

# Conseil santé : docteur, dois-je faire de l'exercice?

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération : aînés**

Band (Jahr): **29 (1999)**

Heft 9

PDF erstellt am: **21.09.2024**

## **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.

# Nouvelle directrice à l'OCPA



Photo G.N.

Silvia Bono,  
nouvelle  
directrice  
de l'OCPA

**Nommée à la direction de l'OCPA l'an passé, Marie Da Roxa a été appelée à collaborer avec le conseiller d'Etat Guy-Olivier Segond. Pour lui succéder, on a fait appel à Silvia Bono. Nous la félicitons pour sa nomination et vous proposons de faire sa connaissance.**

**A**près avoir obtenu une maturité commerciale et un diplôme de sciences politiques à l'Institut des hautes études internationales, Silvia Bono a débuté sa carrière au Département de l'action sociale et de la santé (DASS). Elle a ensuite collaboré au Service des finances du département de l'instruction publique, puis au Département des finances, avant de revenir à ses premières amours en prenant la direction de l'OCPA. Ses domaines de prédilection sont, vous l'aurez compris, l'administration et les finances. Mais elle n'en oublie pas pour autant l'aspect social, même si, comme elle l'avoue: «La législation sociale est pour moi un domaine à découvrir, complexe et passionnant!» Les problèmes rencontrés

par les personnes âgées l'interpellent forcément. «Pourtant, je n'ai jamais envisagé mes parents sous l'angle des personnes âgées.»

Consciente des problèmes posés dans un canton où les charges sociales ont triplé en six ans, Silvia

Bono tient à mettre son énergie au service des seniors. «Fondamentalement, je pense qu'il faut prendre toutes les mesures pour assurer aux personnes âgées une fin de vie dans la dignité. Il faudra trouver les recettes pour éviter que l'homme de la rue reproche le coût engendré par la vieillesse et renforcer la surveillance dans les EMS. A ce sujet, je suis favorable à un mélange de la population, afin de maintenir une forme de vie naturelle.» Plutôt positive de caractère, Silvia Bono avoue qu'elle est plus mer que montagne, plus théâtre que cinéma et apprécie par-dessus tout un bon roman et une belle balade dans la nature.

En conclusion, elle est consciente du retard pris dans les dossiers à l'OCPA. «Il faut sortir de cette situation à tout prix, on n'a pas le droit de faire attendre les personnes âgées. Je peux heureusement compter sur une centaine de collaborateurs très motivés et efficaces.»

J.-R. P.

## CONSEIL SANTÉ

### Docteur, dois-je faire de l'exercice?

**J**usqu'à un âge avancé, les personnes âgées restent très actives physiquement. L'exercice physique doit rester un plaisir, qu'on le pratique en groupe ou avec des amis. Il permet de maintenir les contacts sociaux. Un exercice physique régulier permet, même chez des gens de plus de 90 ans, d'augmenter la force musculaire, la mobilité des articulations et le sens de l'équilibre.

Si vous pratiquez un exercice 20 à 30 minutes, trois fois par semaine, cela aura un effet bénéfique sur votre état général et sur votre cœur. Il aura aussi un bon effet psychologique et vous stimulera le moral. Par contre, les sports violents ne sont pas conseillés, pas plus que le zap-

ping (suivre plusieurs matches à la télévision), qui est un exercice insuffisant!

Mais la natation, le jardinage, la gymnastique, les thés dansants, monter et descendre les escaliers, sont une bonne façon de se maintenir en forme. Pour les amateurs d'exotisme, la gymnastique chinoise, ou «tai-chi», peut être pratiquée, même par des personnes très âgées ou handicapées, et procure un très grand bien-être. Et, comme vous le savez, les exercices physiques ouvrent l'appétit. Ainsi, nous mangeons mieux!

**Pr. Charles-Henri Rapin**

**Poliger, rue des Bains 35,  
1205 Genève.  
Tél. 022/809 82 11.**