Pro Senectute

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2018)**

Heft 99

PDF erstellt am: **28.05.2024**

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

Comme tous les mardis, elles ont rendez-vous avec leur monitrice, Daniela (à gauche).

L'équilibre s'entretient et peut se retrouver

Pour plus d'autonomie, Pro Senectute Vaud a mis sur pied les exercices d'Equilibr'Age. Ils permettent de stimuler la force musculaire des jambes et le sens de l'équilibre.

L'équilibre se perd. Mais il s'entraîne et il est toujours possible de le retrouver. Pour preuve, le sourire des six participantes aux exercices d'Equilibr'Age dispensés à Morges. Comme tous les mardis matin, elles ont rendez-vous avec leur monitrice Daniela Samoré, professeure de sport spécialisée en motricité. Sous sa houlette bienveillante, ces femmes septuagénaires et octogénaires prennent possession de l'espace et des installations d'une école de danse, mis à leur disposition par Pro Senectute. De leur aveu, cette séance hebdomadaire d'une heure ne tarde pas à se révéler bénéfique. Par le biais de divers exercices, tout simples en apparence, mais renforçant la musculature de leurs jambes et leurs réflexes, elles gagnent en autonomie et en mobilité au quotidien.

Recommandée dans le cadre de «Pas à Pas», une mesure de conseil et d'accompagnement pour la pratique d'une activité physique favorable à la santé, la méthodologie Equlibr'Age s'adresse aux personnes qui souhaitent mieux comprendre comment fonctionne leur équilibre ou désirent apprendre des trucs et des astuces pour l'entretenir sur la durée. Ces exercices sont également recommandés à la suite d'une chute ou pour en prévenir une. Dispensés en conformité avec la campagne nationale de prévention des chutes initiée par le bpa — Bureau de prévention des accidents — et Pro Senectute Suisse, ces cours rencontrent d'ores et déjà un franc succès.

> *«Plus on avance en âge, moins on expire correctement»*
>
> ISABELLE MAILLARD, RESPONSABLE SPORT ET SANTÉ À PRO SENECTUTE VAUD

SE SOUTENIR LES UNES LES AUTRES

Après avoir lancé un bref échauffement, Daniela installe en douceur un parcours exigeant. Pour les participantes, il ne s'agit rien moins que de traverser une succession de cerceaux disposés au sol. Se soutenant les unes les autres, elles entament cet exercice en faisant appel à deux formes d'équilibre : statique et dynamique. «Dès

Yves Leresche

lors, elles se retrouvent dans un contexte proche de leurs activités quotidiennes, où il est également fait appel à leurs compétences relationnelles», explique Isabelle Maillard, responsable Sport et santé à Pro Senectute Vaud. Et de souligner l'importance de l'entraide dans ce genre d'activité physique: «On apprend à compter sur les autres, tout en ayant soi-même un rôle bénéfique pour autrui. C'est valable dans les situations de chutes, quand il s'avère difficile de demander de l'aide.»

Les occasions de renforcer son équilibre se suivent et ne se ressemblent pas dans cette salle vaste et lumineuse: marche sur la pointe des pieds, obstacles à franchir ou à contourner, station en équilibre sur une jambe sur un carré matelassé. «Ces participantes ont déjà suivi une première session de douze cours, précise Isabelle Maillard. Elles savent donc ce qui les attend chaque mardi matin. Mais, grâce à Daniela, qui est une intervenante créative, elles se retrouvent face à de nouveaux exercices.»

De toute évidence, le principal défi consiste à quitter du regard ses pieds pour mieux appréhender l'ensemble de la situation qui se présente. Un peu comme marcher dans la rue ou descendre un escalier, sans pour autant fixer la pointe de ses chaussures avec la peur de tomber.

Quand l'heure est écoulée, Daniela invite les participantes à s'asseoir sur un banc. Les poitrines se soulèvent, le poul est rapide. L'effort a demandé du souffle. La méthode Equilibr'Age tend également à développer la maîtrise de sa respiration. «Plus on avance en âge, moins on expire correctement», note Isabelle Maillard. En toute décontraction, un débriefing clôt la séance. Non sans un dernier mouvement à entraîner: le lever de chaise, qui s'accomplit en pleine conscience, avec de petits gestes précis, comme, par exemple, effleurer son siège des deux mains à la seconde où l'on se redresse.

A noter qu'un bilan-conseil personnalisé est possible sur demande. Il est assuré par des spécialistes en activités physiques adaptées. Pour participer à Equilibr'Age, on doit être au bénéfice d'une assurance accidents contractée à titre personnel. Le prix des cours se monte à 120 fr. par trimestre, bilan et suivi personnalisés inclus. Le prix d'un cours ne doit empêcher personne de participer. Le Service social de Pro Senectute est à disposition pour étudier un soutien financier, en toute confidentialité. NICOLAS VERDAN

Les cours sont actuellement proposés à Gland, Lausanne, Vevey, Yverdon-les-Bains et Morges.

Renseignements

Pro Senectute Vaud: 021 646 17 21

Renseignements et contacts «Pas à Pas»

Régions de La Côte et du Nord vaudois-Broye. Marie Zolinger: 079 930 28 01

Régions de l'Est vaudois et de Lausanne. Marion Falbriard: 079 557 62 27 et Yan Ueltschi: 079 930 27 96

BÉNÉVOLES À LA RESCOUSSE

A Bienne, c'est un succès. Pourquoi pas dans l'Arc jurassien? Win3, le projet intergénérationnel de Pro Senectute, en collaboration avec la ville de Neuchâtel et la Municipalité de Saint-Imier, sont en quête de bénévoles. «Nous cherchons des seniors ouverts à la collaboration avec un enseignant et enthousiastes à l'idée de rendre visite à une classe chaque semaine», explique Lucas Gigon, responsable. Le partenariat entre Win3 et un senior s'établit sur une année scolaire complète. Nous allons organiser une rencontre prochainement, avec des *speed meetings*. Les candidats auront ainsi l'occasion de se présenter aux enseignants. Des binômes se constitueront en fonction des affinités. Actuellement, dans tout le canton de Berne, des seniors bénévoles passent deux à quatre heures par semaine dans une classe. Ils prennent en charge des tâches en fonction de leurs capacités et de leurs intérêts. Les écoliers bénéficient ainsi de l'expérience et de la vision du monde élargie des personnes âgées. Quant aux seniors, ils donnent une image positive de ce que peut être le 3e âge. Ils se sentent dès lors valorisés.

Ce projet vous intéresse? N'hésitez pas à nous contacter!

Pro Senectute Arc jurassien — Chemin de la Forge 1, 2710 Tavannes

Tél. 032 886 83 80 — prosenectute.tavannes@ne.ch

PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

BIENNE
Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne
biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG
Passage du Cardinal 18
CP 169 - 1705 Fribourg 5
info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

TAVANNES
Chemin de la Forge 1, 2710 Tavannes
prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 886 83 80
Fax 032 886 83 89

DELÉMONT
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
prosenectute.cf@ne.ch
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
info@vd.prosenectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS
Siège et centre d'information
Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion
info@vs.prosenectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16