



Tous les moniteurs et monitrices de sport étaient présents le 3 novembre au Casino de Saxon. Emilie Theytaz, (à gauche) et Nevikle Lambiel de Pro Senectute les accompagnaient.

PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

Et si la Journée du Bénévolat vous donnait envie de vous engager ?

Comme tous les ans, la Journée mondiale du Bénévolat aura lieu le 5 décembre. Un rendez-vous destiné à rappeler l'importance de cette activité qui contribue à forger une société plus solidaire et à encourager de nouvelles personnes à s'engager, elles aussi. Pro Senectute Arc Jurassien participera, ce jour-là, à la 7^e édition du Speed Meeting du Bénévolat organisé par Bénévolat Neuchâtel, permettant aux personnes intéressées de découvrir les associations dans lesquelles elles pourraient souhaiter s'investir.

L'engagement des associations ne se limite bien sûr pas au 5 décembre. A Pro Senectute Arc Jurassien, toute l'année, Vanessa Battista, responsable de la coordination du bénévolat, explique aux potentiels candidats bénévoles le fonctionnement, le cadre et la structure proposés : « Si la personne est intéressée, elle pourra choisir ce qu'elle désire faire, de manière ponctuelle ou régulière. Elle rencontrera la référente de l'activité choisie, qui lui fournira tous les renseignements pratiques, à propos, également, du défraiement, de l'accompagnement et de la formation à suivre. Une formation qui dure entre une demi-journée et deux jours. »

Le bénévolat en 2023, c'est toujours donner de son temps et mettre à disposition ses compétences pour aider quelqu'un qui en a besoin. Mais c'est aussi prendre du plaisir dans son activité, faire partie d'un projet, se sentir utile et rencontrer de nouvelles personnes. Et l'éventail des possibilités proposées continue à s'élargir. Prochaine en date à PS Arc Jurassien : la mise en place d'une aide administrative au déménagement !

Pro Senectute Arc Jurassien :
www.arcjurassien.prosenectute.ch
Vanessa Battista : 032 886 83 58
E-mail : vanessa.battista@ne.ch



INFOLINE PRO SENECTUTE :
058 591 15 15

BIENNE
Rue Centrale 40 CP 940
2501 Biemme
Tél. 032 328 31 11
biel-bienne@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

FRIBOURG
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
Tél. 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

GENÈVE
Rte de Saint-Julien 5B 1227 Carouge
Tél. 022 807 05 65
info@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

TAVANNES
Chemin de la Forge 1 2710 Tavannes
Tél. 032 886 83 80
prosenectute.tavannes@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

DELÉMONT
Rue du Puits 4
2800 Delémont
Tél. 032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

NEUCHÂTEL
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 83 40
prosenectute.ne@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
prosenectute.cf@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

VAUD
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
Tél. 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch

VALAIS-WALLIS
Siège et centre d'information
Ave de Tourbillon 19 1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch

pour elle comme pour Anne-Lise, d'adapter les cours aux participantes. Quel que soit son niveau, chacun trouve de quoi se satisfaire, expliquent les monitrices : « Les cours commencent à chaque fois par une demi-heure d'échauffement en musique, puis se poursuivent par trente minutes de gym avec ou sans engins. Il y en a pour tous les goûts. Et, pour les personnes qui ont plus de difficultés, nous avons aussi introduit la gym sur chaise. Nous donnons également des conseils adaptés à la vie quotidienne, pour éviter les chutes, pour se relever plus facilement, etc. »

Forme et bonne humeur

Exercices d'équilibre, de motricité, de mémoire, circuits ludiques, engins... les propositions d'activités varient chaque semaine. A une époque, les danses figuraient même au programme des cours, mais elles se font plus rares, car elles sont moins appréciées par les élèves actuelles, au grand regret de Charlotte qui les aime beaucoup. Elle s'amuse à raconter que l'ambiance est joyeuse dans les cours et que les fous rires s'invitent souvent, notamment lorsque, par le passé, certaines fans annonçaient qu'il fallait s'activer... pour qu'elles ne risquent pas de manquer l'épisode quotidien de Top Models. Même si l'atmosphère est pétillante et que personne ne se voit imposer un exercice, les progrès et les bienfaits de l'activité s'observent au bout de quelques semaines de pratique chez les personnes inscrites. Au point que, lorsque les élèves reprennent le chemin des cours à la rentrée, elles « sentent la différence », même si elles n'ont pas été oisives pendant l'été.

Seule ombre au tableau, selon Charlotte Fellay : « Nous aimerions bien trouver quelqu'un pour prendre la relève et davantage de nouveaux élèves pour continuer à fréquenter le cours. » Ce qu'elles pourraient dire pour convaincre les candidats hésitants à s'inscrire ? La réponse fuse, sans hésitation : « Bouger, c'est la santé ! De plus, les cours permettent de voir du monde... et de participer à une sortie annuelle à la fin de la saison ! »

MARTINE BERNIER

Renseignements :
Secrétariat Pro Senectute Valais-Wallis
027 322 07 41
Site : vs.prosenectute.ch

Les copines de la gym

A Lourtier, dans le Valais, Charlotte Fellay et Anne-Lise Maret cumulent, à elles deux, 68 ans d'engagement en tant que monitrices de gym à Pro Senectute Valais-Wallis. Si l'activité a bien évolué, la motivation, elle, reste intacte !

Anne-Lise Maret et Charlotte Fellay ont un point commun : toutes les deux sont monitrices de gymnastique Pro Senectute Valais-Wallis, à Lourtier — Val d'Entremont. Et leur engagement ne date pas d'hier, puisque chacune est en poste depuis plus de trente ans. Des années qu'elles n'ont pas vu passer, explique Anne-Lise Maret, 79 ans. « Quand j'ai commencé, en 1991, je crois, j'ai répondu à une annonce pour remplacer la monitrice qui s'en allait, à Sarreyer. En automne, puis au printemps, j'ai suivi une formation à l'époque très modeste, et je me suis lancée. Au début, c'était impressionnant de se retrouver seule devant un groupe, mais ça a tout de suite bien fonctionné. »

« Bouger, c'est la santé ! De plus, les cours permettent de voir du monde »

CHARLOTTE FELLAY



La formation des monitrices de gymnastique s'est étoffée au fil du temps. Aujourd'hui, elle se déroule sur six à sept jours. Elle comporte un volet de formation générale, un autre plus spécifique portant sur les bases de la discipline sportive et se conclut par un stage pratique. Anne-Lise et Charlotte profitent d'ailleurs de la formation continue qui leur permet tous les deux ans de rafraîchir leurs connaissances et d'élargir la palette d'exercices qu'elles proposent à leurs élèves.

«L'offre s'est beaucoup enrichie.»

Au bout de quelques années, le vivier d'adhérentes intéressées par les cours de gym s'est tari au village de Sarreyer. Anne-Lise s'est donc jointe au groupe de

Lourtier, tenu par Charlotte Fellay, et est devenue aide-monitrice. Depuis, les deux femmes travaillent ensemble, donnant les cours à tour de rôle, toujours avec le même plaisir. Ils ont lieu de novembre à avril, le mercredi, à 14 heures, et une douzaine de participantes pratiquent une gymnastique douce, mais active. Pourquoi les cours n'ont pas lieu au printemps et en été ? « Parce que c'est la saison des jardins et que les membres n'ont pas le temps de faire de la gym, à cette période de l'année, sourit Anne-Lise. Nous avons eu deux nouvelles inscriptions, cette année, mais nous aimerions évidemment en avoir d'autres. Ce qui les freine peut-être pour venir ? L'offre est très riche, aujourd'hui, entre la gym, l'aquagym, le yoga, etc. Il y a beaucoup plus de choix et les gens sont véhiculés, ils se rendent plus loin de chez eux. »

A 73 ans, sa collègue Charlotte Fellay donne des cours de gymnastique depuis 35 ans. Une longévité célébrée le 3 novembre, lors de la Fête des Moniteurs, au Casino de Saxon. Au cours de ces trois décennies, la constante a toujours été,

Pro Senectute