

Agenda

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse**

Band (Jahr): - **(1999)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

La sophrologie pour les chômeurs âgés

A l'issue d'un séminaire d'accompagnement de Pro Senectute Vaud, une dizaine de chômeurs âgés ont tenté de suivre un cours d'entraînement à la sophrologie dans le but d'apprendre à mieux maîtriser leurs émotions et par-là d'améliorer leur santé physique. Le cours qui s'est déroulé en huit séances portait principalement sur la relaxation (installer des réflexes de détente), l'entraînement au détachement du négatif, à la positivation, à la dynamisation et au renforcement de la confiance en soi.

A l'issue du cours, les participants (5 hommes et 5 femmes) ont rempli un questionnaire, opération répétée un an plus tard afin de mesurer la stabilité des acquis. Il en ressort de réels progrès psychiques (meilleure gestion des émotions) et une nette amélioration des relations avec les autres, progrès qui demeurent cependant fragiles. Sur le plan physique, les améliorations sont plus lentes et nécessitent une pratique soutenue, qu'il n'est pas toujours facile d'exercer lorsque l'on se retrouve seul à la maison.

Si la participation à un stage de réinsertion apporte un plus, l'offre d'un lieu d'entraînement régulier reste essentielle. Les gens en rupture, en deuil de leur travail sont fragiles et se découragent vite. Il importe donc de leur offrir un espace où ils peuvent se confronter, se ressourcer et se remotiver. Les chômeurs ayant expérimenté que les choses peuvent être autrement ont ouvert une brèche dans leur système de valeurs, point de départ d'une nouvelle réflexion sur soi-même et sur la vie, meilleure acceptation de la situation difficile qu'ils traversent.

*Centre de sophrologie Sophia,
Mme Anne Dubois, Place de la Riponne 3,
1005 Lausanne, tél. 021/311 88 17*

A G E N D A

22 octobre, Sion :

2ème phase de l'existence

Nach dem Zenit, die 2. Lebensphase : colloque en allemand sous les auspices de l'Institut Age et Générations (INAG) et de l'Institut Kurt Boesch (IKB)
INAG, Sonja Perren,

*IKB case postale 4176, 1950 Sion 4,
tél. 027/203 73 83, fax 027/203 73 84
e-mail : sonja.perren@ikb.vsnet.ch*

5 novembre, Fribourg : vieillir en ville, sécurité, mobilité autonomie

A l'occasion de l'Année internationale des personnes âgées, journée d'étude ouverte aux professionnels de la circulation, de l'aménagement urbain et des transports sous les auspices du Groupe conseil romand Rue de l'avenir et de Pro Senectute Suisse, 5 novembre, 9h30 - 17h, Ecole d'ingénieurs et d'architectes, Fribourg

*GCR rue de l'avenir,
Fbg de l'Hôpital 1, 2000 Neuchâtel,
tél. 032/724 32 82, fax 032/724 28 80,
e-mail rue.avenir@imaginer.ch ou
Pro Senectute Suisse, secrétariat
romand, Simplon 23, 1800 Vevey,
tél. 021/925 70 10, fax 021/923 50 30
e-mail :
jacques.dentan@sr-pro-senectute.ch*

16 novembre, Berne : prévoyance vieillesse et statistique

La prévoyance-vieillesse : problèmes et besoins d'information du point de vue de la statistique : colloque organisé par le groupe d'experts Sécurité sociale de l'Office fédéral de la statistique (OFS), en collaboration avec Pro Senectute Suisse et l'Institut universitaire Age et Générations 16 novembre 9h - 17h15, hôtel Bern, Berne.

*OFS, section de la sécurité sociale,
2010 Neuchâtel, tél. 032/713 61 51,
fax 032/713 68 60
e-mail : marion.nolde@bfs.admin.ch*

Impressum

*Pro Senectute Suisse
centre de gestion et d'action
géronologique
Lavaterstr 60, 8027 Zurich
tél. 01/283 89 89
fax 01/283 89 80
www.pro-senectute.ch*

*Secrétariat romand
rue du Simplon 23, 1800 Vevey
tél. 021/925 70 10/14
fax 021/923 50 30
e-mail : secretariat-romand@
sr-pro-senectute.ch*

Textes :

*Jacques Dentan (jd)
Renata Martinoni (rm)
Martin Mezger (MZ)
Kurt Seifert (kas)*