

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 68

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: 14.03.2025

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

Marcher pour le plaisir d'être ensemble

Avec le retour des beaux jours, Pro Senectute Arc Jurassien propose un riche programme de randonnées sportives. Et si vous ne vous sentez pas l'âme ou le physique de grands marcheurs, ne vous découragez pas: il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux!

«**L**ebut des activités plein air est double. Les bienfaits pour la santé sont bien sûr importants: chacun se sent bien après avoir marché. Mais surtout, ces randonnées et ces sorties présentent un aspect convivial qui en fait le charme!»

A Pro Senectute Arc Jurassien, Monique Hintz est basée à La Chaux-de-Fonds où elle élabore notamment les programmes des activités concernant le canton de Neuchâtel. Les randonnées pédestres 2015 ont repris depuis le mois de mars dans sa région ainsi que dans le Jura et le Jura Bernois.

Et l'offre mérite d'être détaillée. Pour les personnes qui souhaitent y participer, une seule obligation: être âgé de 60 ans au minimum. Il s'agit ensuite de choisir parmi les itinéraires disponibles, plus ou moins longs, plus ou moins difficiles.

Chaque semaine, une excursion est proposée aux débutants en alternance depuis la gare de Neuchâtel, le mardi, ou à partir de celle de La Chaux-de-Fonds, le jeudi. Certaines balades commencent directement depuis le lieu de départ à pied, tandis que d'autres nécessitent un déplacement en train ou en bus. Lorsqu'ils partent ainsi

pour des destinations plus lointaines, les participants emportent leur pique-nique, ce qui accentue encore le côté chaleureux de la rencontre. En dehors de toute notion de compétition ou de rapidité, les marcheurs évoluent à leur rythme. Aucune cotisation annuelle n'est demandée pour ces randonnées. Chacun paie celle à laquelle il décide d'assister, 3 francs pour un après-midi ou 5 francs pour la journée.

Et avec les bâtons

Si vous désirez vous initier au nordic walking, un cours est également proposé une fois par semaine durant



Si vous désirez vous initier au nordic walking, un cours est également proposé une fois par semaine.

1h30, là encore en alternance à La Chaux-de-Fonds et à Neuchâtel Colombier, en compagnie d'une monitrice formée à cette discipline. La rencontre commence par une séance d'échauffement, puis la marche rapide est agrémentée de conseils et d'explications avant de terminer la sortie par des étirements.

Pour les personnes qui ne peuvent plus suivre les randonnées traditionnelles, des «balades tranquilles» ont été prévues tous les premiers mercredis de chaque mois, d'avril à novembre. Au départ de Neuchâtel, ces promenades plus douces, d'un niveau facile, durent une heure.

Enfin, si vous préférez les activités culturelles, la rubrique «Curiosités» suggère des escapades à thème, qui vous entraîneront à la découverte de lieux insolites et variés comme l'atelier d'un luthier, l'Observatoire de Neuchâtel, la rédaction du *Journal du Jura*, le Musée Olympique ou le Palais Fédéral!

Des programmes similaires sont proposés par Pro Senectute pour le Jura et le Jura Bernois. Le printemps et l'été seront actifs et passionnants dans la région!

Martine Bernier

Informations et inscriptions:
Monique Hintz, 032 886 83 02 Mail:
monique.hintz@ne.ch

Quoi de meilleur qu'un repas partagé!

Après Pro Senectute Vaud, c'est Pro Senectute Arc Jurassien qui propose désormais des tables d'hôte pour les seniors. Une trentaine est déjà à la disposition des convives isolés, mais autonomes.

Parce que les meilleurs moments de convivialité se vivent souvent autour d'un bon repas, Pro Senectute Arc Jurassien a emboîté le pas à son homologue vaudois en reprenant le concept des tables d'hôte destinées aux seniors.

«Nous nous sommes approchés du Pour-Cent culturel Migros, et de son initiative «Tavolata», explique Michèle Droux responsable du

projet des tables d'hôte. Entre septembre et décembre 2014, dix-sept tables ont été ouvertes par des bénévoles. Et aujourd'hui, nous en avons plus de trente!»

Avec neuf tables dans le Jura Bernois, sept dans le canton de Neuchâtel et quinze dans le Jura, la démarche a rapidement pris son envol. L'idée de l'équipe n'est pas de drainer ses hôtes au sein des groupes d'activités déjà constitués, mais bien de s'adresser à celles et ceux qui n'ont pas toujours l'envie de se préparer un dîner équilibré. Ils sont entre 13 000 et 15 000 dans l'arc Jurassien à avoir plus de 60 ans et à vivre seul. Si certains s'accommodent très bien de leur mode de vie, d'autres souffrent de solitude et ne se nourrissent pas forcément bien. Les bénévoles désireux de tenter l'expérience doivent répondre à quelques exigences: accepter quatre à neuf personnes par repas, ouvrir leur table au minimum une fois par mois et s'engager à poursuivre l'aventure si possible durant au moins une année. Dans cette région où la solidarité n'est pas un vain mot, le bouche à oreille fonctionne bien et certaines adresses ont déjà trouvé leur rythme de croisière tandis que d'autres cherchent encore à se faire connaître. Les convives paient quinze francs à leur hôte, et Pro Senectute Arc Jurassien, grâce au soutien de la Fondation Teamco, verse cinq francs supplémentaires à celle ou celui qui reçoit pour permettre un repas complet.

M. B.

032 886 83 20, <http://www.arcjurassien.pro-senectute.ch/cours-formation/tables-hotes-tavolata.html>



BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne

e-mail:
biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE

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

TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail:
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
e-mail:
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
e-mail: 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.cfd@ne.ch
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD

Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: 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
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Info seniors

0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h