

## Nouveaux entraînements de l'émission « Ça bouge à la maison » - « Gymnastik im Wohnzimmer » sur TeleBärn et TeleBielingue

**Les chaînes de télévision régionales bernoises TeleBärn et TeleBielingue diffusent à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2026 de nouveaux entraînements de l'émission de sport à succès de Pro Senectute « Ça bouge à la maison » - « Gymnastik im Wohnzimmer ». L'objectif de cette émission est d'inciter les personnes âgées à faire régulièrement de l'exercice chez elles afin de promouvoir leur santé, leur mobilité et leur qualité de vie.**

Les nouvelles émissions sont diffusées régulièrement depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2026 sur TeleBärn et TeleBielingue, du lundi au vendredi, le matin et l'après-midi.

**TeleBärn** : les lundis, mercredis et jeudis à 9 h 00.

**TeleBielingue** : du lundi au samedi à 11 h 00 (en allemand) et à 14 h 15 (en français).

Les exercices proposés sont présentés par des scientifiques du sport spécialisé·es dans le travail avec les seniors. Avec cette offre, Pro Senectute canton de Berne permet aux personnes âgées du canton de Berne, en particulier celles dont la mobilité est réduite, de faire régulièrement de l'exercice à la maison, facilement et grâce à des mouvements de gymnastique doux, et de rester ainsi en forme physiquement.

« Ça bouge à la maison » a été lancée au début de la pandémie de coronavirus. L'émission est diffusée quotidiennement depuis cinq ans sur plusieurs chaînes de télévision régionales en Suisse romande. La série produite par Pro Senectute Arc Jurassien jouit d'une grande popularité et enregistre des taux d'audience élevés réguliers. Forte de ce succès, Pro Senectute canton de Berne a décidé de diffuser le format « Gymnastik im Wohnzimmer » dès 2021 dans la partie germanophone du canton de Berne sur la chaîne régionale TeleBärn. Depuis, le nombre de téléspectatrices et téléspectateurs n'a cessé d'augmenter.

Vous trouverez de plus amples informations sur cette émission sous [www.be.prosenectute.ch/fr/gym-maison](http://www.be.prosenectute.ch/fr/gym-maison)

Nous souhaitons aux seniors beaucoup de plaisir et de motivation dans leur pratique sportive !

D'autres activités variées, dont des cours de sport, sont proposées aux seniors dans le programme « activ » de Pro Senectute Canton de Berne, ainsi qu'en ligne :

**Programme des cours au format PDF** : [www.be.prosenectute.ch/fr/cours-et-activites/programme-des-cours](http://www.be.prosenectute.ch/fr/cours-et-activites/programme-des-cours)

**Recherche en ligne** : <https://be.kurse.prosenectute.ch/fr/>

### Contact pour les médias

Pro Senectute canton de Berne, Ayu Slamet, Responsable Marketing et collecte de fonds, téléphone : 031 924 11 33, E-mail : [ayu.slamet@be.prosenectute.ch](mailto:ayu.slamet@be.prosenectute.ch)

### Pro Senectute canton de Berne

Secrétariat cantonal

Worblentalstrasse 32 · 3063 Ittigen · Téléphone 031 359 03 03  
[info@be.prosenectute.ch](mailto:info@be.prosenectute.ch) · [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

Compte pour les dons  
IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6



**Pro Senectute canton de Berne** est le service spécialisé pour toutes les questions relatives à la vieillesse et au vieillissement. Par ses activités, elle soutient et encourage l'organisation de la vie, l'autonomie et la qualité de vie des personnes ayant atteint l'âge de l'AVS. Dans les neuf centres de consultation du canton de Berne, les seniors et leurs proches sont conseillés de manière compétente et gratuite. La large palette de prestations offre un soulagement et permet aux personnes âgées de vieillir dans la dignité. En tant qu'organisation d'utilité publique, Pro Senectute dépend des dons et est certifiée par le label de qualité ZEWO. [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch).