



février 2024

Chers membres de notre association des aînés

A peine commencée, l'année a déjà un mois et demi. Tout va très vite. Avez-vous pris des résolutions ? Si oui, les avez-vous tenues ? De nombreux articles sont parus dans les médias qui parlent d'activités censées prolonger la vie. On lit souvent l'invitation à faire de l'exercice. On y calcule que 6000 pas par jour, voire 8000 pour d'autres, sont censés prolonger la vie de cinq ans. D'autres indiquent qu'il faut deux heures d'activité physique par semaine pour obtenir un tel allongement de la durée de vie. Ces données varient régulièrement. Le fait est que l'exercice physique est bénéfique pour la santé. Je mets un point d'interrogation derrière l'affirmation de la prolongation de la vie, car qui sait quel âge il aurait atteint s'il ou elle avait peu bougé.



La danse est une forme d'exercice. Dimanche dernier, j'ai passé l'après-midi avec ma partenaire à la Croix-Blanche de Lyss. Une à deux fois par mois, les personnes désireuses de danser peuvent s'y déhancher sur différents rythmes. C'est beau de voir combien de personnes, femmes seules, hommes, couples, petits groupes, se lèvent dès que la musique démarre et envahissent la grande piste de danse. Vous pouvez télécharger le flyer des après-midis dansants sur

<https://be.prosenectute.ch/de/freizeit/Gesang,-Musik-und-Tanzen.html>. Oui, et on peut aussi danser lors des après-midis disco M60 au DUO Club de Bienne. Les prochains auront lieu les dimanches 3.3, 7.4 et 5.5, de 14h30 à 19h00.

Jouer, faire de la musique, apprendre et pratiquer des langues étrangères sont censés être très bons pour notre cerveau. A Bienne, il existe cette organisation tandem : on s'inscrit, on y va, on fait part de ses souhaits et on espère tomber sur quelqu'un qui partage les mêmes idées. J'ai participé à une telle manifestation il y a environ six ans. J'ai indiqué que je souhaitais pratiquer l'espagnol ou le français et que je pouvais moi-même proposer de l'allemand. Aujourd'hui encore, je rencontre régulièrement Rino, et nous parlons la moitié du temps en français et l'autre moitié en allemand.

Une belle amitié est née. Informations sur les manifestations sous <https://www.zweisprachigkeit.ch/SprachTANDEMs/Offentliche-SprachTANDEMs-Forum/Infos-und-Daten> .

Loin de la santé et de la longévité, ou peut-être pas tout à fait : les fêtes ou les événements spéciaux sont l'occasion d'inviter la parenté, les enfants et les petits-enfants. Différentes générations se rencontrent. Cela ne se passe pas toujours sans tensions. Vieux et jeunes peuvent même être plus conflictuels lorsque l'on vit à proximité les uns des autres. Le Bieler Tagblatt a publié à ce sujet un entretien instructif avec une psychologue spécialiste de la vieillesse. Avec l'autorisation de la rédaction du BT, [je joins l'article](#) à la newsletter.



Présentation sur les yeux à la maison de retraite Ruferheim.

Pour terminer, un mot sur notre association : Le 3 avril, nous tiendrons notre assemblée générale au Ruferheim. Outre les affaires courantes, les élections seront l'un des principaux points à l'ordre du jour. Trois des six membres actuels du comité directeur vont se retirer. Je suis très heureux que nous

puissions vous proposer l'élection de quatre nouveaux membres du comité et d'un nouveau président. Venez à l'assemblée ! Vous recevrez encore une invitation.

Une première conférence passionnante aura lieu le 15 mai, également au Ruferheim. Le spécialiste Dr Christian Röthlisberger nous parlera de notre cœur, du cœur vieillissant. Je suis impatient de le voir.

Je vous souhaite à tous de belles journées de fin d'hiver, les perce-neige et les crocus annoncent déjà l'arrivée des temps plus chauds.

Christian Bachmann  
Traduction Jean-Pierre Dutoit