



2,5 heures,
c'est le temps
d'activité physique
de moyenne intensité
que les seniors devraient
pratiquer au moins
une fois par semaine

ACTIVITÉ PHYSIQUE Les sports d'hiver permettent de prendre l'air et de partager des moments en groupe qui font du bien aux personnes âgées.

Bon pour le moral des seniors

LYSIANE FELLAY

Pratiquer une activité physique n'est pas réservé aux plus jeunes. C'est bon également pour la santé des seniors. Ils peuvent ainsi se maintenir en bonne santé le plus longtemps possible et garder un maximum d'autonomie. Les sports d'hiver sont également à la portée de nos aînés. Il existe un risque de chute, mais il peut être diminué si la personne s'entraîne de manière régulière. Toutefois, pour les seniors, ce n'est pas toujours facile de s'organiser

Pratiquer une activité physique en groupe pour les seniors

C'est se maintenir en forme et en santé

C'est maintenir son autonomie



C'est diminuer le risque de chute

C'est partager de bons moments avec d'autres personnes

Raphaël Plaschy, 74 ans, moniteur de randonnée bénévole à Pro Senectute. De même, il prépare toujours un échauffement pour éviter les blessures aux participants. Chaque année, Pro Senectute organise une sortie cantonale en hiver. Le 24 février, les seniors pourront tester différents sports d'hiver dans le Lötschental. Ils sont près de 450 à s'être déjà inscrits. Ils ont entre 50 et 83 ans. Ils pourront choisir une activité parmi une offre variée: raquettes à neige, randonnée, ski de fond, peau de phoque ou encore ski. «La région permet d'organiser toutes ces activités dans un périmètre réduit», note Florian Walther, responsable sport et mouvement à Pro Senectute pour le Haut-Valais. «Nous adaptons l'activité et le rythme selon le niveau des participants», note Raphaël Plaschy.

Aussi, les guides qui accompagnent les groupes – des bénévoles seniors eux aussi – sont formés pour porter secours, mais sont aussi instruits pour savoir reconnaître le risque d'avalanche sur le terrain.

Partager

Après le sport, les participants pourront profiter de se retrouver pour partager un moment. «La solitude est difficile à vivre pour les seniors. S'organiser pour participer régulièrement à des activités en groupe permet de chasser cette solitude.

C'est important», continue Florian Walther.

«Certains ont perdu leur conjoint et ont du mal à vivre seul. Cela leur fait beaucoup de bien de pouvoir voir du monde et partager», explique Raphaël Plaschy. Lors de la journée cantonale, les participants aiment pouvoir discuter, faire la fête ensemble. «Cette année, ils sont un peu déçus car ils seront répartis dans les différents restaurants du Lötschental», souligne Florian Walther.

Addiction

Pro Senectute et Addiction Valais vont profiter de ce moment de partage pour donner également une information autour des addictions. «Nous serons très discrets et nous allons le faire de manière légère. Nous leur donnerons simplement de petits tissus en microfibre pour nettoyer les lunettes, avec les infos utiles sur Addiction Valais», explique Florian Walther.

«Les personnes âgées peuvent se retrouver confrontées à un problème de dépendance à l'alcool ou encore aux médicaments. C'est important qu'ils sachent où ils peuvent trouver des informations et du soutien», poursuit-il. Un constat partagé par Raphaël Plaschy qui, parfois, rencontre des personnes âgées qui auraient besoin de parler et de trouver des solutions à leurs problèmes. L'impact d'une dépendance sur la santé n'est pas négligeable. D'ailleurs, dans le Haut-Valais, un partenariat a été scellé entre Pro Senectute et Addiction Valais pour apporter une oreille attentive et une aide adaptée aux personnes âgées concernées. ●

«Participer à une activité en groupe, c'est aussi chasser la solitude.»



FLORIAN WALTHER
RESPONSABLE
SPORT
ET MOUVEMENT
À PRO SENECTUTE
HAUT-VALAIS

et de trouver l'envie de partir seul pour pratiquer une activité physique. Ils sont d'ailleurs nombreux à choisir une activité en groupe, comme le propose notamment Pro Senectute. Différents sports sont proposés. Le groupe est toujours accompagné d'un guide. «C'est beaucoup plus facile pour la personne. Nous préparons l'itinéraire, nous les guidons. Ils n'ont plus qu'à venir participer à l'activité. En général, je m'arrange pour leur préparer des informations sur l'histoire ou la géographie des endroits que nous parcourons», explique

SE MAINTENIR EN FORME GRÂCE À LA RYTHMIQUE POUR LES SENIORS

Une étude scientifique a montré les bienfaits physiques, psychiques et sociaux de la rythmique Jacques Dalcroze. De même, une pratique régulière diminuerait de 50% le risque de chute. Et, on le sait, environ un tiers des plus de 65 ans sont victimes de chutes. Des accidents qui ont une répercussion directe sur la qualité de vie de la personne et qui, souvent, réduisent sa mobilité. C'est l'une des raisons qui expliquent que la rythmique remporte toujours plus de succès auprès des seniors. Concrètement, c'est un ensemble d'exercices multitâches qui mobilisent les fonctions de l'équilibre et de la marche. Il faut faire appel à la

coordination, à l'attention, à la mémoire et aux fonctions exécutives. La rythmique marie le mouvement, la musique et le rythme. Elle va permettre de développer le langage corporel, un bon tonus, tout en travaillant les dimensions physique, psychique et émotionnelle. La rythmique Dalcroze permet aussi d'améliorer la mobilité, d'entraîner la mémoire. Elle peut aider à diminuer la prise de médicaments. De même, elle améliore l'attention, la concentration et a un effet bénéfique sur le sommeil et sur le moral.

Plus d'infos sous www.vitamusic.sitew.com ou www.dalcroze.ch

GRUPE DE PAROLE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

Un frère, une sœur ou un parent malade, un espace pour parler

Le cancer d'un frère, d'une sœur ou d'un parent est un bouleversement pour une famille. La maladie remet en question les repères de chaque membre de la famille. L'événement est difficile et chacun y réagit à sa manière. Les enfants et les adolescents peuvent être traversés par des sentiments d'inquiétude, de solitude, de colère ou encore de culpabilité.

Ils ont besoin de recevoir des explications et d'informations sur la maladie et les traitements. L'Hôpital du Valais,

la Ligue valaisanne contre le cancer et les CMS soins pédiatriques ont mis sur pied des groupes de parole destinés aux enfants et adolescents entre 4 et 17 ans.

Ils ont lieu une fois par mois le mercredi après midi de 15 h à 16 h 30 à Martigny. Ils sont animés par une psychologue et une infirmière pédiatrique. ?

Plus d'infos sous: <http://www.lvcc.ch/fr/?1637/2/Sion--Groupe-de-parole-pour-enfants-et-adolescents> ou plus d'infos au 024 473 19 48 ou par mail: valerie.seppey@lvcc.ch

DIVORCE

Prendre un nouveau départ

Lorsqu'un couple se brise, il faut surmonter certaines difficultés. Parmi elles, il y a souvent une souffrance profonde. Un groupe de parole «Revivre» a été mis sur pied il y a plusieurs années. Il permet de trouver des ressources et du soutien pour surmonter les épreuves. Sept soirées sont orga-

nisées et différents thèmes abordés, comme retrouver l'estime de soi ou encore rester de bons parents. Les soirées sont encadrées par des personnes qui ont traversé cette épreuve. Les prochaines soirées débuteront le 11 mars à Martigny-Croix.

Plus d'infos: www.cours-revivre.ch