Pro Senectute

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 71

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

Pour rester en forme, bougez !

La Fédération Vaudoise de Gymnastique, aquagym et danse pour les Aînés (FVGA) fête cette année son jubilé. Voici son histoire.

Rendre les gens autonomes et responsables de leur propre santé... Le concept était novateur, dans les années cinquante, lorsque les pays scandinaves ont pour la première fois imaginé des solutions afin d'améliorer la qualité de vie des aînés. En créant des cours de gymnastique pour les seniors, ils ont rapidement fait des adeptes. Dans la foulée, l'Allemagne puis la Suisse alémanique leur ont emboîté le pas, et c'est en 1965 que le premier cours de gymnastique vaudois est organisé, sur le modèle de ceux déjà proposés à Zurich. La section vaudoise devient pionnière à son tour en forgeant un concept de formation de moniteurs pour accompagner les participants, concept repris par la suite au niveau national.

Quelques décennies plus tard, en 2015, la Fédération Vaudoise de gymnastique, aquagym et danse pour les aînés (FVGA), partenaire de Pro Senectute Vaud pour l'activité physique en salle, fête ses 50 ans. Et la démarche a bien évolué, notamment sur le plan de certaines croyances abandonnées au fil du temps, comme l'explique Isabelle Maillard, responsable Sport et Santé à Pro Senectute Vaud: «A l'époque, la formation indiquait qu'il ne fallait ni courir ni sauter. Ce n'est plus le cas aujourd'hui: tout est possible, mais avec précaution et parcimonie. Autrefois, la population vieillissait bien plus tôt qu'aujourd'hui. De nos jours, ceux qui arrivent à la retraite ne sont absolument pas vieux, et, pour certains, parfois plus en forme que les plus jeunes.»

OÙ SONT LES HOMMES?

Au fil des ans, les activités proposées ont été diversifiées avec l'introduction des cours de danse et d'aquagym. Le ski de fond, le cyclisme, les raquettes et la randonnée sont également venus renforcer l'offre, ce qui ne semble pas déplaire aux messieurs. Car même si les groupes de gymnastique sont mixtes et que certains, comme à Prilly, sont réservés aux hommes, ceux-ci leur préfèrent les activités de plein air. Isabelle Maillard constate ce phénomène, et encourage les représentants masculins à franchir le pas, d'autant plus que les exercices peuvent convenir aux deux sexes. Elle explique la faible présence des messieurs par une hypothèse sociétale: «La raison provient sans doute du

Quand la bonne humeur s'invite lors des séances en plein air: la preuve qu'on se fait du bien à la fois à la tête et au corps.

Yves Leresche

fait que les messieurs qui ont eu une activité professionnelle plutôt physique et pénible aspirent plus à se reposer une fois à la retraite. Ils sont aussi parfois moins avides de lien social que leurs épouses qui sont souvent restées à la maison à cette génération. Quand le mari occupe le terrain du domicile, elles ont souvent besoin d'investir des sphères extérieures à leur quotidien. Ces données changent évidemment avec l'arrivée à la retraite de toute une nouvelle génération de femmes qui auront travaillé. »

La grande majorité des moniteurs comme des bénéficiaires des cours sont donc des femmes, mais des couples profitent également ensemble de ces rendez-vous de remise en forme. Cette pratique de promotion de la santé par le mouvement remporte un réel succès dans le canton de Vaud: 1855 gymnastes sont actifs au sein de 104 groupes, 272 personnes participent aux 12 groupes d'aquagym, et 161 danseuses s'adonnent à leur activité dans 11 groupes. Et la moyenne nationale conforte ces résultats puisqu'en 2014, près de 90 000 adeptes fréquentaient ces cours en Suisse.

Si le fait de n'avoir jamais exercé d'activité sportive vous fait hésiter à vous inscrire vous aussi, sachez que les cours sont adaptés aux capacités de chacun et qu'ils se déroulent toujours dans une ambiance joyeuse et conviviale!

M. B.

LE MIEUX, C'EST D'ESSAYER

Convaincus? Alors, rendez-vous aux ateliers découverte, le 3 octobre 2015, au Salon Plus à Beaulieu – Lausanne. Les disciplines telles que le Taichi, la danse assise, l'entrainement urbain, ainsi que d'autres animations en lien avec la forme physique seront proposées à l'occasion des 50 ans de l'activité physique pour les seniors. Possibilité de se restaurer et d'assister à une table ronde sur les bienfaits du mouvement à tout âge avec, entre autres, la célèbre skieuse Lise-Marie Morerod. Renseignements sur www.vd-pro-senectute.ch ou au 021 646 17 21.

CHRONOS SOUFFLE SES 20 BOUGIES!

Vingt ans déjà que le Prix Chronos, prix littéraire intergénérationnel, réunit en Suisse romande seniors et enfants entre 10 et 12 ans pour élire les meilleurs ouvrages de littérature enfantine. Autant dire que l'édition 2016 promet d'être riche en surprises, confie Sylvie Fiaux qui, à Pro Senectute, est coordinatrice du Prix. Cette année, la sélection a retenu les cinq livres suivants: *Un Chien pour deux* de Kochka, *Toute seule dans la nuit* de Sandrine Beau, *Dur dur d'être une star* d'Ingrid Thobois, *Courir avec des ailes* de géant d'Hélène Montardre, et *Coups tordus et traits de génie* d'Emilie Fort-Ortet et Laurent Jouin. Si vous souhaitez vous inscrire pour participer, il vous suffit de vous annoncer auprès du Secrétariat romand de Pro Senectute à Vevey ou sur le site internet, et de vous procurer les cinq ouvrages. Ensuite, il ne vous restera plus qu'à lire ces romans d'ici au mois de février, puis de voter. L'attribution du prix, à laquelle vous serez conviés, aura lieu au printemps, à l'occasion du Salon du Livre, à Genève.

Quant à Sylvie Fiaux, elle ne se lasse pas de s'investir dans ce rendez-vous intergénérationnel: «Lorsque je rencontre des groupes de seniors et de juniors et que de petites étincelles brillent au fond de chaque regard... je me dis que je fais là un magnifique travail...»

www.prixchronos.ch
Pro Senectute, rue du Simplon 23, 1800 Vevey, tél. 021 925 70 10

PRO SENECTUTE

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
Ch. de la Redoute 9,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
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
Rue du Pont 4, 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
Maupas 51
1004 Lausanne
info@vd.pro-senectute.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.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16