



Kristine Ramseier se déplace toutes les semaines chez Bernard Woehrlé pour sa séance de gym.

# « Les cours de gym à domicile ? Indispensables ! »

Les personnes à mobilité réduite qui ne peuvent pas rejoindre un cours d'activité physiques peuvent désormais bouger chez elles. Il existe pour elles des séances de gymnastique douce à domicile, la *DomiGym*, dispensées dans le cadre des programmes de Pro Senectute.

Tous les vendredis, Bernard Woehrlé, 93 ans, ouvre les portes de son appartement lausannois à une personne de Pro Senectute Vaud dont il attend toujours la visite avec une certaine impatience. Kristine Ramseier, sa monitrice de gymnastique, a été spécialement formée à la *DomiGym*, et passe chaque semaine une heure en sa compagnie à lui enseigner des mouvements simples qu'il reproduit quotidiennement lorsqu'il est seul.

« C'est indispensable pour me maintenir en forme, souligne ce nonagénaire dynamique. Ces séances me permettent de travailler mes muscles et de rester autonome. Elles sont axées sur la psychomotricité. Pour moi, il n'y aurait rien de pire que de me retrouver dans un EMS, donc je m'entretiens. J'ai toujours fait de la marche et j'ai pratiqué le tir à l'arc que j'ai arrêté il y a deux ans, car je perdais légèrement l'équilibre. Mais

je compte reprendre l'an prochain, tout en continuant ma gym ! »

Depuis un an qu'il suit ses cours à domicile, Bernard constate une amélioration de son état général. Au bout de deux à trois mois déjà, il ressentait moins de douleurs et développait un peu plus de souplesse. Selon lui, ces exercices qu'il reproduit chaque jour en l'absence de sa monitrice, contribuent à entretenir sa santé physique et morale, mais demandent une régularité qu'il n'a aucun mal à respecter.

## Adaptables à chaque situation

Un avis que partage Kristine Ramseier, psychomotricienne de formation, qui précise que cette gymnastique douce est adaptable au rythme de chaque personne. Raison pour laquelle la première entrevue est toujours consacrée à un bilan permettant de définir quels sont

les possibilités et les besoins de chacun. Un cours d'essai est ensuite proposé durant lequel les nouveaux adhérents peuvent découvrir si le concept leur convient ou pas. Et, si c'est le cas, les séances peuvent commencer à raison d'une rencontre par semaine.

« En général, détaille la monitrice, je me rends chez des personnes à mobilité réduite et aux capacités cognitives troublées, qui ont de la peine à suivre un cours en groupe. Nous travaillons toutes les facultés motrices, et elles vont pratiquer des exercices qui vont leur permettre de maintenir leur force musculaire, leur équilibre et à continuer d'assumer les gestes du quotidien comme, simplement, se lever ou s'asseoir facilement. »

A l'aide d'un matériel composé de ballon, d'élastiques, de poids et de mouvements bien pensés, la musculature est sollicitée en douceur. Puis, la séance se termine par le rangement de la pièce et un

Olivier Vogelsang

petit nettoyage lié aux mesures d'hygiène actuelles. Le cours est disponible pour une personne seule, mais peut également être pris en couple ou en groupe de trois ou quatre participants, au maximum.

« Les aînés ont pris conscience qu'il fallait continuer d'avoir une activité physique »

ISABELLE MAILLARD,  
PRO SENECTUTE VAUD

## Prise de conscience collective

A Pro Senectute Vaud où elle est responsable du secteur Activité physique et Santé, Isabelle Maillard est très satisfaite de l'ampleur que prend l'offre *DomiGym* : « Nous sommes presque dépassés par notre succès, car, en raison de la pandémie, la formation des monitrices de gym qui font

une spécialisation dans ce domaine a subi du retard. Nous avons, en ce moment, beaucoup de demandes. L'évolution est réelle, les aînés ont pris conscience qu'il fallait continuer d'avoir une activité physique. La campagne « Equilibre en Marche » semble avoir été utile. »

C'est Pro Senectute Arc jurassien qui a été pionnière en matière de gymnastique à domicile, créant ce service, il y a une dizaine d'années. Aujourd'hui, les sections des cantons de Vaud, du Valais et de Genève lui ont emboîté le pas, avec des modalités très différentes en fonction de chacune. Mais toutes ont, comme point commun, de se mettre à la disposition des personnes fragiles afin de leur permettre de s'assurer une meilleure qualité de vie. Reconnus pour leur utilité dans la lutte pour l'indépendance des aînés, ces cours sont partiellement subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales.

Ravi de son expérience, Bernard Woehrlé encourage ceux qui hésiteraient encore à se lancer dans l'aventure : « Les médicaments nous maintiennent, mais ne nous aident pas à entraîner la cervelle et à nous dépenser. De mon côté, je continuerai de suivre ces cours le plus longtemps possible. Ils sont « tip top » ! »

MARTINE BERNIER

## VOUS VOUS SOUCIEZ DE VOTRE SUCCESSION ?

La plateforme digitale tooyoo, élaborée en collaboration avec Pro Senectute, est un complément du DOCUPASS. Elle vous permet de remplir en ligne et de réunir, dans un coffre-fort sécurisé virtuel, vos dispositions, vos directives médicales, vos informations personnelles ainsi que vos dernières volontés. Vous pouvez définir ou modifier vos vœux quand vous le souhaitez. Vous avez également la possibilité de donner l'accès à cette plateforme aux personnes de votre choix, ainsi elles pourront respecter vos volontés en consultant, en tout temps, toutes les informations, messages et documents que vous avez déposés. Ce dépôt, sous forme électronique sécurisée, simplifie les démarches de vos proches en cas d'incapacité de discernement ou après votre décès. Une check-list interactive et personnalisée guidera, étape par étape, celles et ceux que vous aurez désignés.

Le coût de ce dépôt électronique est de 39 francs par an. A l'achat d'un DOCUPASS (19 fr.), Pro Senectute offre 12 mois d'accès gratuit à la plateforme tooyoo. Le DOCUPASS est le support idéal pour l'enregistrement électronique de ses dispositions personnelles. Une personne en âge AVS a droit, si besoin, à une consultation sociale gratuite afin de l'aider à rédiger de tels documents.

**Commande du DOCUPASS (directives anticipées, dispositions de fin de vie et mandat pour cause d'incapacité) : [www.docupass.ch](http://www.docupass.ch) ou 021 925 70 10**  
**Plateforme digitale : [www.tooyoo.ch](http://www.tooyoo.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](mailto:biel-bienne@be.prosenectute.ch)  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

## FRIBOURG

Passage du Cardinal 18  
CP 169 1705 Fribourg 5  
[info@fr.prosenectute.ch](mailto: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](mailto:info@ge.prosenectute.ch)  
Tél. 022 807 05 65

## TAVANNES

Chemin de la Forge 1 2710 Tavannes  
[prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto: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.delemont@ne.ch](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@vd.prosenectute.ch)  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

## VALLAIS

Siège et centre d'information  
Rue de la Porte-Neuve 20 1950 Sion  
[info@vs.prosenectute.ch](mailto:info@vs.prosenectute.ch)  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16