

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 32 (2002)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Programme d'automne chargé  
**Autor:** Rohrbach, Nicole  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828196>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.08.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Programme d'automne chargé

Le programme automnal de Pro Senectute Jura bernois propose, comme chaque fois, des activités pouvant satisfaire presque toutes les envies.

**L**e nouveau programme de Pro Senectute Jura bernois, lancé il y a quelques semaines, a vu revenir les activités d'intérieur, comme la gymnastique, la natation, l'aquafitness ou les cours de danses populaires. En novembre (les samedis) débutent les thés dansants. Mais les beaux jours sont encore là et l'accent est mis sur les sorties.

Les adeptes de la marche ont ainsi retrouvé les «Jeudis verts» qui, profitant des derniers beaux jours, les emmènent chaque semaine à la découverte de la région jurassienne. Les guides tiennent compte du rythme de marche de chacun. Jusqu'à ce que ces rendez-vous se transforment en «Jeux d'hiver» à l'arrivée prématurée toujours possible de la neige, l'agenda prévoit des randonnées, notamment au Chasseral, à Mont Girod, à Elay et aux Chauffours.

Du côté des sorties toujours, mais moins sportives, l'association propose entre autres deux visites commentées: celle de la maison Liengme, à Saint-Imier, et celle des Moulins du Col-des-Roches.

Désormais incontournables pour répondre à la demande, les cours d'informatique commenceront incessamment. Ils se donnent à plusieurs niveaux, de l'initiation aux premiers pas sur internet, en passant par des cours plus pointus réservés à certaines applications.

Les nouveautés, elles, concernent avant tout le mieux-être. Un cours de sophrologie caycédienne (du nom du fondateur de la sophrologie, le professeur Alfonso Caycedo, médecin neurologue et psychiatre), par exemple, organisé en collaboration



Une idée de randonnée: Chasseral, pour admirer la chaîne des Alpes bernoises

avec l'Université populaire jurassienne (UP), se propose d'optimiser le potentiel de chacun, en améliorant l'équilibre, en renforçant les possibilités de concentration et en dynamisant la respiration.

Egalement mis sur pied avec l'UP, un autre cours, sur le génogramme, intéressera particulièrement ceux qui souhaitent mieux comprendre les relations entre les générations. Un génogramme, expliquent ceux qui s'y sont formés, est une représentation graphique d'une famille – un genre d'arbre généalogique, sur trois ou quatre générations, qui comporte non seulement les noms des membres de la famille, mais encore les principales informations les concernant (événements particuliers, mariages, divorces, naissances, décès, maladies, accidents, échecs, réussites, statut social, etc.). Il indique aussi les liens qui les unissent, les traits de personnalité les plus significatifs. Toutes ces données, une fois posées sur le papier, correctement interprétées, sont une mine de renseignements pour mieux déchiffrer sa trajectoire de vie.

Nicole Rohrbach

**Renseignements:** Pro Senectute, rue du Pont, 2710 Tavannes, tél. 032 481 21 21, qui prend aussi les inscriptions pour les visites et les «Jeudis verts».

## Mouvement des Aînés

Le Mouvement des Aînés (MDA) propose une fois par mois, dans le Jura bernois, un repas dans un restaurant de la région, suivi d'une animation ainsi que des balades à pied. Une formation de conteuse et de conteur est également proposée à Bienne, ainsi que des rencontres de minigolf ou de boccia, suivant le temps, au minigolf de Reconvilier ou au bocciodrome de Corgémont. En outre, un stamm a lieu le quatrième jeudi de chaque mois à Bienne. Le MDA met sur pied également un troc-savoir.

**Renseignements:** Jean-Philippe Kessi, président du MDA, Moutier, tél. 032 493 23 27.