

Bouger pour rester en forme à tout âge



En chemin vers la cabane Demècre.

Texte: Simon Fournier
Photo: Charly Antonin

Les aînés se montrent de plus en plus actifs. Une fois l'heure de la retraite venue ils pratiquent volontiers diverses activités, qu'elles soient culturelles, sociales ou sportives. Sous l'égide de Pro Senectute Valais-Wallis ou à titre individuel les seniors restent dans la course, prennent plaisir à bouger, à s'instruire et conservent ainsi dynamisme, ouverture d'esprit et... attitude positive.

Le grand public ignore à quel point Pro Senectute Valais-Wallis s'investit dans la santé des seniors. Encadrés par plus de 400 moniteurs formés selon les directives ESA de l'Office fédéral du sport OFSPO, les aînés peuvent ainsi bénéficier d'un encadrement optimal dans la pratique du sport en général.

Parmi les activités proposées annuellement, vous trouverez: le vélo, la danse, le ski de fond, la gymnastique, les voyages... et la marche. A Nendaz le groupe des **Trotteurs de la Printze** avec ses 130 membres, fonctionne à merveille.

Chaque lundi de 60 à 80 marcheurs se retrouvent pour former plusieurs groupes en fonction des possibilités de chacun et vont à la découverte de nouvelles aventures faites de partage, d'amitié en union dans un effort partagé et bienvenu.

Nous cherchons des moniteurs

En effet, au vu du succès obtenu, un encadrement bien étoffé permet de mieux répartir les marcheurs en fonction

des aptitudes de chacun, sans que les responsables ne soient trop sollicités.

De plus la formation des moniteurs, répartie sur 7 jours environ, est une première expérience de rencontres et de contacts emprunts de chaleur humaine. Elle est dispensée par des experts extrêmement compétents, qui n'ont pas pour mission de former des cadres olympiques mais bien des personnes ouvertes à l'amitié et désireuses d'ouvrir leur horizon vers plus de solidarité, plus d'enthousiasme, à l'occasion de rencontres placées sous le signe de l'amitié.

Vous désirez marcher avec nous

Vous avez 55 ans et plus-plus, n'hésitez pas à nous rejoindre,

un ou deux essais ne vous engageant à rien, laissez-vous tenter. Nous marchons chaque lundi.

Appeler à l'une des adresses ci-après, c'est déjà faire un premier pas vers l'idéal Pro Senectute: bouger et participer! L'activité physique régulière effectuée au sein des groupes sport et mouvement de Pro Senectute permet de se maintenir en excellente condition!

Contact et renseignements

- Penny Pacifico «les Trotteurs de la Printze», 079 336 84 46, pennypacifico@gmail.com
- Simon Fournier «les Trotteurs de la Printze», 079 340 76 82, sifournier@bluewin.ch

PRO SENECTUTE VALAIS-WALLIS EN BREF

Créé en 1917 pour promouvoir la création d'une assurance vieillesse et survivants (AVS), Pro Senectute Suisse s'est structuré en fondations cantonales pour mieux prendre en compte les spécificités régionales.

Depuis 1929, Pro Senectute Valais-Wallis s'engage pour le bien, la dignité et les droits des personnes âgées. Fondation privée à but non lucratif, sans appartenance politique ou religieuse, Pro Senectute Valais-Wallis propose de nombreuses activités en matière de loisirs, formation, sport et mouvement, prévention ainsi qu'un service de consultation sociale.

Le travail de 30 collaborateurs et collaboratrices salariés est complété par l'implication de plus de 1000 bénévoles qui font vivre la fondation au quotidien.

