

Meyrin offre une «place de jeux» à ses seniors

SANTÉ | La mairie propose différents engins d'exercices physiques aux 3300 retraités de la cité.



© OLIVIER VOGELSANG | Meyrin, parc des Cinq continents. Des dizaines de retraités sont venus tester, dans la bonne humeur, les différentes installations destinées à favoriser l'exercice physique chez les aînés.

ISABEL JAN-HESS | 02.09.2009 | 00:01

«On est vraiment gâtés ici.» Une petite phrase maintes fois entendue hier lors de l'inauguration du premier espace d'exercices physiques pour les aînés en Suisse romande. La Ville de Meyrin dorlote effectivement ses 3300 retraités qui représentent 16% de sa population. Hier à midi, les autorités avaient fait les choses en grand. Pour étrenner ce nouveau lieu intergénérationnel, les élus avaient convié le conseiller d'Etat François Longchamp à participer à la fête. Devant une centaine de personnes, le magistrat a testé les pédaliers et autres engins destinés à maintenir les aînés en forme.

Effervescence d'une cour de récréation

«Cela vise à encourager les retraités à pratiquer une activité physique dans un lieu intergénérationnel et convivial en plein air, explique Yolande Cuttelod, responsable du service des aînés de Meyrin. L'accès est libre, mais une personne du service sera là quotidiennement en semaine de 9 h à 17 h pour aider et conseiller les usagers.» Les plus assidus pourront profiter d'un cours de gym aux engins, tous les mardis matin, sur inscription. Installée dans le parc, derrière le centre commercial de la place des Cinq-Continents, cette aire de jeux originale offre aussi de nombreux bancs sous les arbres et quelques engins à ressorts pour les enfants.

A peine inaugurée, la petite place est envahie par le public. On se bouscule comme dans une cour de récréation. Très à l'aise, Joseph slalome entre les barres métalliques. Ses 75 ans ne lui ont pas volé son agilité. Ursula arrive tout droit du cours de Nordic walking, proposé également par la mairie. «Je me réjouis d'essayer ces nouveautés.»

Intrigué, Julius Bücher préfère observer l'effervescence du moment. «Je reviendrai essayer quand il y aura moins de monde.» Sur le petit pont, une retraitée, dont l'âge avancé ne fait aucun doute, se félicite de son agilité en riant. «J'ai traversé sans me tenir aux barres. Suis pas si vieille.» Le panneau destiné aux exercices musculaires des bras est aussi pris d'assaut. Les boutades fusent, une participante en perd son chapeau à force de tourner et retourner les boules. «Avec tout ça, on va être en pleine forme jusqu'à 150 ans», s'amuse une très jeune retraitée.

Enthousiasme et motivation

Ces installations, imaginées par un physiothérapeute espagnol, ont conquis les retraités meyrinois. «Je vais venir régulièrement, assure une nonagénaire aux gestes hésitants. J'habite juste derrière, ça me motivera à prendre l'air.»

La mairie a investi 185 000 francs dans cette «place de jeux». Un crédit auquel s'ajoutent les heures passées par les différents services communaux à la concrétisation de ce projet. Mais le jeu semble en valoir la chandelle. «On a de la chance de vivre dans une commune qui n'oublie pas ses retraités», relève Claudine Schaeren. Un avis unanimement partagé hier.

<http://www.tdg.ch/geneve/actu/meyrin-offre-place-jeux-seniors-2009-09-01-0>

Traducción:

Meyrin ofrece un "Campo de juego" a sus mayores.

SALUD | El Ayuntamiento ofrece una variedad de equipos de ejercicio .

© Olivier Vogelsang | Decenas de jubilados llegaron a probar, de buen humor, las diferentes instalaciones para promover la actividad física entre los adultos mayores.

"Estamos en muy buen estado aquí." Es una frase que escuché muchas veces ayer durante la inauguración del primer espacio de ejercicios físicos para las personas mayores en Suiza. La ciudad de Meyrin realmente cuida a los 3.300 jubilados que representan el 16% de su población. Ayer al mediodía, las autoridades lo hicieron a lo grande. Para inaugurar este nuevo lugar invitaron al elegido Consejero de Estado François Longchamp para participar en las festividades. Frente a un centenar de personas, el magistrado puso a prueba los pedales y otros equipos diseñados para mantener a los ancianos en forma.

La emoción como en un parque infantil!

"Esto es para alentar a los jubilados a participar en actividades físicas al aire libre en un ambiente amigable e intergeneracional, dijo Yolande, Jefe de la tercera edad en Meyrin. El acceso es gratuito, y hay una persona al servicio que se encuentra allí todos los días de lunes a viernes de 9 am a 17 pm para ayudar y asesorar a los usuarios.

Acaba de abrir y la plaza es invadida por el público. Chocando los codos unos con otros como en un patio de recreo. "Muy cómodo" dice José zigzaguea de 75 años entre las barras paralelas. Ursula viene directamente desde un curso de la marcha nórdica, también propuesto por el alcalde. "Estoy ansiosa por probar estas cosas nuevas."

Intrigado, Julio Bücher prefiere observar la emoción del momento. "Voy a intentarlo cuando haya menos gente". En el puente de rampa y escaleras un jubilado dio la bienvenida a su agilidad con una sonrisa. El Panel diseñado para el ejercicio muscular de los brazos también está bajo uso, un participante pierde el sombrero en la fuerza para girar el brazo. "Con todo esto, vamos a estar en buena forma hasta 150 años".

El entusiasmo y la motivación:

Estas instalaciones, diseñadas por un fisioterapeuta español conquistó a los jubilados Meyrin. "Voy a venir con regularidad, Yo vivo justo detrás, y esto me va a motivar para tomar un poco de aire".

El alcalde ha invertido 185.000 francos en el "patio de recreo" más el tiempo dedicado por los servicios municipales diversos a la realización de este proyecto. Sin embargo, el juego parece valer la pena. "Tenemos la suerte de vivir en un pueblo que no olvida a sus jubilados", señala Claudine Schaeren. Una opinión compartida por todo el mundo ayer.