

Gym à domicile

Autor(en): **Preux, Françoise de**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **32 (2002)**

Heft 5

PDF erstellt am: **25.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-828110>

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.

Gym à domicile

Il existe une gymnastique douce qui se pratique assis. Proposée aux pensionnaires des établissements médico-sociaux, elle s'ouvre aux personnes vivant à domicile.

«**M**on idée est de permettre à des personnes, vivant chez elles et qui connaissent des problèmes de mobilité, de pratiquer une activité physique en groupe», explique Bruna Valtério. «Les séances de *Domigym* sont des moments chaleureux, une occasion de sortir de chez soi et d'avoir des contacts sociaux. L'exercice physique n'est pas le seul but.» Si le déplacement pose un problème, un transport peut être organisé avec des bénévoles. Monitrice de gymnastique Aînés et Sports depuis 1988, Bruna Valtério anime des ateliers d'équilibre, des cours de gymnastique douce dans les homes, ainsi que des séances pour stimuler la mémoire.

Soutenue par Pro Senectute Valais, elle a développé ce concept de *Domigym*. Et son initiative a reçu un accueil favorable dans les centres médicaux sociaux régionaux, prestataires de l'aide à domicile et donc en contact avec les personnes éventuellement intéressées. Un programme d'une dizaine de séances, à raison d'une par semaine, est proposé ce printemps aux seniors de Sierre et de Sion.

Peu de messieurs

«C'est une gymnastique différente, adaptée aux besoins des personnes qui connaissent des appréhensions liées au mouvement», précise Bruna



Rester en Forme par le Yoga, Mary Stewart/Ed. Hachette

Cette forme de gymnastique se pratique assis sur une chaise

Valtério. «J'ai, dans mes cours, des femmes d'une soixantaine d'années souffrant d'un léger handicap et des super mamys de 90 ans.» Rares sont les messieurs qui pratiquent la gymnastique des aînés. «Je me souviens qu'à Vex quelques hommes m'avaient demandé d'organiser un cours à leur intention.» Si la monitrice n'a pas accédé à leur demande, elle reconnaît que «de leur temps», la mixité n'était de mise ni à l'école, ni dans les sociétés locales.

Cette gymnastique douce est, en fait, une heure de condition physique

Concerts apéritifs au château

Vin et musique, c'est l'idée des concerts apéritifs organisés par la Fondation du Château Mercier à Sierre, en collaboration avec le Conservatoire de musique de Sion et l'CEnothèque du Château de Villa. De mars à décembre, avec une pause en été, sept récitals sont donnés, le dimanche matin à 11 heures, suivis d'une dégustation commentée des meilleurs crus valaisans.

Contact: tél. 027/451 22 22 et 452 23 23. www.chateaumercier.ch.

que l'on pratique en position assise sur une chaise, mais en training et en baskets pour être stable et à l'aise dans l'exécution des mouvements. «En raison de leur état de santé ou de leur handicap, faire des exercices debout demanderait un trop grand effort à mes «élèves». Je leur dis à chaque fois de faire ce qu'ils peuvent. Les séances sont basées sur des exercices d'échauffement et de mise en train, le travail de l'équilibre et l'amélioration des gestes du quotidien, ainsi que sur la respiration. On utilise des engins adaptés: balles, cerceaux, thérabandes pour entretenir la mobilité des articulations. Et les dix dernières minutes sont consacrées à des jeux de mémoire, qui font partie intégrante du cours.

Françoise de Preux

Contacts: Pro Senectute, Sion, tél. 027/322 81 65 ou 027/322 07 41. *Domigym*, Sierre, tél. 027/323 13 16 ou *Domigym*, Sion, tél. 027/322 16 16.