



Janvier 2020

Chers membres de l'Association des aînés

J'espère que vous avez bien commencé l'année 2020 ! Non seulement un an, mais une nouvelle décennie a commencé. Vous avez fait le bilan de l'année écoulée ? Avez-vous pensé aux bonnes et aux difficiles choses que les dix dernières années ont apportées ? Même si le tournant de l'année en soi n'est plus aussi important que dans vos années de jeunesse (il est essentiel de rester éveillé jusqu'à minuit, faire sauter le bouchon de champagne à minuit, en Espagne avaler une baie de raisin à chaque coup du carillon...) Un moment de réflexion au tournant de l'année peut toujours être. Et puis les résolutions : en ferez-vous ? Combien de temps les garderez-vous ? Par exemple, celui de faire plus d'exercice. Notre association vous y aiderait même : Chaque mercredi matin, un cours de gymnastique pour seniors a lieu dans la salle de l'ancien restaurant Kreuz à Nidau (pour plus d'informations, veuillez contacter la directrice Rita Herren, 032 361 22 68). Et, également organisé par votre club, une randonnée dans nos environs a lieu tous les mercredis après-midi (informations disponibles auprès de Martin Rau, 032 331 99 95). Donc, l'intention de faire plus d'exercice est quelque chose que notre club est heureux d'aider à réaliser.

Les résolutions de nature plus privée sont fortement liées à votre motivation, au mieux au poids de la souffrance. Là, l'influence de l'extérieur est faible. Cependant, dans certaines circonstances, vous pouvez trouver des adresses d'aide. Consultez à nouveau notre brochure 'Info 60+'. Vous pouvez également le trouver sur notre page d'accueil (www.60plus-nidau-port.ch).

J'aimerais revenir sur un point (qui sait, peut-être est-il enveloppé dans l'une de vos résolutions ?). Quand avez-vous joué pour la dernière fois ? Vers le Nouvel An ? Le jeu est une bonne alternative à la télévision. Certains disent que c'est une meilleure alternative, parce que vous faites quelque chose ensemble, même si cela va souvent à l'encontre l'un de l'autre. Ces longues soirées d'hiver sont très bien pour jouer au jass avec des amis et des collègues ou pour jouer au chien, au Rummikub, au Quirkle ou à autre chose. Un homme sage a dit un jour que l'homme n'est complètement humain que là où il joue (l'homo ludens). Certains appellent cela une perte de temps, d'autres appellent cela un plaisir. J'appartiens à la seconde vision : je sens qu'il est agréable de jouer avec les autres, d'avoir de la fièvre. C'est excitant de voir qui gagne. Le plaisir peut être comparé à un événement sportif où le gagnant n'est pas connu à l'avance. Certains objecteront qu'il faut quatre personnes pour jouer à un jeu intéressant. C'est vrai pour le jeu de jass. Mais même le jass peut être joué par deux ou trois personnes. Beaucoup de jeux peuvent être joués par paires (échecs, neuf

pièces, Rummikub et bien d'autres). Eh bien, là, ça dépend déjà du partenaire. Quand mon père eu enfin trouvé un partenaire d'échecs dans la maison de retraite, lorsque mon père eu joué le premier coup, le nouveau partenaire dormait déjà...

Vous pouvez aussi bien jouer seul. J'ai téléchargé un jeu de jass sur le PC et je joue avec plaisir contre l'ordinateur. Vous pouvez aussi le faire avec les échecs, avec le solitaire... Si vous avez de bonnes expériences : faites-le savoir aux autres, écrivez le



sur le forum de notre page d'accueil (www.60plus-nidau-port.ch). Sur la page d'accueil, vous trouvez aussi la case "mentalement apte" avec des suggestions amusantes (souvenirs, puzzles, etc.). Et, oui, jouer peut-être une fin en soi, mais cela vous permet aussi de rester en forme mentalement !

Enfin, une chose particulière de notre société : vous avez récemment reçu l'invitation à notre assemblée générale annuelle du 5 février. Le Conseil serait heureux que de nombreuses personnes y assistent. J'ai fait une erreur avec l'invitation : Le point "Élections" est absent de l'ordre du jour, bien qu'il doive se tenir tous les deux ans. Nous demanderons un point supplémentaire à l'ordre du jour de la séance. Le président et le comité ainsi que deux vérificateurs des comptes seront élus. Nous avons déjà appelé à plusieurs reprises pour que les personnes intéressées se manifestent, nous pouvons encore avoir besoin d'assesseurs ou de vérificateurs au sein du Conseil. Quelque chose pour toi ?

Je vous souhaite encore de nombreux beaux jours et vous salue amicalement

Christian Bachman

Traduit par Jean-Pierre Dutoit