



Sport des aînés: pour que le corps, la tête et l'esprit restent en mouvement. © Pro Senectute Suisse

Rester en mouvement
Les multiples bienfaits du sport
des aînés

Tchoukball

Un sport qui permet de jouer et même de gagner contre des plus jeunes que soi.

Pleins feux sur la santé

Comment « bien » faire bouger nos aînés, y compris les plus vulnérables ?



Vive le sport !

La publicité associe souvent le sport à la performance, à la mode et à la jeunesse : les équipements sportifs exceptionnels d'aujourd'hui permettent à l'homme ou à la femme moderne de réaliser de grandes performances et de mener une

vie saine. D'un autre côté, les médias ne cessent de rendre compte du manque d'exercice et des modes de vie peu sains de la société d'aujourd'hui. Churchill aurait répondu « No sports » à un journaliste l'interrogeant sur le secret de sa longévité. Pourtant, l'on sait que le célèbre homme d'Etat pratiquait bel et bien des activités physiques. Est-ce grâce à cela qu'il a atteint un âge avancé ?

À Pro Senectute, nous sommes convaincus – et de nombreuses études le confirment – que l'activité physique est importante pour bien vieillir et vieillir en bonne santé. Pro Senectute en propose tout un éventail. Coordinatrice Sport et mouvement de Pro Senectute Suisse pour la Suisse romande, Ariane Scheidegger-Isler vous donne dans ce numéro de ps:info une vue d'ensemble des disciplines proposées. Vous en découvrirez une plus en détail dans la rubrique « Portrait » : le « tchoukball ». Ce sport, né dans les années 60, est disponible depuis quelque temps dans l'offre de Pro Senectute Fribourg, où il rencontre un beau succès. Vous apprendrez aux pages 6 et 7 pourquoi le tchoukball est un sport divertissant, qui permet de jouer et même de gagner contre des plus jeunes que soi.

Reste que le sport, c'est davantage que la performance et le succès. Si l'on se penche sur les origines du mot, passé du latin, via le vieux français, à l'anglais et finalement à de nombreuses langues sous la forme de « sport », on constate qu'il porte une connotation importante à ne pas oublier : le plaisir.

Alain Huber, Secrétaire romand et membre de la direction

Rester en mouvement

Prendre soin de sa santé tout en rencontrant des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt : autant d'arguments qui plaident en faveur du sport pour nos aînés. Pro Senectute continue de proposer ses prestations éprouvées tout en élargissant son offre.

Kurt Seifert, responsable du domaine Recherche et travail de base, Pro Senectute Suisse

L'ancien premier ministre britannique Winston Churchill, alors âgé de 70 ans, aurait répondu « No sports » à un journaliste l'interrogeant sur le secret de sa bonne santé malgré sa consommation de tabac et d'alcool. Les réfractaires à l'exercice physique aiment utiliser cette pseudo-citation, dont la teneur n'est toutefois pas avérée. « Pas de sport » : une telle attitude ne contribue guère à atteindre un âge avancé. Un peu d'exercice renforce les muscles tout en améliorant le bien-être psychique, surtout lorsqu'il est pratiqué à plusieurs.

Créé il y a plus d'un quart de siècle, le centre spécialisé « Aînés + Sport » de Pro Senectute (aujourd'hui « Sport et mouvement, promotion de la santé et prévention ») a d'emblée adopté une approche globale de la notion de santé, incluant les dimensions physiques, psychiques, mentales et sociales de la vie. La fondation pour la vieillesse est toujours restée fidèle à cette conception.

Une demande en plein essor

L'an dernier, pas moins de 110 000 hommes et femmes ont suivi des cours Sport et mouvement de Pro Senectute. L'intérêt pour ces offres va grandissant. La gymnastique (« fit / gym »), la randonnée et le fitness aquatique sont particulièrement appréciés. D'autres activités sont également proposées, parmi lesquelles le vélo, la danse, etc.

L'offre Sport et mouvement de Pro Senectute varie fortement d'un canton ou d'une région à l'autre. Cela dépend notamment des offres déjà proposées. La formation est en revanche la même pour tous les moniteurs-trices. Elle est assurée par Pro Senectute Suisse en étroite collaboration avec l'Office fédéral du sport. La fondation pour la vieillesse fait appel à quelque 5000 moniteurs et monitrices. Environ 170 expert-e-s veillent à ce que la formation, puis la formation continue, répondent à des standards professionnels.

Concept sportif global

Flavian Kühne, en charge du centre spécialisé « Sport et mouvement » de Pro Senectute Suisse depuis cinq ans, a accompagné la transition du sport des aînés, plus spécifique, au sport des adultes, plus général. Ce changement est né de l'initiative de l'Office fédéral du sport, qui souhaitait développer un concept sportif global pour toutes les catégories d'âge. Les offres « Jeunesse + Sport » ont toujours connu un beau succès. Le sport des aînés est venu s'ajouter par la suite. Mais il y avait un vide entre ces deux générations, que le sport des adultes vise précisément à combler.



Pro Senectute adopte une approche globale de la notion de santé, incluant les dimensions physiques, psychiques, mentales et sociales de la vie.

Des cours pour les plus vulnérables

L'Office fédéral des assurances sociales a confié à Pro Senectute le mandat de se charger tout particulièrement des groupes cibles vulnérables. Il est question de personnes en situation difficile, par exemple isolées socialement, ou de migrants âgés défavorisés. Ce mandat concerne également les offres du domaine « Sport et mouvement ». A cet égard, Pro Senectute Schaffhouse s'est montrée particulièrement innovante : avec le soutien de Pro Senectute Suisse, elle a organisé pour la première fois en automne 2012 un cours de monitrice de quatre jours pour des personnes d'origine étrangère. Neuf femmes l'ont suivi. A leur tour, elles dirigeront des cours destinés à des migrantes et migrants âgés. Une autre formation est prévue en automne 2013. Pour de plus amples informations : info@pro-senectute.ch ou tél. 044 283 89 89.

La transition organisationnelle du sport des aînés vers le sport des adultes s'opère depuis 2010. Grâce aux liens qui en découlent avec les 30 organisations partenaires, Pro Senectute peut davantage attirer l'attention sur ses spécificités. Flavian Kühne explique qu'auparavant, le sport des aînés n'était pas suffisamment pris au sérieux dans le milieu. Les choses ont déjà sensiblement évolué.

La formation continue : un devoir

Il existe aujourd'hui un programme de formation complet qui sert de référence pour les offres sportives destinées à toutes les catégories d'âge. A partir de cette base, les besoins des différentes générations peuvent être pris en compte. Cela permet par exemple à d'anciens moniteurs et monitrices « Jeunesse + Sport » de rejoindre le sport des adultes sans avoir à investir trop de temps.

Autre corollaire de l'uniformisation de la formation, les moniteurs et monitrices « Sport et mouvement » de Pro Senectute sont tenus de se perfectionner. Tous les deux ans, ils doivent suivre au moins une journée de formation continue. En outre, ils sont tous répertoriés dans une base de données qui simplifie l'organisation des cours. Flavian Kühne estime que ce nouveau système a désormais fait ses preuves.

L'exemple de la prévention des chutes

Pro Senectute attache une grande importance à la prévention. Les activités physiques proposées doivent revêtir un caractère préventif, afin de garantir une qualité de vie à nos aînés et de retarder le plus possible leur dépendance aux soins. C'est cet objectif que vise le projet Via, soutenu par Promotion Santé Suisse. Différentes organisations de Pro Senectute y participent. L'un des sous-projets porte sur la prévention des chutes. Les chutes de personnes de plus de 65 ans occasionnent chaque année des coûts de l'ordre de 1,5 milliard de francs.

Il est important d'informer. A titre d'exemple, l'assurance maladie Helsana propose régulièrement des conférences sur la prévention des chutes ; Pro Senectute y affiche sa présence par le biais d'un stand. Le Bureau de prévention des accidents (bpa) a publié une brochure sur ce sujet. Dans différentes régions de Suisse, des formations continues à l'intention des spécialistes sont organisées, auxquelles participent des moniteurs et monitrices de Pro Senectute.

Dans le sport des adultes pour les aînés, la priorité n'est pas de réaliser des performances, mais de rester en mouvement : du point de vue physique, mental et psychique. La devise « No sports » ? A bannir !

Le sport et le mouvement chez Pro Senectute : nos activités de A à W ...

Depuis 2010, Pro Senectute est partenaire auprès de l'OFSPPO (Office fédéral du sport à Macolin) dans le sport des adultes appelé « esa ». Avec 33 partenaires représentant 35 disciplines sportives, nous sommes actuellement le deuxième plus grand partenaire après la Fédération suisse de gymnastique.

Ariane Scheidegger-Isler, coordinatrice romande sport et mouvement, Pro Senectute Suisse.

Nous pouvons compter sur près de 5000 moniteurs et 150 experts qui assurent la formation puis la formation continue de nos moniteurs. Notre organisation est active dans 11 disciplines sportives du sport des adultes : depuis les « Activités physiques au Home » jusqu'au « Walking / nordic walking ».

Les sports en salle comprennent diverses formes de gymnastique appelée « allround » : la danse, le fitness aquatique, les sports aquatiques et la gym en EMS nommée « activités physiques au Home ». Les sports de plein air sont : la randonnée, le cyclisme, le ski de fond, les excursions en raquettes, le walking / nordic walking et les excursions d'hiver.

Bien entendu notre palette d'offres comprend d'autres disciplines douces comme le Tai-Chi, le Yoga ou Domi-Gym qui est une leçon de gymnastique donnée à domicile où la monitrice se déplace directement chez des particuliers. Cette prestation est offerte par Pro Senectute Arc Jurassien.

La formation des moniteurs

Durée de 6 ou 7 jours selon la discipline enseignée. Préalablement le candidat moniteur suivra trois stages d'initiation dans divers groupes afin de se rendre compte du travail de monitorat sur le terrain.

La première partie du cours appelée « formation générale » dure 3 jours. Ce cours est basé sur le vieillissement, la gestion du groupe, le marketing et la sécurité. Nous évoquons aussi le groupe-cible, la personnalité du moniteur et la conception de l'entraînement.

La deuxième partie est un cours spécifique à la discipline sportive qui comprend des thèmes aussi variés que l'endurance, la force, la souplesse, la vitesse, la coordination et la biologie du sport. Au terme de ce cours le candidat est capable de planifier des leçons ou des sorties et présente une leçon-test.

Un cours de samaritains datant de moins de 6 ans est demandé. Quand le candidat moniteur aura acquis une certaine expérience dans son groupe, un expert participera à sa leçon ou sortie comme stage pratique. Il recevra à ce moment-là sa validation de moniteur. Une formation continue d'un jour au moins tous les deux ans est demandée à nos moniteurs afin de revalider leur monitorat.



Sport et mouvement – Programme des formations 2013

Pro Senectute Suisse
Organisations cantonales Pro Senectute



Pro Senectute propose la plus grande offre sportive suisse pour les aînés dans le sport des adultes. Chaque année plus de 100 000 seniors prennent part à nos cours. Retrouvez toutes les informations ainsi que le programme des formations 2013 sur notre site www.pro-senectute.ch > savoirs spécialisés > sport et mouvement-formation moniteurs



En matière de sport des aînés, Pro Senectute propose une formation complète comprenant des bases méthodologiques et didactiques, des connaissances sur la vieillesse et les disciplines sportives ainsi qu'un stage.

« Garder une vie sociale, c'est se retrouver chaque semaine en groupe pour partager une activité physique ensemble et pourquoi pas un café ensuite. »

Le but du sport et du mouvement chez Pro Senectute

Nous travaillons avant tout pour et avec notre public-cible âgé de 60 à 100 ans. La prévention des chutes est un élément important dans tous nos groupes, autant en salle qu'en plein air. Cela passe par des exercices d'équilibre ou du renforcement musculaire des jambes et des chevilles afin d'avoir une certaine stabilité dans toutes les situations de la vie au quotidien. Nos groupes étant en majorité fréquentés par des femmes, l'accent est aussi mis sur des exercices de prévention contre l'ostéoporose, principalement par les activités physiques qui permettent aux vibrations venant du sol de consolider les os ainsi que des exercices ciblés travaillant sur les muscles posturaux du corps. Enfin, la souplesse, l'endurance et la coordination sont mises en pratique dans toutes nos leçons et sorties.

Les objectifs

Acquisition et maintien d'un certain confort de vie dans les activités de tous les jours. Rester autonome le plus longtemps possible, c'est aussi ne pas avoir peur de sortir de chez soi pour aller faire ses courses avec la crainte de tomber. Garder une vie sociale, c'est se retrouver chaque semaine en groupe pour partager une activité physique ensemble et pourquoi pas un café ensuite. Entretenir sa force et son endurance permettent à nos seniors d'aller se balader en toutes saisons et de porter leurs courses sans trop se fatiguer ou s'essouffler. Maintenir sa souplesse, c'est ne pas être restreint dans ses mouvements quand il faut se baisser pour enfiler ses chaussures ou attraper un objet sur une armoire. Enfin, travailler sa coordination, c'est conserver son équilibre, garder de bons réflexes et savoir s'orienter.

Un jeu pour les malins

Le tchoukball est un sport varié et très fair-play. Une visite au sein du groupe de tchoukball de Pro Senectute Fribourg montre ce que ce sport demande et offre aux personnes âgées en particulier.

Ursula Huber, spécialiste Marketing & communication, Pro Senectute Suisse

« Danielle, va en défense ! » C'est avec passion qu'Antoinette Aerni demande à sa coéquipière de prendre sa place. Nous sommes vendredi en fin d'après-midi, à la mi-avril. Dehors, le printemps fait un retour timide sous un peu de ciel bleu et quelques rayons de soleil, accompagnés d'un vent violent. Mais le petit groupe de seniors dames et hommes réuni dans la salle de sport du Platy, à Villars-sur-Glâne, ne s'en préoccupe pas. Il se consacre entièrement à son sport : le tchoukball.

Défendre le terrain plutôt que le « but »

Le tchoukball ? Seules quelques personnes connaissent ce jeu. Il s'agit d'un mélange de handball, de volleyball et de squash. Deux équipes de 2 à 12 joueurs s'affrontent. L'équipe en possession de la balle tente de viser les buts (appelés « cadres »), placés à chaque extrémité du terrain comme au football. Le nom « tchoukball », parfois abrégé en « tchouk », vient du bruit produit par la balle lorsqu'elle touche le filet du but.

Le point central du tchoukball, c'est le fair-play. Tout contact est interdit. La personne en possession de la balle ne peut pas être gênée. Bloquer l'adversaire ou intercepter une passe de l'équipe adverse est également interdit. Pourtant, ceux qui pensent que ce sport est ennuyeux se trompent. La particularité du tchoukball réside dans le fait que les équipes tirent et marquent des points sur les deux buts. Le sens du jeu change donc continuellement, ce qui rend ce sport rapide et varié.

C'est le Dr Hermann Brandt, un médecin genevois, qui a inventé le tchoukball dans les années 60. En tant que médecin d'équipe en handball et en volleyball, il avait soigné un grand nombre d'athlètes blessés dans l'exercice de leur sport. Hermann Brandt avait constaté que leurs blessures étaient dues à des mouvements physiologiques inadaptés et aux formes d'attaque habituellement présentes dans certains sports. Après des recherches et des analyses, il a inventé le tchoukball avec pour objectif d'allier santé, respect mutuel et plaisir dans un jeu de balle.

Le tchoukball s'adapte aux joueurs

Pro Senectute Fribourg propose le tchoukball depuis 2005, demeurant à ce jour l'unique organisation de Pro Senectute Suisse à offrir cette activité sportive. Cette année-là, les responsables du sport avaient proposé, à l'occasion de l'Année internationale du sport, différentes nouvelles disciplines pour les personnes âgées. Claudine Crausaz, responsable gymnastique et formation des moniteurs, a été emballée par le tchoukball dès le début, car les participants font des efforts aussi bien intellectuels que physiques : « C'est un jeu stratégique qui exige de la réactivité et de l'anticipation. » Ce sport collectif s'adapte facilement à la condition physique des joueurs et convient donc parfaitement aux personnes âgées. Marlyse Bangerter, à la tête du groupe depuis 2006, partage cet avis. Les joueurs peuvent



Les personnes âgées représentent un groupe cible exigeant quant aux offres de sport et de mouvement. Pro Senectute favorise des activités sportives répondant à leurs besoins. Elle privilégie une approche globale : le maintien de la santé, de l'autonomie physique et mentale des seniors, mais aussi la dimension collective, sont autant de critères qui déterminent l'aménagement des loisirs sportifs.

En 2012, plus de 3500 personnes ont bénéficié de l'offre de sport et de mouvement de Pro Senectute Fribourg. Leurs sports préférés ont été la gymnastique (1600 participants), la randonnée et le vélo (500), le walking (250), la danse (240), les sports de neige (150), les sports aquatiques (160) et des offres de mobilité douce telles que les randonnées, la méthode Feldenkrais, le yoga, etc. (550). Environ 170 monitrices et moniteurs ESA encadrent les différents groupes. Ils suivent chaque année une formation continue à Macolin selon les directives de l'Office fédéral du sport.

Le tchoukball stimule la condition physique des joueurs, tout en exigeant de la réactivité et de l'anticipation.

parfaitement évoluer dans des équipes mixtes (âge, sexe et condition physique différents). Un gros avantage de ce sport réside dans le fait que tout contact physique est interdit : une aubaine pour les personnes âgées.



« Le point central du tchoukball, c'est le fair-play. Tout contact est interdit. Pourtant, ceux qui pensent que ce sport est ennuyeux se trompent. »

Jouer contre des plus jeunes et gagner !

Retour dans la salle de sport du Platy. Sept seniors dames et hommes regardent le sol avec beaucoup d'attention. Les aimants bleus et jaunes représentent les joueurs ; l'aimant rouge, la balle. Alain Vorpe, du Tchoukball Club Fribourg, qui épaulé parfois Marlyse Bangerter en tant que coach, explique une nouvelle fois quelques points-clés du jeu. Ce ne sont pas les règles qui rendent le tchoukball compliqué, mais les changements constants de sens du jeu, déjà mentionnés ci-dessus, et, partant, des passages incessants d'une situation d'attaque à une situation de défense (et vice-versa). De nombreuses questions se posent alors en peu de temps : où est le cadre ? où est l'adversaire ? vaut-il mieux tirer soi-même ou faire une passe ? combien de passes peuvent être encore jouées ? Le tchoukball est définitivement un sport où les joueurs doivent utiliser leur tête.

Cela dit, le tchoukball n'est pas un jeu purement intellectuel ; c'est aussi un sport collectif divertissant et varié. « J'aime la camaraderie dans notre groupe et le fait que ce sport soit non-violent », explique Sebastiano Bronchi quant à son engouement pour le tchoukball. « Par ailleurs, je peux me dépenser selon ma forme physique du moment. » C'est ce qui explique aussi l'enthousiasme de Jean-Daniel Addor pour ce sport, outre le fait que les contacts physiques y soient interdits : « Ainsi, nous pouvons également jouer contre des plus jeunes ... et gagner », affirme-t-il avec fierté.

Via fait bouger

Ralph M. Steinmann, responsable global du projet Via, Promotion Santé Suisse
Andreas Biedermann, responsable opérationnel du projet Via,
service de coordination Via à Berne

La personne âgée et sa santé sont au cœur du projet Via. L'importance d'un mode de vie actif impliquant du sport, du mouvement et de l'exercice au quotidien est incontestable pour rester en bonne santé et se prémunir contre les maladies chroniques. La force du projet Via se fonde sur l'étude scientifique d'exemples pratiques probants et rentables dans le domaine de la promotion du mouvement, de la prévention des chutes et de la santé psychique des personnes âgées. Des recommandations ont été élaborées sur ces thèmes sous la forme d'études de bonnes pratiques que Via utilise pour conseiller et soutenir les cantons, les communes et les ONG, et pour planifier, mettre en œuvre et évaluer des programmes ainsi que des projets nouveaux et existants.

Via – Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées est un projet intercantonal auquel participent dix cantons, Promotion Santé Suisse ainsi que le bpa, le bureau suisse de prévention des accidents. Via contribue à renforcer l'autonomie, la santé et la qualité de vie des personnes âgées. Le projet se fonde sur l'étude scientifique d'exemples pratiques probants. Il se concentre sur six thèmes : la promotion de l'activité physique, la prévention des chutes, la santé psychique, les conseils / manifestations / cours, les groupes défavorisés difficilement atteignables ainsi que la participation des médecins de famille. Pour de plus amples informations, rendez-vous sur le site www.promotionsantesuisse.ch/via

Partenariat éprouvé

Via est une initiative des responsables de Pro Senectute Berne et de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile de la ville de Zurich. En d'autres termes, Pro Senectute, en sa qualité d'organisation professionnelle et de prestations de service pour les personnes âgées, est un partenaire important de la première heure. Le projet Via a besoin du vaste réseau et de la multitude d'offres d'activité physique de Pro Senectute. Tous les responsables de cours sont nos ambassadeurs lorsqu'il s'agit de motiver les personnes âgées à pratiquer un sport et une activité physique. En effet, un minimum de mouvement vaut mieux que pas de mouvement du tout !

Apprendre les uns des autres

Dans les réseaux spécialisés, Via encourage les échanges en posant des questions ciblées : Comment encourager les personnes âgées à pratiquer une activité physique quotidienne ? Quelles sont les formes d'activités particulièrement adaptées ? Comment intégrer la prévention des chutes dans les offres d'activité ? Comment et grâce à quelles méthodes les personnes âgées, même celles qui sont défavorisées ou vulnérables, sont-elles encouragées à « bien » bouger ?

Actuellement, Via élabore une nouvelle offre de formation continue pour les responsables de cours en collaboration avec l'Université de Bâle « Promouvoir l'activité physique chez les personnes âgées ». Cette formation continue intègre les recommandations les plus récentes dans le domaine de l'activité physique qui sont scientifiquement éprouvées et les transpose dans la pratique des cours. Elle s'inspire pour cela de la pratique quotidienne des responsables de cours de Pro Senectute. Cette formation continue de quatre jours sera organisée pour la première fois en automne 2013 à l'Université de Bâle en tant que formation pilote.

Dans chaque thématique, Via prône le principe de la participation. Comme Marianne de Mestral, membre du Conseil suisse des aînés, le dit si bien : « On ne cesse d'écrire, de discuter, d'effectuer des recherches et de prendre des décisions à notre sujet, nous les aînés. Pourtant, nous ne sommes pas uniquement une partie des problèmes, nous sommes également une partie des solutions ! »



Ralph M. Steinmann

Andreas Biedermann



Concours

Gagnez un tour « Rustique » en FLYER sur la Route du Cœur avec deux nuits en chambre double, repas du soir, petit-déjeuner et location de FLYER pour deux personnes d'une valeur de CHF 469.– ou l'un des 10 bons pour une location à la journée d'un vélo électrique FLYER d'une valeur de CHF 50.– chacun.

Participation jusqu'au 1^{er} juillet 2013 et conditions de participation sur : www.pro-senectute.ch/concours

Informations complémentaires : www.herzroute.ch ; www.flyer.ch

Destiné à encourager la pratique du sport, le programme Sport des adultes Suisse esa vise à instaurer un standard de qualité uniforme dans la formation des moniteurs.



Sport des adultes Suisse esa : des offres de sport optimales et variées pour tous

Oliver Studer, coordinateur du Sport des adultes Suisse esa à l'Office fédéral du sport (OFSP).

Les tâches des monitrices et moniteurs dans le domaine du sport des adultes sont exigeantes et variées. Pour inciter les adultes à faire régulièrement du sport tout au long de leur vie, les offres doivent être motivantes. A travers Sport des adultes Suisse esa, la Confédération propose un programme d'encouragement du sport orienté vers le sport de loisirs et le sport populaire. En collaboration avec des organisations partenaires (cantons, associations et prestataires privés), esa vise à atteindre un standard de qualité uniforme dans la formation et la formation continue. La priorité est accordée à la formation approfondie des moniteurs.

Il incombe à l'OFSP de coordonner et de piloter la formation, notamment des experts. Les organisations partenaires, pour leur part, se chargent de la formation de base et de la formation continue des moniteurs. L'OFSP soutient financièrement l'offre de formation par des subventions et apporte une aide tant au niveau du contenu que de la structure. Depuis plusieurs années déjà, Pro Senectute Suisse est partenaire du programme esa aux côtés de 22 OPS cantonales et de 2 OPS intercantionales. En 2012, elle a proposé quelque 225 cours de formation et de formation continue pour moniteurs dans le domaine du sport des adultes.

Les seniors en mouvement grâce aux vélos électriques FLYER

Kurt Schär, directeur de Biketec AG

Katja Nanzig, spécialiste Marketing & communication, Pro Senectute Suisse

Pro Senectute a décelé la tendance des vélos électriques et collabore depuis 2010 avec l'entreprise Biketec AG, le plus important fabricant suisse. Le vélo électrique original FLYER se décline en douze modèles différents, que ce soit pour de longues excursions, faire du sport ou se rendre au travail. « Un vélo électrique, on n'en a pas besoin, on se l'offre », explique Kurt Schär. « Indépendamment de l'âge, les FLYER permettent d'entreprendre quelque chose entre amis et de bouger de manière bénéfique pour les articulations et la circulation sanguine. »

Pour Pro Senectute, la coopération avec Biketec est très importante, car nos clients, ainsi que les collaborateurs de l'organisation, peuvent régulièrement profiter d'offres attractives :

- Formation de monitrices et moniteurs de sport des adultes pour l'utilisation du FLYER.
- Visite de l'entreprise avec essai et entraînement à la sécurité de conduite
- Ateliers destinés aux clientes et clients pour acquérir les bases du fonctionnement et de l'utilisation du FLYER
- Conditions spéciales pour une batterie supplémentaire ou de location lors de l'achat d'un FLYER

Coordonnées pour de plus amples informations : Biketec AG, tél. 062 959 55 55, e-mail info@flyer.ch

Chaînes téléphoniques: pour créer des liens

Pro Senectute offre aux personnes âgées la possibilité de nouer des contacts au moyen des chaînes téléphoniques. Les expériences s'avèrent positives.

Karin Wecke, spécialiste Marketing & communication /
recherche de fonds, Pro Senectute Suisse

L'idée est simple : pour éviter de se retrouver isolées, les personnes âgées forment des chaînes téléphoniques qui les relient entre elles. Elles conviennent de s'appeler à un jour déterminé et à un moment précis. Chaque chaîne est composée de trois à six personnes. Pour y prendre part, il suffit d'avoir un téléphone (fixe ou mobile) et d'être prêt à effectuer régulièrement des appels au moment convenu.

Plus de 160 participants

Pro Senectute a lancé les chaînes téléphoniques pour personnes âgées en 2009. Il y a actuellement 43 chaînes dans 13 cantons. Désormais, plus de 160 personnes s'appellent ainsi.

En participant aux chaînes téléphoniques, les personnes âgées peuvent nouer des contacts.

L'année dernière, Pro Senectute Lucerne a lancé un appel à s'inscrire à une « chaîne pilote » via un communiqué de presse. Tout s'est très vite mis en place. À ce jour, 25 personnes ont constitué six chaînes téléphoniques dans le canton. Une collaboratrice de Pro Senectute Lucerne les accompagne et les soutient.

« Chaque jour, je me réjouis de ces conversations »

Les réactions sont majoritairement positives. De nombreux participants se réjouissent de ces nouveaux contacts et les entretiennent, à l'instar de cette participante qui fait partie d'une chaîne dont les membres s'appellent tous les jours : « Chaque jour, je me réjouis de ces conversations. Lorsque j'ai demandé au groupe s'il ne préférerait pas réduire les appels à deux fois par semaine, l'objection a été unanime – le rythme quotidien est plébiscité par l'ensemble des participants ». Si quelqu'un ne se sent pas à l'aise dans une chaîne, il en fait part à la collaboratrice de Pro Senectute qui l'aide à trouver une solution, soit au sein de la chaîne, soit par le biais d'une nouvelle chaîne. Le but est de faire en sorte que tous les participants se sentent à l'aise et s'appellent avec plaisir.

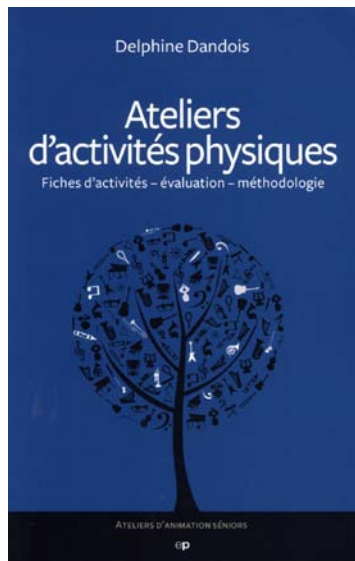
Les chaînes téléphoniques ont pu être mises en place grâce à l'engagement de la Fondation BNP Paribas, à Swisscom et au magazine Zeitslupe. Pro Senectute les remercie très chaleureusement pour leur soutien.



Souhaitez-vous participer à une chaîne téléphonique ? Dans ce cas, veuillez vous annoncer auprès d'une organisation Pro Senectute concernée :

Argovie	056 203 40 89
Arc Jurassien	032 886 83 40
Berne	031 924 11 00
Fribourg	026 347 12 40
Lucerne	041 972 70 60
Genève	022 807 05 65
Grisons	081 252 75 83
Obwald	041 661 00 40
Nidwald	041 610 76 09
Thurgovie	071 672 77 78
Uri	041 870 42 12
Zoug	041 727 50 53
Zurich	058 451 54 00

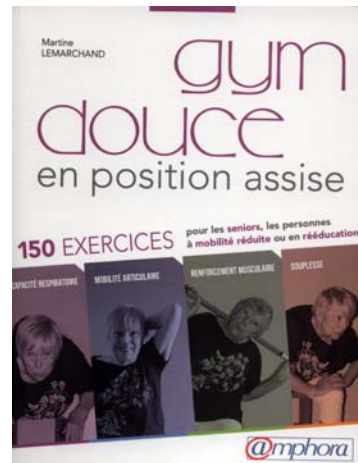
Vous trouverez de plus amples informations sur www.chainestelephoniques.ch.



Ateliers d'activités physiques : Fiches d'activités – évaluation – méthodologie

Delphine Dandois. Paris : Phalente, 2012

L'auteur, ergothérapeute, présente dans ce livre des ateliers qui aideront les thérapeutes et animateurs à concevoir des séances d'animation destinées à améliorer la condition physique des personnes âgées. L'ouvrage est ainsi divisé en deux parties : 1 Méthodologie: l'auteur fournit de brèves notions théoriques concernant l'anatomie et l'exécution des mouvements, afin de permettre la bonne mise en pratique de l'activité sans faire courir de risques aux participants. 2 Fiches d'activités: l'auteur propose des séances d'animation adaptées aux personnes âgées en fonction de leur degré d'autonomie.



Gym douce en position assise : 150 exercices pour les seniors, les personnes à mobilité réduite ou en rééducation

Martine Lemarchand. Paris : Éditions Amphora, 2013

Ce manuel novateur s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent entretenir, améliorer ou retrouver une bonne condition physique, mais qui ne peuvent plus se mettre facilement au sol ou rester debout durablement. Martine Lemarchand vous propose 150 exercices à réaliser en position assise, simples et efficaces, pour améliorer votre capacité respiratoire, votre mobilité articulaire, votre renforcement musculaire et votre souplesse. Les différentes zones du corps sollicitées sont ciblées et clairement identifiées.



Amour

Un film de Michael Haneke. Zurich : Coop Films, 2013

Georges et Anne sont octogénaires, ce sont des gens cultivés, professeurs de musique à la retraite. Leur fille, également musicienne, vit à l'étranger avec sa famille. Un jour, Anne est victime d'une petite attaque cérébrale. Lorsqu'elle sort de l'hôpital et revient chez elle, elle est paralysée d'un côté. L'amour qui unit ce vieux couple va être mis à rude épreuve.



Le temps de vieillir

Jacques Jalon. Paris : CŒuvre, 2012

L'espérance de vie s'accroît d'année en année et la mort recule. Ce constat permet de s'interroger sur les attentes de chacun d'une vie qui se prolonge et sur les paradoxes d'espérer vivre longtemps dans la peur de vieillir. Ce livre pose une question essentielle: qu'espèrent nos « vieux » ? Et d'y répondre: un autre regard sur leur vieillesse.

Les livres et films présentés sur cette page peuvent être empruntés à :

Bibliothèque de Pro Senectute

Bederstrasse 33, 8002 Zurich, Téléphone 044 283 89 81,
bibliotheque@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch/bibliotheque

Heures d'ouverture

lundi – vendredi 9 – 16 h
jeudi 9 – 18 h

Symposium suisse de gérontologie

Une manifestation très appréciée des professionnels

Le 1^{er} Symposium suisse de gérontologie, intitulé « Vivre sa vieillesse », a eu lieu du 10 au 12 avril dernier à Berne. Cette manifestation organisée par Pro Senectute Suisse et l'Institut de l'âge de la Haute école spécialisée bernoise a attiré quelque 120 spécialistes du travail avec les personnes âgées.

L'approche du Symposium était interdisciplinaire et interactive. Des intervenants suisses et étrangers de premier plan ont débattu de thèmes liés à la vieillesse et au vieillissement sous l'angle des sciences sociales, de l'économie et de la philosophie.

Pro Senectute a en outre saisi cette occasion pour remettre le Prix Pro Senectute aux auteurs de quatre travaux de fin d'études en gérontologie appliquée. Mmes Viviana Abati et Hildegard Hungerbühler ont reçu le premier prix pour leur travail de master « Migralto – Un modèle participatif pour la citoyenneté active des migrants âgés dans les communes suisses ».

Prix Chronos 2013

Quatre auteures reçoivent le prix littéraire intergénérationnel

Les Prix Chronos alémanique et romand ont été remis respectivement le 30 avril et le 1^{er} mai. Le prix littéraire intergénérationnel a récompensé quatre auteures : Christine Arbogast et Martine Pouchain pour la Suisse romande, Brigitte Werner et Ulrike Rylance pour la Suisse alémanique.

Jean-Marc Richard a orchestré avec maestria la remise du Prix Chronos romand au Salon du livre à Genève. Les deux lauréates se sont ensuite prêtées à une séance de dédicaces pour les quelque 300 participants.

Lors de la remise du Prix Chronos alémanique à Berne, animée par Matthias Nold, Brigitte Werner a lu des extraits de son livre, tandis qu'Ulrike Rylance a transmis un message vidéo depuis les Etats-Unis.

Pour de plus amples informations : www.prix-chronos.ch

Impressum

Edition : Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, case postale, 8027 Zurich, tél. 044 283 89 89, communication@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch, parution: 4x par an

Rédaction : Ursula Huber (responsable), Kurt Seifert, Dieter Sulzer

Textes : Andreas Biedermann MD, Ariane Scheidegger-Isler, Ralph M. Steinmann, Kurt Schär, Ursula Huber, Alain Huber, Karin Wecke, Katja Nanzig, Kurt Seifert, Oliver Studer

Concept et mise en page : Andrea Jaermann et Erich Zinsli

Traduction : Pro Senectute Suisse, Semantis Translation SA

Secrétariat romand : Pro Senectute Suisse, rue du Simplon 23, 1800 Vevey, tél. 021 925 70 10, secretariat-romand@pro-senectute.ch

Cette publication est imprimée sur du papier blanchi sans chlore.
ISSN 1664-3968

Pro Senectute Fribourg hôte de l'assemblée de la fondation

L'assemblée annuelle de la fondation de Pro Senectute Suisse aura lieu le 25 juin à Fribourg. Cet événement s'inscrit dans une année particulière pour Pro Senectute Fribourg, puisque l'organisation fête ses 90 ans.

Anne-Claude Demierre, conseillère d'Etat et présidente du gouvernement fribourgeois, ainsi que Pierre-Alain Clément, syndic de la ville de Fribourg, adresseront quelques mots de bienvenue aux participant-e-s. Outre la partie statutaire, le programme de l'assemblée prévoit également une partie thématique passionnante.

La politique de la vieillesse aujourd'hui et demain

La partie thématique est entièrement placée sous le signe de la politique de la vieillesse. Le Conseil fédéral prépare actuellement les lignes directrices de la « réforme de la prévoyance vieillesse 2020 ». Cette réforme a pour but de résoudre les problèmes financiers des premier et deuxième piliers consécutifs à l'évolution démographique, auxquels il faut s'attendre à moyen terme, et de moderniser leur financement. Jürg Brechbühl, directeur de l'Office fédéral des assurances sociales, donnera un exposé sur ce thème. Doris Bianchi, secrétaire dirigeante de l'Union syndicale suisse, et le Prof. Roland A. Müller, futur directeur de l'Union patronale suisse, présenteront leur point de vue sur la politique de la vieillesse.

La « réforme de la prévoyance vieillesse 2020 » aura aussi une incidence sur le travail de Pro Senectute. Quel sera cet impact et quelle contribution l'organisation peut-elle apporter ? Tels sont les sujets qui seront abordés par des spécialistes à l'issue des exposés. Les participant-e-s auront la possibilité de poser des questions.