



De gauche à droite, à l'arrière-plan Nelly Bally et Adeline Tercier ; au premier plan Edgar Raymond et Elisabeth Reymond

# Trouver le loisir qui vous convient près de chez vous, c'est facile!

Pendant ou après la pandémie, pas question d'arrêter de s'instruire ou de s'amuser. Pro Senectute présente actuellement toutes ses offres de cours et de détente sur une plateforme en ligne. Des activités pour tout le monde!

Que nous soyons encore sous l'emprise ou enfin libérés des restrictions sanitaires dues au Covid-19, il est hors de question de renoncer à se cultiver et à se divertir. Raison pour laquelle Pro Senectute Suisse a remis à jour tout l'éventail des offres de loisirs proposées au public, accessibles en quelques clics sur son site internet. Qu'il s'agisse de cours culturels ou de langues, d'informatique, de sport ou d'autres loisirs, chacun peut trouver son bonheur, quelle que soit sa région de résidence en Suisse.

Pratiquement, il vous suffit de taper le code postal de la commune ou de la ville de votre choix et vous obtiendrez un aperçu de toutes les offres disponibles dans un rayon de 20 kilomètres. Vous découvrirez une large palette d'offres de loisirs et de cours. En extérieur, en virtuel ou en intérieur, les cours de Pro Senectute vous permettent de rencontrer de nouvelles personnes et de partager un intérêt commun. Nelly Bally et Jean-François Buholzer vous invitent à la découverte.

## On joue à tout âge!

Nelly ouvre tous les quinze jours les portes de sa demeure à Vaulion aux participants du rendez-vous jeux qu'elle anime bénévolement depuis trois ans dans le cadre de Pro Senectute Vaud. « Nous jouons, en fonction des envies de chacun,

« Nous jouons en fonction des envies de chacun »

NELLY BALLY, BÉNÉVOLE



au Scrabble, aux cartes ou au Rummi-kub, explique-t-elle. J'ai aussi proposé des jeux de mémoire qui occasionnent

souvent de belles parties de rires! Après deux heures de jeux environ, vient la collation. » Des instants privilégiés où les échanges sont riches de l'actualité du moment, mais également de souvenirs ou d'histoires touchantes.

« En principe, nous nous retrouvons le lundi, tous les quinze jours, mais, depuis l'arrivée de la pandémie, le groupe est très restreint et, seules, deux fidèles continuent de venir. Donc, j'ai organisé l'activité chaque semaine, car c'est parfois l'unique occasion pour les joueurs d'avoir une relation sociale, puisque beaucoup ne sortent plus. J'espère voir bientôt revenir les autres participants! »

Dans le village, tout le monde ou presque se connaît, et les membres du groupe, âgés de 80 à 90 ans, ont créé, entre eux, une belle complicité. Nelly Bally aimerait, aujourd'hui, pouvoir accueillir de nouvelles personnes pour étoffer les équipes...

## Do you speak english?

A Péry (BE), bien avant qu'il ne prenne sa retraite, Jean-François Buholzer, 68 ans, avait déjà le projet

de suivre, un jour, un cours d'anglais. C'est aujourd'hui chose faite grâce à Pro Senectute Arc jurassien: « Depuis quatre ans, je suis un cours tous les quinze jours, explique cet ancien conducteur de locomotive. A présent, je comprends

« A présent, je comprends mieux l'anglais, mais je le parle encore mal »

JEAN-FRANÇOIS BUHOLZER, ANCIEN CONDUCTEUR DE LOCOMOTIVE



mieux l'anglais, mais je le parle encore mal. Nous avons malheureusement perdu notre première professeure qui était un véritable arc-en-ciel. Pro Senectute, nous a trouvé un nouveau prof qui a repris au pied levé l'enseignement. Nouvelle personne, nouvelle ambiance, mais super cool. Depuis l'arrivée du Covid, le cours est donné par visioconférence. C'est plus compliqué, et surtout... nous ne pouvons plus aller prendre un verre entre participants après la séance! Mais je continue. »

En attendant que les mesures sanitaires s'assouplissent, Jean-François a été rejoint par son épouse, Marlyse, 61 ans et désireuse, elle aussi, de s'initier à la langue de Shakespeare. Leur but commun: acquérir des notions suffisantes pour pouvoir se débrouiller lorsqu'ils voyageront dans les pays anglophones. Les deux étudiants reconnaissent qu'il faudrait qu'ils pratiquent un peu plus entre deux cours, mais ils avancent à leur rythme, tout en savourant les liens d'amitié tissés avec les autres élèves et leur nouveau professeur!

## Cela vous tente ?

A l'instar de Nelly, de Jean-François et de Marlyse, près de 500 000 seniors de toute la Suisse participent aux offres de loisirs de Pro Senectute et profitent d'expérimenter de nouvelles choses et d'élargir leurs connaissances. Si vous souhaitez des renseignements sur les activités proposées ou si vous avez des difficultés financières pour y participer, les organisations cantonales et intercantionales de Pro Senectute prendront le temps de vous écouter et de vous donner explications et conseils.

MARTINE BERNIER

Aimeriez-vous expérimenter quelque chose de complètement différent?

Toutes les activités en un seul clic: [www.prosenectute.ch/fr/prestations/loisirs](http://www.prosenectute.ch/fr/prestations/loisirs)

## SENIORS, REPRENEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE!

Impossible de la manquer: depuis le 29 mars, «Sortez & Bougez», la nouvelle campagne d'affichage de Pro Senectute Genève, éclabousse de sa pétillante présence quelque 150 supports dans tout le canton. Equipée d'un tapis de gymnastique prêt à être déroulé, une sémillante retraitée au regard bleu azur encourage les seniors de passage à reprendre sans plus tarder une activité physique, à choisir parmi les 200 cours proposés par l'association. Cette campagne dynamique répond à une nécessité essentielle, estime Joël Goldstein, directeur de Pro Senectute Genève: « Toutes nos activités «Sport et Mouvement» sont à l'arrêt depuis novembre. A présent que se profile le déconfinement, puisque les gens se vaccinent, il faut les encourager à recommencer à sortir et à bouger. Cette dernière année a provoqué une telle baisse de la masse musculaire et une telle baisse de la relation avec l'autre qu'il s'agit, à présent, de récupérer tout ce qui a été perdu. » Le message de la campagne est donc très clair: seniors... avec les beaux jours revenus, remettez-vous en mouvement, profitez de la riche palette de cours proposés et inscrivez-vous!

M.B.

Pour tout renseignement: <https://ge.prosenectute.ch/>

## PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

**CORONAVIRUS: UN SEUL NUMÉRO NATIONAL POUR PRO SENECTUTE: 058 591 15 15**

### BIENNE

Rue Centrale 40 CP 940  
2501 Bienne  
biel-bienne@be.prosenectute.ch  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

### FRIBOURG

Passage du Cardinal 18  
1705 Fribourg  
info@fr.prosenectute.ch  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

### GENÈVE

Route de Saint-Julien 5B 1227 Carouge  
info@ge.prosenectute.ch  
Tél. 022 807 05 65

### 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 CP 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