Pro Senectute

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **37 (2007)**

Heft 10

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

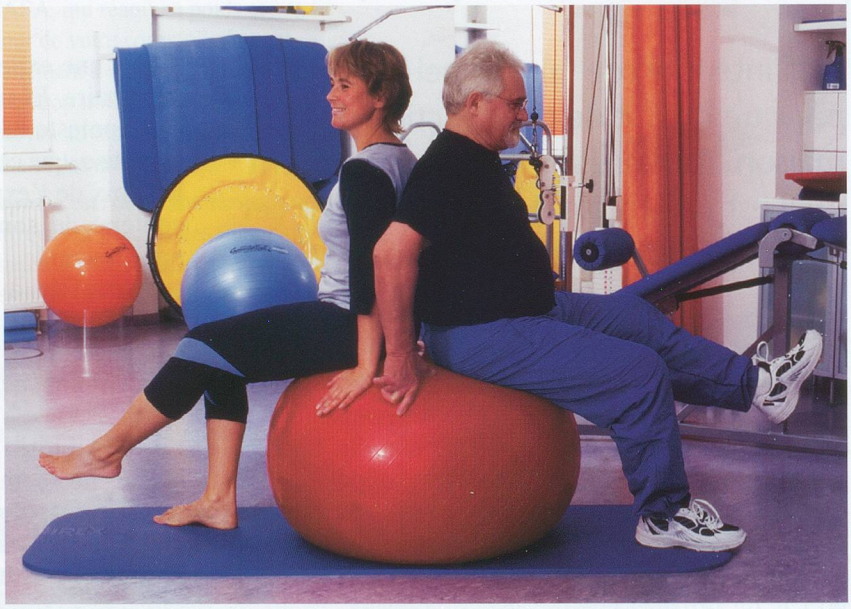
http://www.e-periodica.ch

Pro Senectute

PAR BERNADETTE PIDOUX

Dès 50 ans, retrouvez les joies du sport !

Le Pass'Sport50+ veut promouvoir l'exercice sportif auprès des Vaudois de plus de 50 ans qui ont délaissé ce type d'activité. Une carte et des rabais à la clé.



D.R.

Le principe est simple: en payant une cotisation annuelle de 30 francs, chaque habitant du canton de Vaud de plus de 50 ans reçoit le Pass'Sport 50+ qui lui offre un certain nombre d'avantages, des rabais auprès de fitness ou de piscines, ainsi que des listes d'adresses d'associations et de clubs sportifs. Des réductions lors de l'inscription à des manifestations sportives et courses populaires du canton sont également octroyées.

Ce programme, né en 2005, est l'œuvre commune de plusieurs organismes: les Ligues de la Santé, Pro Senectute Vaud et le Service de l'éducation physique et du sport du canton de Vaud, tous préoccupés par l'état de santé d'une partie de la population, trop sédentaire. L'action est également soutenue par les Retraites Populaires Vie.

Aujourd'hui, Pass'Sport50+ renouvelle ses propositions autour de sports populaires comme la marche, la natation ou le cyclisme. «Ce document se veut un peu la bible du sportif vaudois qui cherche par exemple un lieu pour louer un vélo, une randonnée à faire à raquettes ou une adresse pour participer à une marche en groupe. Notre offre est axée sur la convivialité, parce que le sport permet aussi de rencontrer des gens et d'entretenir des liens sociaux», explique Franco Genovese, chargé de communication de ce programme. Les personnes intéressées par des sports plus pointus comme l'escrime ou le badminton disposent également de tous les renseignements pour frapper à la bonne porte.

Le plaisir partagé du cinéma

A Echallens, Aubonne et à la Cinémathèque suisse de Lausanne, Pro Senectute organise des séances en après-midi pour tous les cinéphiles, amateurs de grand écran.

Ciné Seniors a débuté en 2003 à Echallens et en 2005 au cinéma Rex d'Aubonne. Cinq films sont au programme en après-midi durant l'hiver, à prix modéré. Après la séance, une collation est offerte aux participants qui ont envie de prolonger ce moment de convivialité. Maurice Desmeules, un retraité de 78 ans, marcheur invétéré, a entraîné ses amis randonneurs au cinéma d'Echallens: «C'est tout à fait différent des films qu'on regarde à la télévision, ici on a le plaisir de se retrouver», résume-t-il.

Françoise Piguet aime le 7e art et se rend souvent au cinéma. Ce qu'elle apprécie au Ciné Seniors d'Aubonne, c'est d'y croiser des personnes qui avaient perdu l'habitude des salles obscures. «Grâce au bouche à oreille, la salle s'est remplie et il y a une très bonne ambiance. Les gens qui ont déjà vu un film le revoient volontiers et cela contribue à maintenir en vie une petite salle que nous aimons beaucoup», raconte-t-elle.

«La programmation fait la part belle aux classiques, aux belles

Les adhérents au Pass'Sport bénéficient également dans la brochure qui leur est remise de conseils sur leur santé et d'une réduction pour un Bilan Conseil et Santé, un dépistage des maladies cardio-vasculaires qui leur permet d'avoir un suivi préventif régulier.

Balades à gogo

Envie d'une belle promenade hors des sentiers battus? Consultez le site des Ligues de la Santé. Durant la belle saison, les Ligues vous proposent de participer à des balades de groupe animées par Pierre Corajoud, le géographe lausannois spécialiste des itinéraires originaux. Ces randonnées d'un peu plus d'une heure en terrain facile sont répertoriées et décrites sur le site internet des Ligues. C'est par exemple une boucle bucolique autour de Vufflens-le-Château ou une flânerie de Jouxtens à Crissier, en suivant le vallon de la Mèbre qui attendent les promeneurs. Les marches décrites en détail partent et reviennent à des stations de transport en commun, bus ou train. A vos baskets et bonne promenade! Pratiquer un sport peut paraître impossible à certains. En réalité pour entretenir sa santé, une activité physique de moyenne intensité est à la portée de tous. L'essentiel étant de s'y adonner au moins trente minutes par jour. Nager, marcher d'un bon pas, passer l'aspirateur, déblayer de la neige, jardiner, se déplacer à vélo, utiliser l'escalier au lieu de l'ascenseur sont des gestes simples qui permettent de se maintenir en bonne forme au quotidien, rappellent les Ligues de la Santé. Des cours, des conférences concernant l'alimentation et la santé donnés dans le cadre des Ligues contribuent à mieux comprendre que notre santé, c'est notre développement durable à nous. ■

Pass'Sport50+: *inscriptions auprès de Pro Senectute Vaud, Maupas 51, à Lausanne, tél. 021 647 17 21. Voir également les programmes des Ligues de la Santé www.liguesdelasante.ch*

histoires et évite les films violents, selon les vœux des spectateurs», explique Muriel Burgat, animatrice à Pro Senectute.

Petits et grands

A la Cinémathèque de Lausanne, Ciném'âge a une ambition un peu différente, celle de réunir grands-parents et petits-enfants autour d'un long métrage dix mercredis après-midi par an. Les films doivent être accessibles aux petits comme aux grands, mais rien n'empêche les seniors de venir sans leur descendance. Au programme prochainement, à la Cinémathèque: *Le Roi et l'Oiseau,* le 17 octobre; *Peau d'Ane,* le 14 novembre et *Charlie et la Chocolaterie,* le 12 décembre.

Le Ciné Seniors d'Echallens propose en début de saison: *Mon Meilleur Ami,* de Patrice Leconte, le 26 octobre et *L'Envolée sauvage,* de Caroll Ballard, le 30 novembre (séances à 14 h 30).
Le Ciné Seniors d'Aubonne présente: *Le Peuple migrateur,* de Jacques Perrin, le 6 novembre; *Le Château de ma Mère,* d'Yves Robert, le 4 décembre, *Pane e Tulipani,* de Silvio Soldini, le 8 janvier, *Jour de Marché,* de Jacqueline Veuve, le 8 février, et *Monsieur Batignole,* le 4 mars (séances à 14 h 30). **B. P.**

Programmes publiés dans la presse locale; disponibles auprès de Muriel Burgat, tél. 021 808 68 49 ou de Natascha Sciuscio Montagna, tél. 021 632 77 29.

Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**
Quai du Bas 92, c.p. 1263
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

Pro Senectute **Fribourg**
Ch. de la Redoute 9 ,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

Pro Senectute **Genève**
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

Pro Senectute **Arc Jurassien**
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 482 67 00
Fax 032 482 67 09

Pro Senectute **Arc Jurassien**
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute **Arc Jurassien**
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 729 30 40
Fax 032 729 30 41

Pro Senectute **Arc Jurassien**
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

Pro Senectute **Vaud**
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

Pro Senectute **Valais**
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16