Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 102

Rubrik: Pro Senectute

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: 02.07.2025

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

Les danses du monde pour rester jeune

Pro Senectute et Gymnastique Seniors à Genève s'associent et dynamisent leur palette de sport, proposée à plus de 2000 seniors ! A Onex (GE), comme ailleurs en Suisse, le cours *Danse du monde* fait bouger les plus de 60 ans.

Mais où sont passés les messieurs? Ce mardi-là, à la Maison de la musique d'Onex (GE), elles sont une quinzaine de femmes à participer au cours Danse du monde, proposé par Pro Senectute en partenariat avec Gymnastique Seniors Genève (GSG), une association politiquement et confessionnellement neutre, sans but lucratif, fondée en 1967. Faute de cavaliers, cinq d'entre elles enfilent un sautoir rouge qui permet la formation de couples de danseurs. Tant pis pour les hommes, car ici, de toute évidence, le plaisir est au rendez-vous.

Sous la houlette bienveillante et exigeante de Natalia Villalba, la monitrice, nos danseuses de plus de 60 ans forment une première ronde qui les entraîne dans une mélodie rythmée, venue de Belgique. «Mon cours propose un large répertoire de danses populaires d'ici et d'ailleurs, précise Natalia. Ce sont principalement des danses en cercle, mais il m'arrive aussi de proposer des danses en ligne ou en couple.»

Faire du sport, bouger, participer à des activités de groupe sont autant de facteurs qui concourent non seulement à la bonne santé et au maintien de l'autonomie, mais aussi à la qualité de vie et au bien-être des personnes âgées. C'est dans ce cadre et dans ces valeurs fondamentales que s'inscrit la fusion toute récente, au 1er janvier 2018, de GSG avec Pro Senectute. «Un rapprochemement tout en douceur, bien compris par l'ensemble des collaboratrices et des collaborateurs ainsi que de nos clients, dont le nombre ne cesse d'augmenter», assure Joël Goldstein, le directeur de Pro Senectute Genève.

NOUVEAU RÉPERTOIRE

Pas encore familarisées avec les danses du jour, qu'il s'agit d'apprendre, les participantes sont tout ouïe et leur attention oscille entre leurs pieds et ceux de Natalia qui leur enseigne les pas à suivre et la nature du rythme. Il n'y a pas de prérequis pour participer à ces cours. «J'ai fait dix ans de danse, explique Tatiana. J'ai rejoint ce groupe qui pratique des danses plus adapatées à l'âge avancé.» A 90 ans, cette femme radieuse possède un maintien et un tonus extraordinaires. La danse y serait-elle pour quelque chose? «Ces cours offrent un excellent moyen de garder la forme et de développer le sens de l'orientation et de l'équilibre, tout en exerçant la mémoire, répond Monique. Si l'on se lance dans un tango ou dans une

POURQUOI ELLES ADORENT ÇA

« Ce cours est adapté aux seniors »
TATIANA

« On danse sans esprit de compétition »
MONIQUE

« Je continue de pratiquer la danse que j'ai toujours adorée »
DENYSE

« Un bon moyen de lutter contre alzheimer »
ANNE-LISE

© YVES LERESCHES

valse, on a l'assurance qu'ils seront adaptés à la motricité des seniors. »

CONVIVIALITÉ

Pour Denyse, le rendez-vous du mardi à la Maison de la musique est une réjouissance : « J'adore la danse. Dans ma jeunesse, j'ai suivi des cours classiques et j'ai fait de la gym jazz dans un club de la Servette. A mon âge, c'était une suite logique. »

Pour Tatiana, Monique et Denyse, cela ne fait pas un pli : « Natalia est une monitrice adorable. Elle n'émet aucun jugement de valeur et elle n'instaure pas un climat de compétition. »

Dans la salle, les airs s'enchaînent. Des Balkans, on passe en Israël, avec un détour par les îles grecques. « Aujourd'hui, c'est particulier, car elles découvrent un nouveau répertoire, comme toujours au début d'un trimestre », précise Natalia. Tout au long de ce véritable voyage musical, les rythmes varient, les figures aussi. Au-delà de la danse en elle-même, la découverte de différents folklores séduit également : « C'est la musique qui m'a d'abord attirée, affirme Anne-Lie. Je pratique le chant dans la Chorale des seniors d'Onex et ce cours est un excellent complément. » Et de souligner, au passage, une vertu essentielle des cours de Danse du monde : « C'est un excellent moyen de contrer la maladie d'Alzheimer. »

Un mambo récréatif permet de se relâcher un peu. Le grand miroir de cette belle et grande salle renvoie l'expression radieuse des visages. Car, si le but premier recherché est le bonheur de se mouvoir en rythme, celui de partager de bons moments de convivialité n'est pas moindre. La danse joue pleinement son rôle social, en créant du lien.

Histoire de souffler un peu, Natalia propose aux participantes deux danses qu'elles connaissent bien. Une manière de valoriser l'expérience acquise et d'aller, ensemble, jusqu'au bout d'une ronde, sans interruption. A la fin du cours, le cœur bat un peu plus vite. Le corps vibre d'une belle énergie. D'un pas léger, on rejoint le banc en faisant quelques mouvements de stretching. L'heure est venue de se désaltérer. La terrasse du bistrot voisin tend ses bras à ces femmes bien dans leur tête et dans leur corps. Lorsqu'une participante vient à s'égarer, perdant le rythme ou cherchant sa place, il se trouve toujours une autre pour la ramener dans le cercle. « J'ai vu des personnes arriver avec des cannes orthopédiques et les lâcher pour rentrer dans le cercle, affirme Natalia. En confiance, elles se sentent tenues par les autres danseuses. »

NICOLAS VERDAN

RENSEIGNEMENTS

Les cours Pro-Senectute Danse du monde sont donnés dans tous les cantons romands.
Pro Senectute-Gymnastique Seniors de Genève
Tél. 022 345 06 77
Natalia Villalba. Tél. 078 813 72 16

À VÉLO DANS LE BAS-VALAIS

La section valaisanne de Pro Senectute offre une multitude d'activités sportives, parmi lesquelles plusieurs groupes de vélo ou de VTT. Le 14 juin, tous les membres des groupes vélo et VTT sont invités à une rencontre cantonale au Bouveret, conduite par Pierre-François Ferrin du groupe VTT-Bichabou (biche-chamois-bouquetin), soit trois niveaux de difficultés, « promeneurs », « moyens » et « forts »). Quelque 70 à 100 personnes sont attendues à cette occasion, dès 9 heures. Elles seront réparties dans plusieurs groupes des trois catégories d'effort définies par Bichabou. Avec ou sans assistance (électrique), les cyclistes sont invités à explorer le Bas-Valais, le Chablais avec, pour les plus endurants, une excursion franco-suisse via les hauteurs de Saint-Gingolph (18 kilomètres avec 819 mètres de dénivellation). Le parcours à plat couvre en moyenne 35 à 40 kilomètres contre 26 kilomètres pour le parcours « moyen » avec montées. Après la partie officielle, à la mi-journée, suivront un apéritif et un repas dans une atmosphère de convivialité. N.V.

Renseignements et inscriptions obligatoires auprès de Pro Senectute, Secrétariat cantonal, rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41 ou par courriel : info@vs.pro-senectute.ch — Prix par personne : 28 fr. (comprenant le café de bienvenue, l'apéro, le repas et le café)

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

BIENNE
Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne
biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG
Passage du Cardinal 18
CP 169 - 1705 Fribourg 5
info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

TAVANNES
Chemin de la Forge 1, 2710 Tavannes
prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 886 83 80
Fax 032 886 83 89

DELÉMONT
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
prosenectute.cf@ne.ch
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
info@vd.prosenectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS
Siège et centre d'information
Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion
info@vs.prosenectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16