Pro Senectute

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 25

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

PhotoSky4tcom

Tonifier ses muscles sans mettre à mal ses articulations: la marche constitue un réel bienfait physique. Sans oublier une dimension sociale lorsqu'on la pratique en groupe.

SUR LES CHEMINS du partage et de la sagesse

Les balades représentent pour Pro Senectute l'activité estivale plébiscitée par les seniors. Plusieurs types de marches encadrées leur sont d'ailleurs proposés. En route, sur les traces de ces activités vagabondes.

Les adeptes de randonnées ne courent pas derrière des chimères, mais prennent le temps d'avancer à leur rythme vers de petits instants d'un bonheur bien réel. Ils y soignent leur corps – puisque leurs foulées leur permettent de tonifier leurs muscles tout en préservant leurs articulations – mais aussi leur esprit. Au gré des pas, ils communient avec la nature, avec leurs compagnons de route, ou tout simplement avec eux-mêmes. Il y a indéniablement dans la marche une forme de sagesse, une dimension méditative.

Pas étonnant donc que les aînés répondent «présents» aux offres romandes de randonnées proposées par Pro Senectute. «De manière générale, on constate depuis une dizaine d'années une augmentation du nombre de personnes qui prennent part à nos différents modules de marche», précise d'emblée Martine Schultheiss, responsable sport de Pro Senectute Fribourg.

Plusieurs façons de se balader

Il faut dire que la section fribourgeoise de cette organisation professionnelle au service des personnes âgées déroule une palette de marches particulièrement variée. A commencer par les balades dites conviviales, où la rencontre amicale en plein air prend le pas sur la distance et difficulté du parcours (1 à 2 heures sur terrain plat). Il y a ensuite des randonnées de 3 à 4 heures, volontairement très accessibles. «C'est notre activité *outdoor* qui rencontre le plus grand succès. Au quotidien, beaucoup d'aînés marchent seuls ou avec des amis, mais la possibilité de se retrouver au sein de grands groupes

de 25 à 30 personnes, encadrés par des moniteurs, offre une dimension sociale très appréciée des 60-80 ans. Et à la fin, ils vont habituellement boire un verre. Certaines de ces randonnées ont aussi lieu en hiver, sous la neige», souligne Martine Schultheiss. A l'inverse, les randonnées d'une journée dans les Préalpes, plus physiques et sélectives (avec une dénivellation de 400 à 700 mètres) peinent de plus en plus à trouver leur public. «Les nouveaux seniors *(ndlr: les 60-70 ans,)* semblent préférer pratiquer ces sentiers entre amis lors de vacances de marche», souligne la responsable sport.

Entre nordic walking et chemin de Compostelle

Autre activité proposée: le nordic walking, où l'on progresse bâtons en mains lors de séances d'environ 1h30. Il «renforce la tonicité générale de toutes les chaînes musculaires du corps, développe la coordination des mouvements, contribue à la fortification des os et à la prévention des maux de dos».

L'ultime invitation fribourgeoise à la marche se déroule sur 7 jours, en mai. Elle consiste à accomplir une partie du chemin de Compostelle, à raison de 4 à 7 heures de marche par jour. «Nous ne prenons qu'une dizaine de personnes, mais la demande est énorme», souligne Martine Schultheiss. Avis aux amateurs, réservez déjà votre place pour l'an prochain!

Frédéric Rein

Opération séduction des moins de 60 ans

La première édition du salon Questions d'âge ouvrira ses portes à Bulle du 17 au 19 juin 2011. Unique en Suisse romande, cette manifestation dédiée aux Romands de plus de 50 ans – qui «aspire à devenir la plateforme annuelle incontournable alliant échanges, conseils et informations utiles, rencontres et présentation des meilleurs produits et services» – représente aussi une occasion rêvée pour Pro Senectute Fribourg, qui y tiendra un stand, de faire les yeux doux aux futurs retraités. «De casser l'image parfois un peu vieillotte que l'on nous associe et d'aller à la rencontre des moins de 60 ans, explique Jean-Marc Groppo, directeur de Pro Senectute Fribourg. Nous sommes convaincus que beaucoup d'entre eux prendraient volontiers part à des activités, notamment sportives, comme de la gym dynamique, dont il y aura une démonstration au salon Questions d'âge.» Jean-Marc Groppo ne cache pas non plus son intention de créer prochainement une «sous-marque» dédiée aux 50 à 60 ans. Elle aura sa propre identité, mais sera gérée par Pro Senectute Fribourg.

Les plus de 60 ans ne seront pas pour autant oubliés au salon Questions d'âge. Ils seront même «testés», afin de savoir si de nouveaux cours, d'œnologie ou de maniement de l'iPad par exemple, sont dignes de figurer dans le futur programme des activités proposées.

Plus d'informations sur le salon Questions d'âge avec www.questionsdage.ch

PRO SENECTUTE

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

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

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

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

DELÉMONT
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail:
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
e-mail: 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
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

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

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

Info seniors

0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h