

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 95

**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:** 29.03.2025

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



Pro Senectute favorise l'activité physique par tous les moyens! Et si les seniors ne veulent pas se déplacer, la gym vient à eux... Ce jour-là, l'ambiance était chaude à Cortaillod, dans les rires et sous l'œil attentif de la monitrice, Martine.

# Quand la gymnastique tient salon

Depuis dix ans, la section de l'Arc jurassien de Pro Senectute propose des séances d'activité physique à domicile. Exercices et jeux au menu. Reportage.

Un après-midi d'octobre, 15 heures. Le salon d'un appartement dans un locatif d'un quartier paisible de Cortaillod, aux portes de Neuchâtel. Une poignée de dames, entre 73 et 94 ans, arrivent l'une après l'autre. L'hôtesse de maison, Nelly Soguel, les accueille. La monitrice de Pro Senectute, Martine Donati, s'annonce également. On aménage l'espace en conversant allégrement.

Quand tout est en place, les dames assises en rond, la monitrice en face, une séance peu commune commence: une séance de gymnastique à domicile ou Domigym. On démarre avec un sir-

taki pour s'échauffer. La musique déride les gymnastes. Nelly, Françoise, Elke, Hélène et Marianne tapent des mains, des pieds. Elles scandent le tempo, à la manière d'une chorégraphie. C'est parti!

Pro Senectute favorise l'activité physique des personnes âgées par tous les moyens. Histoire de rester mobiles et en bonne santé. Et, si les aînés ne vont pas à la gymnastique, la gymnastique vient à eux. Le principe de Domigym est simple: au lieu de se retrouver dans une salle de sport ou de paroisse pour faire une activité physique, on se donne rendez-vous dans

un salon privé. C'est moins cher: le tarif est de 7 francs par personne pour les groupes d'au moins trois participants, de 10 francs à deux, et de 20 francs pour les personnes seules. De plus, «la formule favorise les rencontres et attire des personnes qui ne peuvent ou ne souhaitent pas fréquenter les cours habituels». Il est vrai que «les salles de sport sont peu accessibles aux aînés», comme le regrette Martine Donati.

Domigym existe depuis une dizaine d'années. C'est une spécialité de Pro Senectute, Arc jurassien. Depuis peu, le concept est testé aussi à Genève. La formation des monitrices et des moniteurs est reconnue par Sport des adultes Suisse (ESA), explique Martine Donati, experte de ce programme de la Confédération qui soutient financièrement la gymnastique à domicile de Pro Senectute. Avec des softballes, des thera-bandes, des chaises, Martine Donati fait travailler la respiration. Puis, c'est le tour des articulations. On se focalise sur l'équilibre. En douceur. Les exercices sont adaptés, pensés pour le quatrième âge. Les participantes ouvrent la main et ferment le poing, puis montent le bras en avant, c'est

bon pour le cœur, garantit la monitrice. Hélène, un rien perplexe: «Il ne travaille pas beaucoup le cœur...» «C'est ce que tu crois, rétorque amusée Martine Donati. Je les tutoie, car nous nous connaissons depuis longtemps.»

«Des caramels?  
Après l'effort,  
le réconfort!»

MARTINE DONATI, MONITRICE PRO SENECTUTE



L'heure avance. La pendule rythme les mouvements. Le but, c'est de renforcer «les chaînes musculaires, de ressentir son corps, de prévenir les chutes, de rester indépendantes comme ces dames qui sont encore autonomes et vivent chez elles», note la monitrice. On balance les jambes, on s'assied et on se lève, on compte les va-et-vient en anglais, en allemand.

La gymnastique est autant intellectuelle que physique. Martine Donati multiplie les consignes, corrige, donne l'exemple, s'enquière sans cesse de l'état de ses gymnastes. Elle les félicite: «Vous êtes ma cerise sur le gâteau.» Les convives rigolent. Encore quelques jeux pour entraîner la motricité, la souplesse, la coordination, et la séance s'achève. Nelly, Françoise, Elke, Hélène et Marianne soufflent. Martine Donati distribue des caramels: «Après l'effort, le réconfort!»

Nelly Soguel, qui reçoit, avoue son bonheur. Elle met à disposition son salon depuis 2009. «Grâce à la gymnastique, j'entretiens ma forme. Je l'ai fait toute ma vie. Domigym représente aussi l'occasion de se rencontrer. C'est bon pour le moral, contre la solitude (elle est veuve, même si elle est entourée par une grande famille avec quatre filles, des petits-enfants et des arrière-petits-enfants). Après la séance, on prend toujours le temps de boire quelque chose, de rester ensemble et de faire la causette.» Il est 16 heures. Il faut rentrer. Les joues encore rouges, on range les chaises et on se donne rendez-vous à la semaine suivante.

MARCO DANESI

*Le Domigym est pratiqué et enseigné sur l'ensemble de l'Arc jurassien.*

*arcjurassien.prosenectute.ch. Tél. 032 886 83 20.*

## UN CARNET DE ROUTE SUR LE CHEMIN DE LA RETRAITE

«Les ateliers m'ont permis d'aller de l'avant, de ne pas avoir peur du refus des autres, d'explorer d'autres activités en toute simplicité, de vivre sans peur du lendemain ni de ce que pensent les autres. C'est notre vie.» Ce témoignage illustre les buts poursuivis par «Carnets de routes 65+», une initiative de Pro Senectute Vaud lancée au début de 2017 et reconduite en 2018. Via la métaphore du voyage, les six ateliers au programme offrent aux nouveaux et aux jeunes rentiers l'occasion de renouer les fils de leur existence et d'imaginer des projets pour leur retraite. Il ne s'agit plus de se préparer à la fin de la vie active, mais de se relancer une fois passé le cap. Un formateur professionnel et un animateur bénévole retraité accompagnent les participants en petits groupes qui s'interrogent sur la thématique: «Et maintenant qu'est-ce que je fais?»

### PRATIQUE

Lausanne, Espace Riponne, place de la Riponne 5, Lausanne. Prix: 240 fr. par personne pour les six ateliers.

Renseignements: Karine Tassin, Pro Senectute Vaud, tél. 021 646 17 21.

E-mail: kari-ne.tassin@vd.prosenectute.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

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, 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

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