

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 81

Rubrik: Pro Senectute

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.02.2025

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

Il n'y a pas d'âge pour être curieux !

Les curiosités de Pro Senectute Arc jurassien sont désormais disponibles, et proposent la visite de lieux insolites aux amoureux de culture et de découvertes dès 60 ans !

« Nous avons instauré, depuis quatre ou cinq ans, cette idée de nouvelles activités. Le but était d'élargir la palette de nos offres, car nous constatons un léger tassement de notre clientèle sportive et nous souhaitons un renouvellement. » Ce renouvellement, François Dubois, directeur de Pro Senectute Arc jurassien, l'a trouvé avec son équipe en proposant aux personnes âgées de 60 ans et plus des activités conciliant mouvement et aspect culturel. Mais mouvement modéré, comme le relève François Dubois : « Pour chaque lieu proposé à la visite, il faut marcher un peu, raison pour laquelle il est pru-

dent de se renseigner avant de s'inscrire. Pour certains lieux, il ne faut faire que quelques pas pour accéder au site, pour d'autres, c'est un peu plus physique. »

Baptisé *Les curiosités*, le programme propose de découvrir un lieu insolite, le savoir-faire d'une entreprise ou de visiter un musée ou un site renommé. La nouvelle édition sort ces jours-ci, riche d'une palette composée de plus de 25 activités à découvrir pour la grande majorité d'entre elles dans le périmètre de l'Arc jurassien. Parmi les visites phares, celle des moulins souterrains du Col-des-Roches se déroulera le 9 novembre 2016. Uniques

en Europe, ils se situent au fond de la vallée du Locle, dans le canton de Neuchâtel, et réservent une incursion dans un univers souterrain creusé, à l'origine, par les eaux du Bied, puis, peu à peu, apprivoisé l'univers par la main de l'homme. Ces moulins aux mécanismes hydrauliques perfectionnés au fil du temps ont été partiellement restaurés dès 1973 par un groupe de courageux passionnés qui ont ouvert le site au public à la fin des années 1980, accueillant désormais une moyenne de 30 000 visiteurs par an.

La découverte de l'endroit sera accompagnée par un guide et mérite



Rénovés depuis 1973, les moulins souterrains du Col-des-Roches accueillent chaque année près de 30 000 visiteurs.

le déplacement... même s'il faudra attendre l'expiration du délai d'inscription fixé au 25 octobre, pour vérifier si l'idée séduit.

LE CHOUCOU: LE PALAIS FÉDÉRAL!

Monique Hintz, organisatrice de ces sorties, sait que les activités ne rencontrent pas toutes le même succès, raison pour laquelle elle veille à diversifier l'offre: «Je dirais que nous avons entre dix et quarante personnes par rencontre, un chiffre très variable en fonction des propositions. Nous les organisons les deuxième, troisième et quatrième mercredis du mois, et, comme notre public vient des trois cantons, nous proposons des sites sur le Jura, le Jura bernois et Neuchâtel. La visite qui a rencontré le plus de succès? Le Palais fédéral! Il suscite toujours beaucoup d'engouement.»

Plusieurs publics, composés de personnes de 60 à plus de 80 ans, sont interpellés par le programme. Avec un point commun à tous: le goût de la

découverte et un intérêt marqué pour leur région. Tout en s'efforçant de nourrir la curiosité de chacun, les organisateurs s'appliquent à donner un



«Le but était d'élargir notre offre»

FRANÇOIS DUBOIS, DIRECTEUR
PRO SENECTUTE ARC JURASSIEN

maximum d'informations sur chaque sortie, sa durée et les éventuelles marches associées à l'événement. Des coulisses d'une télévision locale à une séance du Conseil national, en passant par la visite d'une centrale nucléaire ou la découverte de l'Art nouveau dans la ville de La Chaux-de-Fonds, le menu des activités est très varié, à consulter sur le site de Pro Senectute Arc jurassien.

MARTINE BERNIER
www.arcjurassien.pro-senectute.ch

DOMIGYM, VOUS CONNAISSEZ ?

Née de la fusion des mots «domicile» et «gymnastique», la domigym met l'exercice physique à la portée des personnes ne pouvant plus ou n'éprouvant plus l'envie de sortir de chez elles. «Le concept existe déjà dans l'Arc jurassien, explique Christine Besson, coordinatrice technique du secteur Mobilité de Pro Senectute Genève. Depuis quelques années, nous souhaitons le mettre en place dans notre canton. Il a fallu trouver le financement pour lancer un ballon d'essai, en collaboration avec IMAD (institution genevoise de maintien à domicile). Aujourd'hui, nous testons ces cours avec des personnes qui, au terme des dix séances offertes, rempliront un questionnaire de satisfaction.» Pratiquement, les sept participants profitent pendant dix semaines de l'expérience d'un moniteur leur rendant visite avec son matériel. La plupart des cours se déroulent en musique et en position assise, avec le support de ballons, de cerceaux, etc. Cette gymnastique douce a un but précis, indique sa responsable. «Ces exercices permettent de conserver une bonne mobilité et de ne pas être handicapé dans la vie quotidienne. Il faut pouvoir continuer de s'habiller, de prendre un objet sur une armoire, etc. Ces séances durent, en général, une heure. Nous avons l'espoir de donner envie à celles qui peuvent se déplacer de rejoindre un groupe de gymnastique ou, au moins, de sortir de chez elles pour aller jusqu'à la boîte aux lettres.» La période test se terminera en septembre. Si les bénéficiaires se disent satisfaits, Pro Senectute partira en quête de fonds pour poursuivre l'aventure.

Christine Besson, tél. 022 940 20 53 –
ch.besson@gymseniorsge.ch



PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne
biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG

Passage du Cardinal 18
CP 169 - 1705 Fribourg 5
info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 886 83 80
Fax 032 886 83 89

DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
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
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
prosenectute.cf@ne.ch
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD

Maupas 51
1004 Lausanne
info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS

Siège et centre d'information
Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion
info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16