normale. Avant la pandémie, on disait à ces personnes de sortir de chez elles et d'être actives. Je voulais leur rappeler que ce sont effectivement des choses sympathiques à faire.»

Une thématique avant tout utile

Fidèle à sa vocation de rester au plus près de la volonté des quelque



Avec son festival, Damien Schmutz veut répondre aux questions concrètes que se posent les personnes âgées sur leur propre sécurité.

| C. Dervey

1'000 personnes qui fréquentent les activités de l'Escale, Damien Schmutz n'a eu qu'à tendre l'oreille pour trouver le thème de cette année. «Il y a une vraie volonté de nos aînés de prendre soin d'eux-mêmes. Comme nous les fréquentons au quotidien, nous avons eu des idées d'ateliers qui pouvaient leur être utiles en les observant.»

Le petit festival verra donc quelques spécialistes se succéder pour des interventions théoriques et pratiques. La police cantonale donnera deux conférences, l'une sur les arnaques dont peuvent être victimes les seniors, et l'autre sur les dangers d'Internet. Les VMCV et Police Riviera interviendront ensemble sur la thématique de la mobilité douce, et traiteront de questions diverses, telles que l'utilisation d'un distributeur de billets (avec

démonstration sur une machine). «Nous voulions traiter de la sécurité, mais globalement,» relève le directeur. Les organisateurs ont donc choisi de proposer des ateliers sur le bien-manger avec un intervenant de la Fédération romande des consommateurs. Finalement, un psychologue donnera quelques conseils pour garder le moral quand l'hiver vient s'ajouter à la pandémie. Une conférence qui reste d'ailleurs valable quelle que soit la situation sanitaire et qui tombe à pic en ce mois d'octobre. «La saison froide est plus difficile à gérer émotionnellement, estime Damien Schmutz. Nous le constatons depuis des années chez les membres de l'Escale.»

Plus d'information sur
www.l-escale.ch
ou au 021 944 25 21