

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 10

Rubrik: Pro Senectute

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: 03.05.2026

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

DES COURS DE GYM dans votre salon

Pour les personnes qui connaissent des difficultés de déplacement, Pro Senectute propose désormais des leçons à domicile.

Dans le salon d'un appartement de la petite commune de Pontenet, dans le Jura bernois, quatre grand-mamans renforcent leur musculature en soulevant des haltères bricolées avec des bouteilles d'eau minérale pleines. Elles participent, depuis quelques mois, à un projet baptisé «domigym». Objectif: les aider à retrouver une certaine mobilité.

Pour conserver un esprit sain dans un corps sain, rien ne vaut en effet la leçon hebdomadaire adaptée à tous les âges de la vie. La gym du troisième âge a connu un développement important au cours des vingt dernières années. Mais il man-

quait une offre pour les personnes du quatrième âge et celles qui n'ont plus la possibilité de se déplacer.

François Dubois, directeur de Pro Senectute pour l'arc jurassien, a décidé de combler ce vide. «Pour les personnes fragilisées, qui ne peuvent se déplacer, il s'agissait d'organiser des leçons à domicile! La «domigym» figure effectivement en bonne place dans le catalogue des prestations de Pro Senectute, mais personne ne l'avait encore développée.» Persuadé que l'offre correspondait à une attente, François Dubois a donc décidé de promouvoir réellement ce concept chez l'habitant,

de Boudry à Porrentruy et du Locle à Moutier.

Tout simple mais...

Les premières expériences ont été mises en place dans la région de Tavannes, à Undervelier et à Pontenet. Geneviève Grimm, responsable de la section sport et santé à Pro Senectute, raconte: «Il fallait tout inventer, car rien de semblable n'existait encore dans le pays. Pour commencer, il nous paraissait primordial d'informer les personnes concernées à travers un large réseau.» Grâce au financement de l'association Promotion Santé Suisse, 7000 prospectus ont été envoyés aux communes, aux centres de



Stéphane Gerber

Bons pour le corps, les exercices en commun permettent aussi de tisser des liens sociaux très importants.



soins à domicile, aux médecins et à toutes les associations ou personnes en contact avec des personnes âgées. «Tout le monde reconnaît que c'est une bonne idée, explique Geneviève Grimm, mais peu de personnes se sont encore manifestées. Il faut du temps et de la patience pour mettre en place une telle organisation.»

Le concept est nouveau et il s'adresse à des personnes âgées ou isolées, donc difficiles d'approche. Et puis, il y a toujours un sentiment de méfiance face à la nouveauté et à l'inconnu. «Pourtant, le mode de faire est simple. Lorsqu'une personne intéressée prend contact, nous lui demandons de réunir deux ou trois connaissances du même âge pour former un petit groupe. Ensuite, les leçons peuvent se donner chez l'une ou l'autre personne du groupe, dans son salon, à la cuisine ou dans tout autre endroit suffisamment vaste pour accueillir les participants.»

Des exercices adaptés

L'importance de faire de l'exercice n'échappe à personne. Mais il faut tenir compte des petits bobos et du manque d'équilibre qui touche cette catégorie de population. Michèle Bernard, monitrice spécialisée, en est

consciente. «Il a fallu revoir notre programme. Dans ce cadre, nous proposons des exercices adaptés. Ils sont surtout basés sur la musculature, qui doit être renforcée afin d'éviter les chutes. Nous visons également à maintenir une bonne coordination et une bonne motricité chez les personnes âgées.» Curieusement, ce sont surtout les dames qui bénéficient de ces cours. Peut-être faudra-t-il imaginer un autre concept pour attirer les messieurs, également concernés par des problèmes musculaires et d'équilibre.

Dans le courant de l'année, les monitrices aînées et sport de Pro Senectute suivront des cours «domigym», de manière à pouvoir animer les petits groupes qui se forment à travers l'arc jurassien. Car il ne fait aucun doute que l'opération est appelée à se développer dans les années à venir.

J.-R. P.

Cours domigym,

de 3 à 5 personnes.

Coût: 7 francs par séance.

Renseignements:

Pro Senectute Arc jurassien.
A Tavannes, tél. 032 482 67 00.
A Delémont, tél. 032 886 83 20.
A La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 00.
A Neuchâtel, tél. 032 886 83 40.

Bon pour la santé et le moral!

Yvette Glanzmann a été l'une des premières à suivre les séances de «domigym». Auparavant, elle a longtemps fréquenté les cours de gym des aînés. «Ce n'est pas tout à fait la même chose. La gym à domicile est plus douce, mais elle permet aussi de faire travailler les articulations. C'est très bénéfique, car je souffre de rhumatismes. J'ai dû arrêter les cours quelque temps, car j'ai subi une intervention au genou. Mais je vais reprendre les séances de "domigym" au printemps pour renforcer ma musculature.» Liliane Meyer suit également le cours donné au petit groupe réuni à Pontenet. «Je n'avais jamais fait de gym dans ma vie, le temps me manquait. Ce cours m'apporte beaucoup. J'avais des douleurs dorsales qui ont été fortement atténuées. Pour moi, c'est un apport bénéfique, aussi bien physiquement que moralement. Cela m'a permis de faire de nouvelles connaissances et de partager un moment de convivialité.»

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