Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 31 (2001)
Heft: 5

Artikel: La "locomotive" du MDA
Autor: Preux, Françoise de
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828368

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La «locomotive» du MDA

Photo F. de P.

Les sorties du MDA permettent de se rencontrer, de partager

«J'ai besoin de rencontrer des gens, confie Lisette Gattlen. C'est un plaisir de se rendre utile en proposant des activités intéressantes. Chacun vit tellement pour soi!» Moment de partage avec une femme généreuse.

Cela fait dix ans que la «locomotive» de la section valaisanne du Mouvement des aînés, comme on l'a surnommée, «en fait pour tous les goûts». Lisette Gattlen raconte: «Le président du MDA romand, Marc Guignard, m'a donné ce conseil que j'ai suivi: faites ce que les autres ne font pas. Commencez par relancer le thé dansant à Sion.» Le succès est au rendez-vous, puisque ce thé dansant, qui a lieu deux fois par mois, réunit 60 à 70 personnes qui viennent de tout le Valais central, et même de Lausanne et de Fribourg. «C'est gai, ça fait un chouette après-midi», se réjouit son initiatrice. Et de citer l'exemple de ce monsieur esseulé qui, en faisant valser ces dames, a retrouvé la ligne et la bonne humeur.

Le mardi, le Centre Totem RLC de Sion met ses locaux à disposition du MDA. «Ses animateurs étaient contents d'accueillir d'autres générations», explique Lisette Gattlen. On s'y retrouve pour jouer aux cartes, prendre des cours de dessin, enregistrer des cassettes de lecture pour les aveugles. De petits groupes de conversation se sont formés pour rafraîchir ou parfaire la pratique des langues étrangères: italien, espagnol, allemand, anglais.

Le corps et l'esprit

Pour entretenir la bonne condition physique de «ses» seniors, Lisette Gattlen s'est arrangée avec un fitness dont le moniteur propose, sur abonnement, un programme adapté. Quant aux amateurs de ski de piste, ils se donnent rendez-vous pour skier ensemble, ce qui est plus agréable que d'y aller seul. Les marcheurs se sont lancés dans le nordic walking, promenade avec des bâtons pour un meilleur équilibre. Début juin, les randonneurs feront la Voie suisse. «Chaque année, le Dr Dubas nous organise une promenade-découverte, remarque Lisette Gattlen. Par exemple, la Venoge, sur les traces de Gilles.»

Au programme de la section valaisanne figurent également le théâtre, sous la direction du comédien Bernard Sartoretti, le groupe des conteurs, le troc-temps qui permet d'échanger des services et des cours d'autodéfense.

«Quand il me vient une idée, je la suggère: visite commentée à la Fondation Gianadda, rencontre avec un écrivain au rectorat de Saint-Pierre-de-Clages. Georges Long, grand voyageur, nous fait des conférences avec projections. Et tous les mois, nous partageons dans un bon restaurant le repas de l'amitié», explique Lisette Gattlen. Heureuse grand-mère, elle organise aussi, d'entente avec les animatrices de la ludothèque, des séances «pour apprendre de nouveaux jeux et pouvoir jouer avec nos petits enfants.»

A la veille de l'assemblée générale de la section valaisanne, Lisette Gattlen songe à passer le témoin. «Cela fait dix ans que ce sont mes idées, il faut que ça change...»

Françoise de Preux

Renseignements au secrétariat MDA, tél. 027/456 33 93, ou directement chez Lisette Gattlen, tél. 027/322 56 75.

Vous pouvez consulter le programme qui paraît dans le bulletin mensuel du Mouvement des aînés de Suisse romande.