



Les cours de danses de tous pays seront présentés mercredi à Sierre et jeudi à Pont-de-la-Morge.
HÉLOÏSE MARET/A

Le sport, c'est bon pour la santé. Pour les aînés aussi!

LE COIN DES SENIORS Pro Senectute Valais propose des portes ouvertes afin de faire découvrir ses activités sportives destinées aux 60+.

PAR LISE-MARIE.TERRETTAZ@LENOUVELLISTE.CH

Marche ou marche douce, yoga, vélo, gym, Qi Gong, Nordic Walking, danses de tous pays, latinos et tous styles: la palette des activités sportives qui figurent au menu de la semaine portes ouvertes organisée par Pro Senectute Valais-Wallis a de quoi séduire par sa variété.

De Monthey à Sierre en passant par Saillon, Fully, Entremont, Pont-de-la-Morge, Sion et Savièse, les groupes de sport de Pro Senectute accueillent du 20 au 24 mai tous les 60+ intéressés à bouger et à pratiquer un sport adapté à leur âge.

«L'activité physique est très bénéfique pour les seniors. Elle les aide à rester en forme, à garder leur mobilité et leur équilibre et à prévenir les chutes», souligne Emilie Theytaz, responsable de ce secteur au sein de Pro Senectute Valais. «Pratiquée en groupe, elle leur permet aussi de nouer des contacts amicaux et de créer du lien social et contribue ainsi à lutter contre l'isolement.»

Une porte d'entrée vers l'offre de Pro Senectute

C'est la première fois que la fondation valaisanne – qui

s'engage pour améliorer la qualité de vie des aînés, renforcer leur indépendance, défendre leurs intérêts et améliorer leur statut social – met sur pied un événement de ce type.

Par ce biais, elle cherche à donner une plus grande visibilité à son action: «Cette semaine doit nous aider à faire connaître notre offre autrement que par des affiches ou par le bouche à oreille», reprend la responsable. «Au-delà du sport, nous espérons que cette semaine fasse aussi office de porte d'entrée vers nos autres prestations, puisque nous sommes actifs

dans d'autres domaines. Le principal est le soutien social mais nous proposons également des animations dans la formation et les loisirs, sans oublier nos clubs d'aînés.»

Du plaisir avant tout

Durant cette semaine, les intéressés sont invités à prendre contact avec les responsables des groupes de sport qui leur donneront l'heure et le lieu du rendez-vous. Les séances découvertes sont gratuites. «L'important, c'est de trouver une activité adaptée et qui plaît à la personne, afin qu'elle ait du plaisir à la pratiquer de manière régulière», insiste Emilie Theytaz. «Car le plaisir est la base de toute motivation.»

A noter que la même action est organisée dans le Haut-Valais. Infos et détails sur www.vs.prosenectute.ch ou auprès des responsables.