



Les activités proposées aux seniors constituent un excellent moyen de nouer des contacts et de faire de l'exercice ensemble.
Source: Antoine Vullioud (photo d'archive)

FRIBOURG

« Ce ne sont pas les bougies sur le gâteau qui déterminent l'âge d'une personne »

Ceux qui gardent leur curiosité tout au long de leur vie vieillissent moins vite. Claudia Neuhaus en est convaincue. Cette collaboratrice de Pro Senectute explique pourquoi il est important de rester actif à un âge avancé.

Noëmi Glauser

Publié: Hier, 05:00



Plus on vieillit, plus le sens de l'équilibre, la force et la masse musculaire diminuent rapidement. Selon Claudia Neuhaus, il est donc important de rester actif tout au long de sa vie. Il faut avoir le courage d'essayer de nouvelles choses. « Pour moi, une personne est âgée lorsqu'elle n'a plus envie de faire quoi que ce soit », dit-elle en souriant. Claudia Neuhaus travaille au sein du département Sport, éducation et culture de Pro Senectute. Avec son équipe, elle organise à Fribourg des activités destinées aux seniors à partir de 60 ans.



« Pour moi, une personne est âgée lorsqu'elle n'a plus envie de faire quoi que ce soit. »

Claudia Neuhaus, chargée des activités sportives, éducatives et culturelles chez Pro Senectute

La santé, bien le plus précieux

« Ce ne sont pas les bougies sur le gâteau qui déterminent l'âge d'une personne. C'est plutôt une question d'état d'esprit », explique Mme Neuhaus. Néanmoins, il est malheureusement souvent inévitable que certains troubles physiques et certaines limitations apparaissent avec l'âge. Elle souligne que la santé est le bien le plus précieux d'une personne. Pour pouvoir conserver un mode de vie actif, il est donc important de veiller à sa forme physique.

« Chez Pro Senectute, nous ne parlons souvent pas de sport, mais d'activités physiques », explique M. Neuhaus. Il s'agit plutôt d'encourager les seniors à faire régulièrement de l'exercice. La Confédération recommande 150 minutes d'activité physique par semaine à partir de 65 ans. « Cela inclut aussi bien le jardinage que la marche », précise Mme Neuhaus. Deux à trois fois par semaine, les seniors devraient en outre pratiquer des exercices d'équilibre et de musculation. Mme Neuhaus souligne que les exercices mentaux et d'équilibre sont particulièrement importants pour prévenir les chutes.



Claudia Neuhaus est chargée des activités sportives, éducatives et culturelles chez Pro Senectute et s'occupe des programmes d'activité physique destinés aux seniors.

Source: Noëmi Glauser

Régularité et routine

Selon Mme Neuhaus, il est important d'instaurer une routine dans sa pratique quotidienne d'activité physique. Elle en a toutefois fait l'expérience elle-même : « Il est difficile de trouver suffisamment de motivation tout seul. » Comme elles se déroulent en groupe, les nombreuses activités proposées par Pro Senectute sont idéales : par exemple la randonnée en été ou les raquettes en hiver. Par ailleurs, des cours d'aquagym et de gymnastique ainsi que des cours d'informatique ou de cuisine sont organisés régulièrement. Depuis environ deux ans, Mme Neuhaus organise également différentes rencontres. Récemment, des célibataires ont pu faire connaissance lors d'une randonnée au Schwarzsee (nous en avons parlé). Mme Neuhaus déclare : « Chez Pro Senectute, il y en a pour tous les goûts. »

Contre la solitude

Il n'est parfois pas si facile d'entrer en contact avec toutes les personnes âgées. La solitude est un facteur déterminant à cet égard. Neuhaus explique : « Tout d'abord, l'environnement professionnel disparaît souvent. Plus tard, les enfants et petits-enfants prennent également leur envol. » Neuhaus souligne qu'il vaut dans tous les cas la peine de se constituer un nouveau réseau : « Lors d'un cours de gymnastique, par exemple, les seniors peuvent entrer en contact avec d'autres personnes qui se trouvent dans une situation similaire. » Chaque contact est un enrichissement. « Ça vaut la peine de se lancer. Les échanges avec les autres sont merveilleux », déclare Neuhaus.



Ça vaut le coup de se lancer. Les échanges avec les autres sont formidables.

Claudia Neuhaus, chargée des activités sportives, éducatives et culturelles chez Pro Senectute

« Lors de nos voyages en bus, il arrive que des personnes âgées me disent qu'elles ne sont pas encore assez âgées pour y participer », explique Claudia Neuhaus. Elle sourit. Elle-même, cette femme de 44 ans participe régulièrement aux différentes activités proposées par Pro Senectute. « C'est mon métier, mais je m'amuse toujours énormément. » Lors de ces événements, ce sont tout simplement des gens qui rencontrent d'autres gens. Elle ne s'est jamais souciée de la différence d'âge entre elle et les participants.

Rester autonome

Mme Neuhaus rappelle que le seuil d'inhibition face à certaines activités est élevé pour de nombreuses personnes âgées. Elle explique : « Beaucoup de gens ont travaillé dur toute leur vie. Prendre régulièrement du temps pour soi est quelque chose d'inhabituel pour eux. »



Beaucoup de gens ont travaillé dur toute leur vie. Prendre régulièrement du temps pour eux-mêmes est donc quelque chose d'inhabituel pour eux.

Claudia Neuhaus, chargée des activités sportives, éducatives et culturelles chez Pro Senectute

La mission de Pro Senectute est de créer des liens entre les personnes et de les mettre en réseau. L'association a également à cœur de promouvoir l'autonomie et la qualité de vie des seniors. « Personne ne doit se sentir seul ni rester isolé. Nous souhaitons apporter un soutien suffisant aux personnes pour qu'elles puissent vivre chez elles en toute autonomie le plus longtemps possible. »

Programme d'été de Pro Senectute

Comme de nombreuses salles de sport et de gymnastique restent fermées pendant les vacances d'été, Pro Senectute propose toute une gamme d'activités estivales variées. De l'aquagym au vélo en passant par la randonnée, sans oublier les balades à cheval, le qi gong et le yoga, il y en a pour tous les goûts. À cela s'ajoutent diverses offres de formation et des excursions d'une journée. Ces activités ont lieu en juillet et en août. De nombreuses activités sont par ailleurs proposées en deux langues. *(ngl)*

Pour en savoir plus sur le programme officiel, rendez-vous ici :

<https://fr.prosenectute.ch/de/aktivitaten/aktivitaten/aktivitatenprogramm.html>