

# Faites du sport!

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

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

Heft 2

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827691>

## **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.

# Préparation à la retraite

**Pro Senectute Jura propose, depuis le début de cette année, des cours de préparation à la retraite. D'une durée de trois jours et demi, le prochain séminaire débute le 4 février. Il y en aura encore deux dans le cours de l'année.**

**U**ne retraite, cela se prépare. Parfois seul, souvent à deux. Car, dans cette nouvelle étape de la vie, le conjoint est très directement concerné. Pour ne l'avoir pas compris, de nombreux couples ont rencontré des difficultés. Outre ces relations conjugales, l'aspect psychologique lié à l'arrêt du travail, mais aussi la baisse du revenu, la fin des relations professionnelles et la nécessité de gérer son temps différemment sont autant d'aspects qui ont leur importance.

## A votre service

Pro Senectute Jura propose diverses activités à travers le canton. Voici une liste de téléphones à conserver précieusement :

**Consultation sociale:** Ajoie, Christophe Marti, tél. 032/421 96 15; Delémont et Franches-Montagnes, Jacques Schmid, tél. 032/421 96 16.

**Moyens auxiliaires:** renseignements, tél. 032/421 96 10.

**Aide au foyer:** Ajoie, Nadia Wicht, tél. 032/421 96 14; Delémont, Clarisse Jecker, tél. 032/421 96 13; Franches-Montagnes, Marcelle Bilat, tél. 032/951 18 23.

**Aînés+Sport:** Michèle Droux-Siegenthaler, tél. 032/421 96 18.

**Préparation à la retraite:** Béatrice Gehrig, tél. 032/421 96 10.

**Animation:** Bernard Babey, tél. 032/421 96 10.

Déjà largement dispensés dans les cantons de Vaud et Genève depuis de nombreuses années, les séminaires de préparation à la retraite sont aujourd'hui proposés aux Jurassiens. «L'objectif de ce séminaire est de donner les moyens de préparer cette transition dans les meilleures conditions.»

Le programme, réparti sur un après-midi d'information, suivi de trois journées de cours, permet d'aborder tous les problèmes rencontrés par les nouveaux retraités. Les participants y abordent des sujets aussi divers que les questions liées au couple, les modifications de la situation financière, les clés pour aborder le passage à une vie nouvelle et tous les aspects liés à la succession, aux assurances, etc. En bref, on y inculque la meilleure manière de vieillir.

Ces séminaires s'adressent aux personnes à partir de 60 ans et la participation du conjoint est souhaitée (pour ne pas dire indispensable). Les frais se montent à Fr. 350.- par participant et Fr. 600.- pour un couple. Idéalement, le coût de ce séminaire devrait être pris en charge par le patron du futur retraité.

Les séminaires sont dispensés par les animateurs de Pro Senectute Neuchâtel, en collaboration avec ceux du Jura. Ils se dérouleront selon le programme suivant: 4 février (après-midi), 18, 25 et 26 février (toute la journée); 6 septembre (après-midi), 16, 23 et 24 septembre (toute la journée); 1<sup>er</sup> novembre (après-midi), 18, 25 et 26 novembre (toute la journée).

**Renseignements: Pro Senectute Jura, av. de la Gare 49, 2800 Delémont. Tél. 032/421 96 10.**

## Faites du sport!

**O**n le sait depuis longtemps, mais il est toujours utile de le répéter, le sport est excellent pour la santé. Grâce à lui, on peut vivre plus longtemps et, plus important, en meilleure santé. Naturellement, le sport choisi doit être adapté à l'âge et à la condition physique des seniors.

Les cadres de Pro Senectute ont suivi une formation organisée et coordonnée par l'Ecole fédérale de sport de Macolin. Ce sont eux qui forment et perfectionnent les monitrices et les moniteurs du sport des aînés dans leurs cantons respectifs. Les Jurassiens ont participé à un cours de perfectionnement de gymnastique en octobre dernier.

Les activités proposées par Pro Senectute Jura sont ouvertes à toutes et à tous dès l'âge de 50 ans. Le moment est venu de vous inscrire, d'autant plus qu'une nouvelle salle de sport a été aménagée dans les an-



Team Reporters

ciennes usines Tièche, au chemin des Places, à Delémont.

**Renseignements: Michèle Droux-Siegenthaler, tél. 032/421 96 18 (lundi, mardi et jeudi de 14 à 17 heures).**