

Commission du 3ème âge

Rapport annuel 2010



2010 a été une année très active pour la commission du 3ème âge. Nous avons élargi notre programme avec des cours de gym et des marches découvertes.

Début mars, nous avons organisé, avec la collaboration de Pro Senecture, un cours « Prévention des chutes » à Plagne. Pendant cinq matins, une vingtaine des dames ont suivi les instructions de la monitrice pour obtenir une meilleure autonomie, une plus grande sécurité en soi et plus de confort. Le fait de se rencontrer et de faire des activités ensemble pour sa santé a motivé quelques dames de rejoindre le groupe « gym de l'âge d'or » à Plagne. L'intérêt et le plaisir des participantes a encouragé la commission d'organiser un autre cours « gym de périmée » en automne, qui a eu beaucoup de succès. A la demande des participantes, une nouvelle période de 4 séances aura lieu début 2011.

Avant et après la pause estivale, nous avons organisé quatre marches découvertes. Dans les personnes de MM Jean-Maurice Perrin de Vauffelin et Gilbert Grosjean de Péry nous avons trouvé deux guides passionnés et disposés de faire découvrir des lieux charmants de notre région. Nos guides avaient pour mission de proposer des marches faciles d'une durée d'environ 2 heures. La première marche, fin mai, nous a amené au Près d'Orvin, de la „ Place centrale“ jusque à la métairie „La Jobert“ et retour. Lors de la deuxième, fin juin, nous avons marché de Villeret à la „Source de la Dou“. La troisième, fin août, a conduit les marcheurs de Plagne jusqu'au rochers de Plagne et la quatrième, fin septembre, de Vauffelin à Romont jusqu'au pâturage de la Joux. A chaque fois, 12 à 20 personnes y ont participé et apprécié ces marches et la bonne ambiance qui régné dans le groupe.

Pour terminer nos activités de l'année, nous avons invité une juriste de la Fédération romande des consommateurs (FRC) pour parler de la prévention contre les démarcheurs en tout genre. Environ 50 personnes ont suivi attentivement les explications sur les différentes méthodes de démarchage qui ont toutes pour but de nous faire acheter des choses qu'on a pas vraiment besoin. Comme d'habitude, la commission a offert une petite collation après la séance.

Nous nous permettons de présenter un petit aperçu de nos projets pour 2011. Nous avons prévu d'actualiser et de distribuer notre guide des services au début de l'année. Des nouvelles marches découvertes sont également au programme..

Nous espérons trouver encore d'autres thèmes intéressants à partager avec vous et nous nous réjouissons de vous rencontrer nombreux..

La présidente remercie ses collègues de leur engagement

La Commission 3^{ème} âge du Bas-Vallon

Romont, janvier 2011