



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

**INFOLINE PRO SENECTUTE:
058 591 15 15**

BIENNE
Rue Centrale 40 CP 940
2501 Bienne
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
Siège et centre d'information
Ave de Tourbillon 19 1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch

Profitez des portes ouvertes à Pro Senectute Valais-Wallis!

Si vous êtes Valaisans ou Valaisannes, que vous êtes tentés de découvrir les activités et les prestations de Pro Senectute, profitez de la journée du vendredi 16 juin pour le faire!

Ce jour-là, de 9h30 à 16h, au numéro 19 de l'avenue du Tourbillon, à Sion, aura lieu la Journée portes ouvertes de Pro Senectute Valais-Wallis, qui vous permettra de découvrir les nouveaux locaux ainsi que les activités et les services proposés.

Trois ateliers de sensibilisation de 15 minutes chacun seront à découvrir sur les thèmes suivants: «la mémoire» (11h30/15h30), «le maintien de l'équilibre» (10h30/14h30) et «Connaître vos droits» (10h/11h/14h/15h). Une assistante sociale sera également disponible pour répondre aux questions, en toute confidentialité.

Afin de répondre aux besoins liés à l'évolution de notre société, l'infrastructure du bureau de Sion a été adaptée. Il fait notamment partie des Ateliers Tango, une communauté de bureaux qui réunit sous un même toit huit associations et fondations du secteur social et de la santé. Les seniors trouvent là un point de contact et le bon interlocuteur capable de répondre à leurs besoins.

Sachant que, en 2030, une personne sur quatre sera en âge d'être à la retraite en Valais et que ce changement peut être source de questionnements, l'occasion est idéale pour se renseigner sur la fondation présente dans neuf localités du canton...

MB

fitant des indications du kilométrage et du dénivelé. C'est la solution choisie par Pierre-Louis Wermeille et ses collègues moniteurs pour élaborer les randonnées. Toutes sont testées avant le jour du départ et ne sont pas révélées aux participants avant le jour J. Pour assurer la sécurité du groupe, les routes principales sont évitées au profit des sentiers buissonniers, plus sûrs et bucoliques. Quant aux balades, elles ne sont pas uniquement sportives: «Un moniteur se doit d'être curieux de sa région. Il ne doit pas hésiter à emprunter des chemins qu'il ne connaît pas pour découvrir son coin de pays et le partager ensuite avec d'autres. Nous essayons aussi, à chaque sortie, d'avoir un côté didactique, qu'il soit géographique, historique ou anecdotique.»

Clairement, même s'ils expérimentent les bienfaits d'un sport, les participants ne se joignent pas aux périples uniquement pour les joies du vélo.

MARTINE BERNIER

DEUX ITINÉRAIRES EN SUISSE ROMANDE

Les Etangs de l'Ajoie à vélo
Itinéraire SuisseMobile VTT 720 — Boucle de 26 km avec un dénivelé de 400 m.
Cet itinéraire en boucle vous emmènera tantôt à l'orée des bois, tantôt en pleine forêt vers la région des étangs de l'Ajoie, classés «réserve naturelle». Petite pause à Bonfol, puis retour au travers de grands espaces agricoles parfaitement dessinés où le regard se perd jusqu'à la première chaîne du Jura plissé.

Montreux — Saint-Gingolph
Itinéraire SuisseMobile Vélo 46 — Etape 4. Trajet aller 16 km, plat.
En passant par le magnifique château de Chillon, vous atteignez le delta du Rhône et son patrimoine naturel exceptionnel. Dans la réserve naturelle des Grangettes, dédiée aux oiseaux, les chemins cyclables sont calmes. Vous arrivez au Bouveret, puis, à la frontière franco-suisse de Saint-Gingolph. Ce parcours est accessible à tous, le retour peut se faire en bateau ou à la force des mollets.

Pour en savoir plus:
schweizmobil.ch



Ils craquent pour le vélo

Les randonnées à vélo et à vélo électrique font partie des activités sportives phares des aînés. Et notamment dans l'Arc jurassien où les sorties proposées par les moniteurs de Pro Senectute rencontrent un succès croissant.

«**A**mes yeux, la définition du sport à Pro Senectute, c'est une activité sportive sans esprit de compétition adaptée aux seniors. Nos randonnées sont donc ouvertes aux participants de tous les niveaux.» Cette devise respectueuse de chacun, Pierre-Louis Wermeille, 72 ans, l'applique depuis 2012 en tant que moniteur de sport au sein de Pro Senectute Arc Jurassien. Ils sont sept comme lui, répartis dans le canton du Jura, à assumer six à sept sorties annuelles, d'avril à octobre, dont un séjour de cinq jours à Cérardmer, en France, déjà complet.

Au cours de ces dernières années, l'engouement pour ces excursions s'est décuplé, notamment grâce à l'avènement du vélo électrique. Cet allié de choc a révolutionné l'activité, mais réclame quelques ajustements, comme le précise Pierre-Louis Wermeille: «Son arrivée a changé la donne, car il permet d'accéder facilement à ce sport, même pour ceux qui ne le pratiquaient pas. Aujourd'hui, plus de la moitié des seniors roulent avec un petit coup de

pouce. Nos randonnées sont ouvertes aux deux sortes de vélos. Cela demande une gestion pas toujours évidente qu'un peu de bon sens suffit à régler.»

D'entrée, lors de l'inscription, les amateurs apprennent que les sorties se déroulent au rythme des vélos sans assistance. Il est également stipulé que le casque et le phare avant sont obligatoires pour tout le monde et qu'il est impératif de posséder un engin en bon état.

Un vent de renouveau

Les sorties d'un après-midi s'étendent sur 20 à 30 kilomètres, tandis que celles se déroulant sur une journée, avec pique-nique, varient entre 40 et 70 kilomètres sur des trajets adaptés, ne comportant qu'un faible dénivelé.

«Depuis l'arrivée des vélos électriques, les participants ne prêtent plus trop attention au niveau de difficulté, relève Pierre-Louis Wermeille, car ils savent que, quoi qu'il en soit, ils n'auront pas de problème. Ce qui explique que chaque randonnée,

toujours encadrée par plusieurs moniteurs, accueille entre vingt et trente personnes, et avant, nous étions une dizaine. A chaque sortie, nous avons des nouveaux arrivants qui viennent pour la première fois. L'engouement est extraordinaire.»

Le vélo électrique n'est pas la seule raison de cet enthousiasme. Le bouche-à-oreille fonctionne bien, et la réputation de ces sorties sympathiques se propage, mettant en avant l'excellente ambiance qui règne. Pierre-Louis Wermeille avoue que, s'il évoque souvent le terme de convivialité, il est en dessous de la réalité: «Avec le temps, c'est plus que cela, on peut parler d'amitié. Les participants ont entre 60 et 84 ans et ont beaucoup de plaisir à se retrouver.»

Une application en renfort

Un autre élément enrichit les excursions: l'application *SuisseMobile*, qui propose les plus beaux itinéraires cyclables du pays et permet, sur inscription, de dessiner et d'archiver ses propres parcours en pro-

Christian Beutler