



une deuxième série est disponible depuis la fin de janvier 2021. Les capsules peuvent aussi être obtenues gratuitement par mail, sur simple demande à notre secrétariat, tél. 032 913 22 77. Aperçu du programme : Gym. douce, Pilates, Gym. dos, Yoga, Qi Gong, Equilibre, Coordination, ...

Cours de gymnastique en ligne

Tant que la situation le nécessitera et dans l'intérêt de la santé des participants, la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme a adapté ses prestations : la plupart des cours de gymnastique sont dispensés en ligne, par Skype. En cas d'intérêt, veuillez contacter notre secrétariat. |

Texte : Isabelle Jeanfavre

Activité physique dans un cadre sécurisé



La ligue fribourgeoise contre le rhumatisme (LFR) a toujours eu à cœur d'offrir des cours de qualité, prodigués par des professionnels de la santé, à nos seniors afin de les aider à se maintenir actifs, indépendants et épanouis dans une activité sportive sociale encadrée. Ces temps difficiles et compliqués de pandémie ont poussé nos aînés à un certain isolement, sédentarité et découragement. Nos cours déjà existants sont « Equilibre et mouvements » qui ont pour tâche d'améliorer le sens de l'équilibre tout en renforçant de manière douce la musculature paravertébrale et la stabilité. Une formation-école « Prévention des chutes » pour les personnes qui ont peur

ou qui ont déjà chuté a été mise en place en 2019. Son but est de développer l'équilibre, la force d'entraîner les compétences double tâche, se relever du sol et connaître la conduite à adopter en cas de risque de chute. Pour rappel, un tiers des plus de 65 ans chutent une fois par an ! 94% des chutes surviennent à domicile et le 90% des fractures de la hanche sont dues à une chute. L'exercice physique est unanimement reconnu pour réduire le taux de chute de 30 à 40% !

Synergies pour le bien-être de nos aînés

C'est pourquoi la LFR a également pour objectif de proposer ses compétences aux aînés résidents en homes ou appartements protégés, pour les encourager, leur enseigner que la prévention des chutes se fait aussi par un maintien d'une activité physique dans un cadre sécurisé.

Afin que nos seniors bénéficient du soutien le plus adapté, la LFR est en relation avec divers partenaires sociaux

cantonaux. Des premières approches avec des organismes tels que le Réseau de Santé Sarine et son service de maintien à domicile, ainsi que l'association Spitex Ville et Campagne Sarine ont montré un intérêt à une possible collaboration. D'autres contacts et pour-parlers sont toujours en cours. En ces temps de contraintes économiques, ces synergies communes permettraient à chacun d'apporter ses compétences pour le bien-être de nos aînés à un moindre coût. |

Texte : Anne Nein Marano



Regionale Angebote

«Die Teilnehmenden sollten Lust auf Schwitzen haben»

Bewegung an der frischen Luft sorgt nicht nur für gute Laune, sie ist auch möglich, wenn Kursräume und Hallenbäder geschlossen sind. Um möglichst viele Bedürfnisse abzudecken, baut die Rheumaliga Schaffhausen ihr Programm aus. Kursleiterin Barbara Tissi gibt Einblicke in das neue Angebot «Outdoor-Training». Interview: Simone Fankhauser

Wie wirkt sich Bewegung an der frischen Luft auf unsere Psyche und unseren Körper aus?

Barbara Tissi: Durch die Bewegung in der Natur schütten wir ein körpereigenes (Glücks-)Hormon aus und das sorgt für gute Laune. Das Gehirn wird mehr mit Sauerstoff versorgt, das stärkt unsere Konzentration und unser Gedächtnis. Die Durchblutung wird im ganzen Körper angeregt, das ermöglicht dem Körper Entzündungen besser abzuwehren.

Können Sie etwas zur Entstehung des Outdoor-Trainings sagen? Wieso wurde dieses Angebot ins Leben gerufen?

B. T.: Die Bedürfnisse der Teilnehmenden sind unterschiedlich und zum bereits seit dem Jahr 2014 bestehenden «Fit im Wald» will die Rheumaliga Schaffhausen jetzt ein breiteres Outdoor-Angebot anbieten. Etwas sanfter das «Waldspazieren PLUS» und etwas strenger das Outdoor-Training. Auch das Nordic Walking wird «wiederbelebt».

Was unterscheidet das Outdoor-Training von anderen Bewegungsprogrammen im Freien, z. B. «Fit im Wald», «Waldspazieren PLUS»?

B. T.: Alle Programme beinhalten Ausdauer, Sturzprävention, gezielte Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Unterschiedlich sind die Intensität und Gewichtung der einzelnen Komponenten. Beim Outdoor-Training werden Personen angesprochen, die eher sportlich ambitioniert sind, sehr zügig gehen und komplexere Kräftigungs- und Geschicklichkeitsübungen ausführen wollen.

Das Angebot setzt auf Training mit Eigengewicht. Was sind die Vorteile dabei?

B. T.: Durch die Eigengewichtübungen werden unterschiedliche Muskelgruppen aktiviert und trainiert. Es ist ein Ganzkörpertraining. Die Übungen ähneln den natürlichen Bewegungen des Körpers und machen deshalb, aus funktioneller Sicht, für den Alltag Sinn. Bei den Übungen wird immer die Rumpfmuskulatur

(stabilisierende Muskulatur) gefordert und mittrainiert. Ein kräftiger Rumpf entlastet die Wirbelsäule. Die Übungen können je nach Belastbarkeit und Fitness angepasst und variiert werden.

Können Sie ein paar Beispiele nennen, wie solche Übungen im Rahmen des Outdoor-Trainings aussehen könnten?

B. T.: Wir machen Kniebeugen oder Ausfallschritte, wir gehen in den Unterarmstütz oder führen Liegestützen durch. Wir nutzen Sitzbänke oder den Vita Parcours, da können wir auch Klimmübungen durchführen. Wir «trippeln» an Ort oder machen kleine Sprünge.

Welche körperlichen Voraussetzungen sollten die Teilnehmenden mitbringen?

B. T.: Die Teilnehmenden sollen auf jeden Fall «zügig» gehen können und Lust auf Schwitzen haben. |



Barbara Tissi ist Dipl. Physiotherapeutin, EFL-Instruktorin und Kursleiterin der Rheumaliga Schaffhausen.