



Simone et Alex Cornu sont devenus accros à l'émission qui les maintient en forme, au quotidien.

Ça bouge à la maison fait un carton auprès des seniors!

La qualité de ce programme télévisuel de gymnastique chez soi et l'empathie des deux moniteurs responsables sont sans doute les clés du succès de l'émission qui pourrait perdurer après la pandémie.

À Bassecourt (JU), chaque matin depuis bientôt un an, Jacqueline et Germain Guenin, 74 ans tous les deux, allument leur télévision à 10 heures sur la chaîne régionale Canal Alpha. Pas question de regarder un feuilleton, mais de participer à une séance de gymnastique pour seniors, dans le cadre de l'émission *Ça bouge à la maison*, également disponible sur internet. Un rendez-vous que ce couple actif et plein d'humour honore avec régularité, comme l'explique Germain, autrefois professeur d'éducation physique : « Nous nous efforçons de ne pas manquer les cours, que nous pouvons aussi visionner en replay. Ils sont très bien adaptés, les consignes sont claires... n'importe quelle personne capable de se tenir debout peut les suivre. » S'il a une préférence pour les exercices plus physiques, Germain

redoute davantage ceux qui sollicitent la coordination de mouvements, tout comme son épouse qui privilégie, de son côté, les exercices d'équilibre et d'assouplissement. Si l'émission perdure lorsque la situation sanitaire sera revenue à la normale, tous les deux pensent lui rester fidèles... même s'ils espèrent retrouver bientôt le charme de la marche et leurs balades à vélo.

« Les leçons sont très variées, même notre moral s'en ressent ! »

GERMAIN GUENIN



Un succès inespéré
L'idée de créer le programme *Ça bouge à la maison* est née de Pro Senectute Arc jurassien, et a rapidement fait des émules dans les autres cantons romands. Vaud, Fribourg, Valais et Genève se sont joints à l'aventure à travers les autres chaînes de télévisions locales *La Télé*, *Canal 9* et *Léman Bleu*. Ce résultat enchante Vincent Brügger, responsable Sport & Mouvement de Pro Senectute Suisse qui aide à la coordination

du projet : « Au départ, alors que tout le monde était confiné, il s'agissait de ne pas arrêter de bouger pour autant. En proposant une émission destinée aux personnes de plus de 60 ans, les organisations Pro Senectute veulent promouvoir la santé et le bien-être des seniors. Nous avons reçu beaucoup de courriers, des retours encourageants, souvent très touchants de toute la Suisse romande, mais aussi de la Suisse alémanique, puisque les cours y sont aussi diffusés après avoir été traduits simultanément en dialecte. »

Si la pérennité de l'émission est assurée jusqu'à la fin de l'année, les responsables réfléchissent déjà à une vision à long terme. Toujours selon Vincent Brügger, il s'agirait de modifier un tant soit peu le paysage télévisuel en contrant l'omniprésence du sport de compétition pour faire une place au « sport santé », offrant la possibilité de pratiquer chez soi, comme le propose *Ça bouge à la maison*. A ce jour, rien n'est décidé, mais, pour Pro Senectute, l'idée serait d'offrir une possibilité complémentaire aux seniors de pratiquer de la gymnastique régulièrement depuis chez eux, devant leur écran, entraînés par les moniteurs Fanny

« Si nous manquons une émission, nous la regardons en replay... »

SIMONE REGAMEY-CORNU



et Lucas auxquels les téléspectateurs se sont attachés... et de les encourager à intégrer l'un de ses 8200 groupes d'activité physique disponibles sur toute la Suisse.

En forme et de bonne humeur!

Dynamiques et résoluement positifs, Simone et Alex Regamey-Cornu, 80 et 82 ans, font, eux aussi, partie des fidèles de l'émission découverte, alors que les cours de gymnastique donnés par le Club des aînés de leur village de Puplinge (GE) ont été mis en veilleuse en raison de la crise sanitaire. Depuis, ils suivent chaque jour l'émission à propos de laquelle ils ne tarissent pas d'éloges. « Elle rythme notre matinée, souligne Alex, et nous adorons cela! Les coachs sont extrêmement compétents et imaginatifs. Ils ne nous obligent jamais à aller au-delà de nos possibilités, mais nous encouragent à

progresser. Et, surtout, ils ont des égards vis-à-vis des aînés. »

Le couple travaille particulièrement l'équilibre, pour éviter les chutes, et la souplesse des articulations. Tous les deux se sentent mieux dans leur peau et plus sûrs dans leurs déplacements depuis qu'ils suivent Fanny et Lucas, et avouent qu'ils seraient très déçus si les séances devaient s'arrêter à la fin de 2021. Outre les bienfaits qu'ils leur procurent, une complicité s'est créée avec leurs moniteurs

« Fanny et Lucas savent nous motiver, nous encourager, nous conseiller »

JACQUELINE GUENIN



à travers l'écran et les courriels échangés. Et, comme ils le relèvent : « Même si c'est parfois un peu dur, la gym doit être joyeuse! C'est le cas ici. Suivre ces cours en couple et avec d'aussi bons coachs nous motive et nous met de bonne humeur! »

MARTINE BERNIER

UNE NOUVELLE PLATEFORME INTERNET POUR LES SENIORS VAUDOIS

Si vous avez 60 ans et plus, que vous résidez dans le canton de Vaud, que vous souhaitez y revenir ou le quitter, le nouveau site Info-Seniors Vaud est fait pour vous. Souvenez-vous... Tout a commencé en 2014, lorsque Pro Senectute Vaud a ouvert le Point Info-Seniors Vaud, un service gratuit et confidentiel proposé aux seniors vaudois dès 60 ans et à leurs proches, pour toute interrogation concernant la vie à la retraite. Aujourd'hui, une plateforme internet vient compléter cette offre. Elle s'est fixé pour mission de faciliter l'accès à l'information classée en six thématiques : habitat et sécurité, dispositions personnelles, questions juridiques, assurances sociales, maintien à domicile, santé, prévention et participation sociale. Les partenaires contributeurs composés pour l'essentiel d'associations et de fondations à but non lucratif ainsi que de collectivités publiques, diffusent leurs propres informations, à travers notamment, un *Agenda des événements* et une *Liste des bons plans*. Quel que soit le renseignement que vous cherchez, vous pourrez l'obtenir en consultant le répertoire des questions déjà traitées ou, si vous n'avez pas trouvé de réponse, en contactant Info-Seniors Vaud au 021 641 70 70.

Site: <https://infoseniorsvaud.ch>

PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

CORONAVIRUS: UN SEUL NUMÉRO NATIONAL POUR PRO SENECTUTE: 058 591 15 15

BIENNE

Rue Centrale 40 CP 940
2501 Bienne
biel-bienne@be.prosenectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG

Passage du Cardinal 18
1705 Fribourg
info@fr.prosenectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE

Route de Saint-Julien 5B 1227 Carouge
info@ge.prosenectute.ch
Tél. 022 807 05 65

TAVANNES

Chemin de la Forge 1 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 CP 800
2800 Delémont
prosenectute.delémont@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

Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
info@vd.prosenectute.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.prosenectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16