

Il va y avoir du sport et du mouvement... dans l'organigramme de Pro Senectute Genève

« Gym Seniors » devient « Mouvement et sport » et fait dorénavant partie intégrante d'un nouveau domaine de la Fondation Pro Senectute Genève. Baptisé domaine Activités, il pérennisera et développera les activités préexistantes et chapeautera par ailleurs les activités « Culture et rencontre » et « Formation et information ».

Le personnel de la Fondation Pro Senectute Genève compte depuis peu dans ses rangs un nouveau responsable du domaine Activités nouvellement créé. M. Pierre Thetaz chapeaute l'équipe composée de toutes celles et ceux qui ont fait le succès initial de « Gym Seniors » (voir photo ci-dessous).

Sous sa nouvelle dénomination, cette entité va continuer à proposer plus de 200 cours dans 32 communes du canton de Genève. Ces activités se déroulent en salle, à la piscine ou en extérieur. Cette « team » consolidée veillera à pérenniser et à développer les services organisés en collaboration avec son réseau de quelque 60 moniteurs et monitrices, ainsi que leurs partenaires historiques. Les monitrices et moniteurs sont labellisés *Sport des adultes Suisse* (esa). Pour mémoire, le programme esa a été lancé par la Confédération en vue d'encourager le sport populaire et le sport de loisirs. Il vise à instaurer un standard de qualité uniforme dans la formation des moniteurs afin de créer un environnement optimal pour encourager l'activité physique chez les adultes. Il garantit notamment que les cours sont adaptés aux ressources physiques de chacun.e et que les enjeux de sécurité sont pris en compte dans les activités pour éviter toute blessure. Nos intervenant.e.s sont en outre tou.te.s formé.e.s selon les exigences de l'Office Fédéral du Sport (OFSP) et de Pro Senectute Suisse.

Le programme des activités est consultable sur notre site :
<https://ge.prosenectute.ch/fr/activites.html>



De gauche à droite : Fé, Pierre, Véronique, Christine et Ilir. Ils composent désormais le domaine Activités.

Cette offre, dispensée dans un cadre adapté et régulier, permet aux aîné-e-s d'améliorer leur condition physique et de créer de nouveaux liens. Il est par ailleurs démontré que l'entraînement des capacités physiques (et principalement la force, l'endurance et la coordination) autant que mentales (confiance en soi, par exemple) permet de lutter efficacement contre le risque de chute. Les experts s'accordent aujourd'hui pour affirmer que la pratique régulière d'une activité physique permet de prévenir de façon significative les risques de maladies cardio-vasculaires, de différents types de cancers, de diabète et de dépression.

« Mouvement et sport » contribuera en outre à l'entraînement et à l'entretien des fonctions cognitives des seniors et sera complété par la suite par les activités « Culture et rencontre » et « Formation et information » sur lesquelles nous vous donnerons de plus amples détails ultérieurement.

Pro Senectute Genève se réjouit de poursuivre son action dans les communes du canton et se tient à leur disposition pour les épauler dans les différentes dimensions de leur action auprès des aîné.e.s.

Contact :

Pro Senectute Genève, service communication

Téléphone : +41 22 807 05 65, e-mail : communication@ge.prosenectute.ch

Pro Senectute Genève s'engage depuis 1929 pour améliorer la qualité de vie des seniors. Présente sur l'ensemble du canton de Genève, la fondation propose de nombreuses prestations et offres spécifiques à la population âgée dans tous les domaines liés à la vieillesse. Elle conseille gratuitement les seniors et leurs proches dans les bureaux de consultation sociale. Pro Senectute Genève est une fondation privée à but non lucratif, sans appartenance politique ou religieuse. Elle est certifiée par le label de qualité ZEWO.