

# TRAIT D'UNION

# BINDE-GLIED

Fédération  
Valaisanne des Retraités

Walliser  
Verband der Rentner



## AG DE ST-MAURICE

## GV IN ST. MAURICE

### UNE ASSEMBLÉE INTÉRESSANTE ET RONDEMENT MENÉE

Une soixantaine de personnes ont assisté à l'Assemblée générale de la Fédération, le 29 avril au Foyer franciscain de St-Maurice. L'assemblée a été rondement menée. En deux heures d'horloge, l'ordre du jour était épuisé.

Notre président Jean-Pierre Salamin a rappelé, non sans raison, l'importance de la FVR dans le canton. Elle groupe aujourd'hui 6'000 membres, dont 5'600 font partie de 20 associations de 30 à 1200 membres. Ce nombre va certainement grandir, quand on sait que le Valais compte 37'000 habitants de plus de 65 ans, et 13'000 de plus de 80 ans.

Jean-Pierre Salamin a aussi mis en valeur l'énorme travail bénévole accompli par les retraités. Pour la Suisse, ce cadeau des Aînés à la société représente 24 milliards de francs par an. Cela est possible car la vieillesse n'est pas une fin. Grâce à la santé qui se maintient plus longtemps, la vieillesse est une continuation de la personnalité. Et dire que beaucoup de personnes crient toujours sur les toits que les Aînés coûtent trop chers!

Active sur le plan fédéral, la FVR l'est aussi beaucoup dans le canton, où son effort est amplifié par celui des commissions et des associations. Aujourd'hui, la FVR prépare le prochain Parlement des Aînés, dont le thème sera: « Bien vieillir ».

Notre président invite ensuite René Curdy, Peter Summermatter et le soussigné à s'exprimer sur le travail et les problèmes de leur commission.

René Curdy a engagé, avec les membres de la Commission de la santé et des questions sociales, de profondes réflexions sur les besoins environnementaux, vitaux, sociaux et médicaux des aînés, ainsi que sur les éléments qui assurent un confort physique et relationnel. Antoine Maillard rappelle que Trait d'union est l'organe officiel de la FVR, qui représente l'ensemble des retraités. Il ne peut donc adopter un style agressif et extrémiste. Voir dans ce numéro l'intervention de Peter Summermatter, qui fut faite en allemand.

Les comptes de la FVR sont sains. L'année 2009 a laissé un bénéfice de Fr 1'461.10. Les cotisations ne changent pas, il n'y a pas d'admissions, ni de propositions individuelles, on peut donc passer aux interventions prévues.



Hermann-Michel Hagmann

### EINE SPANNENDE UND GUT GEFÜHRTE VERSAMMLUNG

Am 29. April fanden sich im Foyer franciscain in St. Maurice rund 60 Personen zur Generalversammlung ein. Die Versammlung wurde speditiv geführt. In zwei Stunden war die Tagesordnung abgearbeitet.

Unser Präsident Jean-Pierre Salamin erinnerte uns nicht umsonst an die Bedeutung des WVR im Kanton. Der Verband umfasst heute kantonal 6000 Mitglieder, wobei davon 5600 den 20 Vereinigungen mit 30 bis 1200 Mitgliedern angehören. Diese Zahl wird sich noch erhöhen im Wissen, dass das Wallis 37'000 Einwohner von über 65 und 13'000 von über 80 Jahren zählt.

Jean-Pierre Salamin strich auch den grossen Wert der Freiwilligenarbeit der Rentnerinnen und Rentner heraus. Auf die Schweiz bezogen macht dieses Geschenk der älteren Generation 24 Mia. Franken aus. Möglich wird dies, weil hohes Alter nicht Ende bedeutet. Dank länger anhaltender Gesundheit ist alt werden eine Weiterführung der eigenen Persönlichkeit. Und wer pfeift denn immer wieder von den Dächern, die Älteren kosten zu viel?

Aktiv wie auf Bundesebene ist es der WVR ebenso sehr im Kanton. Seine Anstrengungen werden verstärkt durch seine Kommissionen und Vereinigungen. Heute bereitet der WVR das nächste Altersparlament vor. Sein Grundthema wird « Gutes Altern » sein.

Des Weiteren gibt der Präsident das Wort an René Curdy, Peter Summermatter und den Unterzeichneten, sich über die Arbeit und die Anliegen ihrer Kommissionen zu äussern.

René Curdy befasste sich dabei mit den Mitgliedern seiner Gesundheits- und Sozialkommission, tiefer gehende Überlegungen anzustellen in Bezug auf die familiären, vitalen, sozialen und medizinischen Bedürfnisse der Älteren sowie auf die Sicherstellung der physischen und zwischenmenschlichen Erfordernisse. Antoine Maillard erinnert daran, dass das Trait d'union als offizielles Organ des WVR die Gesamtheit der Rentner vertritt. Es kann daher nicht aggressive und extreme Standpunkte vertreten. Zu beachten ist in dieser Nummer der Beitrag von Peter Summermatter in deutscher Sprache.

Die Finanzen des WVR sind gesund. Das Jahr 2009 erbrachte einen Überschuss von Fr. 1461.10. Die Mitgliederbeiträge ändern nicht. Es gab auch keine Eintritte von Vereinigungen. Persönliche Anträge lagen keine vor. So konnte die Versammlung zu den Referaten überleiten.

M<sup>me</sup> Anne-Gabrielle Mittaz Hager présente un projet qu'elle est en train de conduire à la HEV SSO: « Exercices à domicile pour entraîner l'équilibre ». Ce projet intéressant et combien utile fait appel à la collaboration d'Aînés. Voir la page 4 de ce Trait d'union.

Enfin, M. Hermann-Michel Hagmann, en quelques mots trop courts, résume un petit livre passionnant qu'il a écrit en 2008 et que Trait d'union a présenté en décembre de la même année « Vieillir chez soi ». Il dénonce un marché de la santé qui fausse souvent les décisions. Il demande de ne pas être naïfs et de fixer lucidement les priorités à respecter. Voir un prolongement de cet exposé dans ce Trait d'union.

M. Philippe Dubois, vice-président de St-Maurice, apporte le salut de la commune. En quelques mots, il dit le dynamisme d'une ville dont le poids est très grand par rapport à sa petite taille.

A 17 heures, M. Jean-Pierre Salamin clôt la séance. Il remercie les orateurs et nous invite au verre de l'amitié, offert par la ville de St-Maurice.

*Antoine Maillard*

Frau Anne-Gabrielle Mittaz-Hager präsentierte ein Projekt, das sie in der Fachhochschule Westschweiz/Wallis in Angriff nimmt: « Übungsprogramme zur Beibehaltung des Gleichgewichtsvermögens » bei Senioren » Dieses begleitende Projekt richtet sich an die Älteren, teil zu nehmen. (Siehe entsprechende Seite im Binde-Glied).

Anschliessend gab Herr Hermann-Michel Hagmann in einer etwas für uns zu kurzen Ausführung ein Resümee seines 2008 verfassten packenden Buches « Vieillir chez soi » (Zuhause altern). In der Dezember Nummer des « Binde-Glied » des gleichen Jahres haben wir es präsentiert. Er beschreibt darin einen Gesundheitsmarkt, der oft unsere Entscheidungen verfälscht. Er fordert, nicht naiv zu sein und die zu wählenden Prioritäten mit Klarheit zu setzen. In diesem „Binde-Glied“ ist eine Weiterführung des Referates zu finden.

Herr Philippe Dubois, Vizepräsident von St. Maurice überbrachte die Grüsse der Gemeinde. In einigen Worten wies er auf die Dynamik einer Stadt hin, deren Gewicht sehr bedeutend ist im Verhältnis zur kleinen Grösse.

M. Jean-Pierre Salamin kann um 17.00 Uhr die Sitzung schliessen und bedankt sich bei allen Rednern und lädt uns alle ein zum Freundschaftstrunk, offeriert von der Stadt St. Maurice.

*Antoine Maillard*

## APRÈS L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE ST-MAURICE



## NACH DER GV VON ST-MAURICE

### > Intervention de Peter Summermatter

P. Summermatter s'adresse en allemand aux délégués du Haut-Valais. Il rapporte des 2 commissions, dont il fait partie. Dans la « Commission consultative cantonale pour le développement de la politique en faveur des personnes âgées », 2 projets de loi étaient en discussion: la révision de « La loi sur l'intégration et aide sociale » et le « Décret relatif à l'application du nouveau régime de financement des soins » qui touche bien les personnes âgées à cause de l'adaptation de la loi valaisanne aux directives fédérales. P. Summermatter ne trouve la dénomination allemande de la commission pas tellement heureuse et va demander de la changer en « Kantonale Konsultativ-Kommission für eine fortschrittliche Alterspolitik ». (La proposition a été acceptée en commission le 6 mai 2010)

Concernant la commission de rédaction du Trait d'union, P. Summermatter exprime sa reconnaissance et un grand merci aux délégués de langue française de soutenir le bilinguisme du Trait d'union avec un taux de textes traduits de 80% quoique le nombre des abonnés du Haut-Valais soit assez pauvre. Il mentionne aussi qu'il participe à l'écriture des textes et que tous les membres de la commission travaillent à titre bénévole.

### > Votum von Peter Summermatter

P. Summermatter richtet sich in deutscher Sprache an die Delegierten des Oberwallis und erwähnt die Arbeit aus 2 Kommissionen, an denen er sich beteiligt. In der « Kantonalen Konsultativ-Kommission für die Entwicklung der Politik zugunsten älterer Personen » standen 2 Vorlagen zur Diskussion: das « Gesetz über die Eingliederung und Sozialhilfe » und « Das Dekret über die Finanzierung der Langzeitpflege », welches vor allem die ältere Generation betrifft und aufgrund des Bundesgesetzes über die Neuordnung der Pflegefinanzierung in die Walliser Gesetzgebung überführt werden muss. Die deutschsprachige Benennung der Kommission findet Summermatter unglücklich und wird folgende Bezeichnung beantragen: « Kantonale Konsultativ-Kommission für eine fortschrittliche Alterspolitik ». (inzwischen von der Kantonalen Kommission am 6. Mai 2010 angenommen.)

Zur Redaktionskommission Trait d'union Binde-Glied macht P. Summermatter gegenüber den französischsprachigen Delegierten ein grosses Kompliment und dankt, dass trotz der kleinen Abonnentenzahl im Oberwallis, der Zweisprachigkeit des Trait d'union ein Übersetzungsanteil von rund 80% gewährt wird. Er weist auch darauf hin, ebenfalls mit Artikeln beteiligt zu sein und dass alle Mitglieder der Kommission ehrenamtlich arbeiten.



## COMMISSION DU TRAIT D'UNION - BINDE-GLIED

Des départs inéluctables avaient réduit la Commission du Trait d'union comme une peau de chagrin. Après des années de recherche et d'attente, du sang neuf coule dans nos veines. Cela ne peut que renforcer Trait d'union, cela ne peut que vous apporter un bulletin plus riche et plus intéressant.

*Die unausweichlichen Abgänge haben die Kommission des «Binde-Glied» reduziert wie in der Geschichte der 10 kleinen Negerlein. Nach Jahren der Suche und des Wartens fliesst nun neues Blut in unseren Adern. Das kann unser Mitteilungsblatt nur stärken. So wird unser Bulletin nur bereichert und interessanter gestaltet.*

Aujourd'hui, la Commission est composée de la manière suivante: / *Die Kommission heute besteht aus folgenden Mitgliedern:*

Président / *Präsident:* Antoine Maillard, 3960 Sierre

Membres / *Mitglieder:* Ghislaine Coucet, 1904 Vernayaz

Maria Gessler (correctrice), 1950 Sion

Emmanuel Gex-Collet, 1870 Monthey

Joseph Pellegrini, 1950 Sion

Peter Summermatter (auch Übersetzer), 3930 Viège

Françoise Zufferey, 1950 Sion

Et, en bonus, on annonce l'arrivée prochaine d'un Haut-Valaisan. On se réjouit.

*Und als gute Nachricht wird die nahe Ankunft eines Oberwallisers angekündigt. Wir freuen uns.*

*Antoine Maillard*

## DOMINO ET APPARTEMENT PROTÉGÉ

> Qu'est-ce qui différencie l'appartement Domino de l'appartement protégé? Voici la réponse du CMS de Sierre et du livre de Hermann-Michel Hagmann « Vieillir chez soi, c'est possible ».

**Un appartement Domino** est un appartement intégré avec encadrement médico-social dispensé par le CMS et qui réunit 4 à 6 personnes âgées dans un même appartement. Ce dernier comprend des lieux de vie communs et des lieux de vie privés qui peuvent prendre plusieurs formes (1 pièce, 1 pièce+ sanitaire ou 1 studio). L'appartement est intégré car il se situe dans un immeuble, un quartier, dans un village, au coeur même de la vie sociale. Les habitants sont des locataires et non des pensionnaires. Elles paient un loyer mensuel. Les personnes âgées peuvent obtenir des prestations de sécurité via le domitel (teleAlarm) du CMS mais cette prestation n'est pas obligatoire contrairement à l'appartement protégé.

**L'appartement protégé** (appelé de façon plus heureuse appartement intégré) est un appartement architecturalement adapté et incluant un ensemble de prestations (notamment de sécurité), établies à l'avance et facturées forfaitairement, ainsi que des prestations optionnelles, fournies sur demande. La notion de protection est mise en avant et doit donc être assurée par le prestataire. L'appartement protégé ne comprend pas forcément des espaces communs et il peut y avoir tout un immeuble d'appartements protégés, donc un grand nombre de personnes âgées au même endroit.

## DOMINO – GESCHÜTZTES WOHNEN

> Was unterscheidet die Domino Wohnung von der geschützten Wohnung? Hier vorliegend die Antworten des SMZ Siders und des Buches von Hermann-Michel Hagmann « Altern zu Hause ist möglich ».

**Eine Domino Wohnung** ist eine integrierte Wohnung mit Bezug zu einem Sozialmedizinischen Zentrum und beherbergt 4 bis 6 ältere Personen in der gleichen Wohnung. Diese umfasst Räume des gemeinschaftlichen Lebens und private Räume in unterschiedlicher Form (als 1 Zimmer, als 1 Zimmer mit Sanitäreinrichtung oder als Studio). Die Wohnung bezeichnet sich als integriert, weil sie sich in einer Wohnüberbauung, einem Quartier, in einem Dorf im Herzen des sozialen Lebens befindet. Die Bewohner sind Mieter und nicht Heimbewohner. Sie bezahlen die monatliche Miete und sie können die Sicherheitsleistungen per domitel (TeleAlarm) des SMZ erhalten, die jedoch nicht obligatorisch sind im Gegensatz zur geschützten Wohnung.

**Die geschützte Wohnung** (besser als integrierte Wohnung bezeichnet) ist eine bautechnisch altersgerechte Wohneinheit und umfasst eine Gesamtheit zu im Vornherein vereinbarten Leistungen (insbesondere der Sicherheit), welche pauschal abgerechnet werden. Zusätzlich gibt es auf Verlangen auch optionale Leistungen. Der Begriff des Geschütztseins steht im zugesicherten Angebot des Leistungserbringers an erster Stelle. Die geschützte Wohnung umfasst nicht unbedingt gemeinsame Räumlichkeiten. Ein ganzes Gebäude könnte nur aus geschützten Wohnungen bestehen, also eine Vielzahl von älteren Personen am selben Ort beherbergen. (Seniorenresidenzen, der Übersetzer)



- > - En avez-vous déjà entendu parler ?
- Vous avez plus de 60 ans ?
  - Vous vivez chez vous à domicile ?
  - L'équilibre vous intéresse ?
  - Seriez-vous d'accord de participer à une étude en physiothérapie ?

HES-SO Valais et l'Université de Zürich recherchent des volontaires de plus de 60 ans qui seraient d'accord de participer à une étude en physiothérapie dans le but de créer un programme de Tests et d'Exercices à domicile dans le but de maintenir et entraîner l'équilibre chez les « SENIORS ». Parlez-en à votre physiothérapeute, il vous donnera toutes les informations au sujet de cette étude.



- > - Haben Sie schon davon gehört ?
- Sind Sie über 60 Jahre alt ?
  - Leben Sie bei sich zu Hause ?
  - Wären Sie einverstanden, an einer Physiotherapiestudie teilzunehmen ?
  - Interessiert Sie das Gleichgewicht ?

Die HES-SO Wallis und die Universität Zürich suchen Freiwillige, die über 60 Jahre alt sind und einverstanden wären, an einer Physiotherapiestudie teilzunehmen mit dem Ziel, Test- und Übungsprogramme zu erstellen, um das Gleichgewichtsvermögen bei « SENIORS » beizubehalten und zu trainieren. Sprechen Sie mit Ihrem/r Physiotherapeuten-in darüber ; er//sie wird Ihnen sämtliche Informationen über diese Studie geben.

Nous vous remercions de votre intérêt !  
**Anne-Gabrielle Mittaz Hager, cheffe de projet, HES-SO Valais**  
gaby.mittaz@hevs.ch 079 609 90 63

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse !  
**Anne-Gabrielle Mittaz Hager, Projektleiterin, HES-SO Wallis**  
gaby.mittaz@hevs.ch 079 609 90 63



## FORMULAIRE D'INTÉRÊT - ANMELDFORMULAR

Nom – Name: .....

Prénom – Vorname: .....

Adresse : Rue – Strasse: .....

N° Postal Domicile – PLZ Ortschaft: .....

Adresse E-mail: .....

N° de téléphone – Telefon Nr: .....

Veuillez me faire parvenir le document d'information concernant l'étude en physiothérapie «Elaboration et Evaluation d'un programme de Tests et d'Exercices à domicile pour Senior en vue de la prévention des chutes».

Ich bitte Sie, mir die Informationsschrift über eine Physiotherapiestudie «Entwicklung und Evaluation eines Test- und Übungsprogramms für Senioren zur Prävention von Stürzen» zuzustellen. Gewünschtes ankreuzen.

A renvoyer à / Bitte um Rücksendung an :

==> Anne-Gabrielle Mittaz Hager, les Briesses 49, 3963 Crans-Montana ou

==> [gaby.mittaz@hevs.ch](mailto:gaby.mittaz@hevs.ch)

Le prochain **Parlement des Aînés** aura lieu jeudi 18 novembre 2010 à Sion.

Die nächste **Altersparlament** findet am 18. November 2010 in Sitten statt.



## L'enchantement à Valère

L'après-midi culturel à Valère des enseignants retraités du Valais romand, le 15 avril dernier, a été un succès. Un riche programme et des intervenants passionnés avaient attiré plus de septante personnes. Toutes sont reparties enchantées.

Cela a commencé à la chapelle de Tousles-Saints, si belle et si bien située entre Valère et Tourbillon, trait d'union entre le pouvoir religieux et le pouvoir civil. Le chanoine Martial Carraux, chapelain de Valère, nous y attendait et allait donner à notre après-midi une allure de petit pèlerinage. En quelques phrases, il a bien présenté le bâtiment, son histoire et son importance pour le Valais.



*Le plus vieil orgue jouable du monde*



La montée à Valère s'est faite par étapes, qui nous ont permis de comprendre que la basilique, entourée d'une bonne douzaine de bâtiments, était le cœur de toute une communauté. Puis ce fut l'éblouissement de Valère, sa nef si élancée, son orgue en nid d'abeille, son jubé, ses stalles et ses chapiteaux, ses fresques, son extraordinaire «Adoration des Mages», et la chapelle de Ste-Catherine. Il y avait tant à voir qu'on aurait aimé que le temps s'arrête.

On était gâtés, il y avait un dessert. Le chanoine François Roten était présent avec ses partitions. Après avoir présenté «le plus vieil orgue jouable du monde», il nous a donné un concert, choisissant des œuvres qui montraient bien sûr les limites de l'instrument, mais qui ont mis en valeur ses qualités. Tout simplement un régal.

Et il y avait un deuxième dessert. Pour clore un si bel après-midi, sur le plat de Valère, l'Association offrait le verre de l'amitié. Et on sait qu'en Valais le verre de l'amitié est accompagné de pain de seigle et de fromage du pays.

Merci à tous ceux qui ont préparé et animé un si bel après-midi.

*Antoine Maillard*

## LES ÂÎNÉS D'AVIVO VALAIS AU BORD DE L'ADRIATIQUE



AVIVO VALAIS organise à la fin septembre une semaine de vacances à Igea Marina, au bord de l'Adriatique. Ne sachant pas combien de membres d'AVIVO VALAIS seraient intéressés, les responsables avaient décidé d'accepter d'autres aînés, non membres d'AVIVO.

L'idée était belle et généreuse. Elle ne pourra pas se réaliser. Les conditions étaient si avantageuses que comme pour le

Paléo de Nyon, les places disponibles se sont envolées en quelques heures. Tant mieux pour les organisateurs et tant mieux pour les participants.

Et si vous vouliez partir au bord de l'Adriatique, comme moi, vous attendrez quelques années. Car l'AVIVO renouvellera sa proposition. Et les années passent si vite !

*Antoine Maillard*



## LE VALAIS EST DEvenu MON CANTON

> Le jeune Marius Pasquier est arrivé à St-Maurice en 1930. Rapidement, il a été conquis par le Valais, qui est devenu son canton. Pour Trait d'union, il a accepté de parler de son activité et de l'art choral en Valais.

### Monsieur le Chanoine, il y beaucoup de Pasquier en Suisse romande. D'où venez-vous ?

Je suis né au Pasquier, un plaisant village tout près de Bulle. Dès l'âge de 12 ans, mes parents m'ont envoyé au Collège de St-Maurice. A cette époque, beaucoup de jeunes de la Gruyère venaient étudier à St-Maurice. Plusieurs devinrent chanoines de l'Abbaye. Peut-être y a-t-il une certaine parenté d'esprit entre la Gruyère et le Valais. Ce sont deux pays de montagnes, bien que les nôtres soient moins hautes, mais si tendres dans leurs lignes. Après le baccalauréat, j'ai fait mon noviciat à St-Maurice, et j'ai été ordonné prêtre en avril 1943.

### Où avez-vous fait votre formation musicale ?

On chantait à l'école, on chantait à l'église, en latin bien sûr, on chantait en famille. Par ma mère, j'ai appris beaucoup de chansons. Je les jouais sur mon petit violon.

Arrivé au Collège en 1930, j'ai eu la chance de chanter dans le chœur du Collège, sous la direction incomparable du chanoine Louis Broquet, et de jouer dans l'orchestre, et même dans la fanfare, où les cuivres se prêtaient bien aux transcriptions des Ouvertures de Wagner.

### Au Collège, on vous a confié les cours de chant et de musique ?

Oui, mais tout d'abord, j'ai dû me perfectionner à l'Institut Ribeaupierre, à Lausanne, pour le violon et la direction d'orchestre avec Emile de Ribeaupierre, et pour la composition avec Aloys Fornerod.

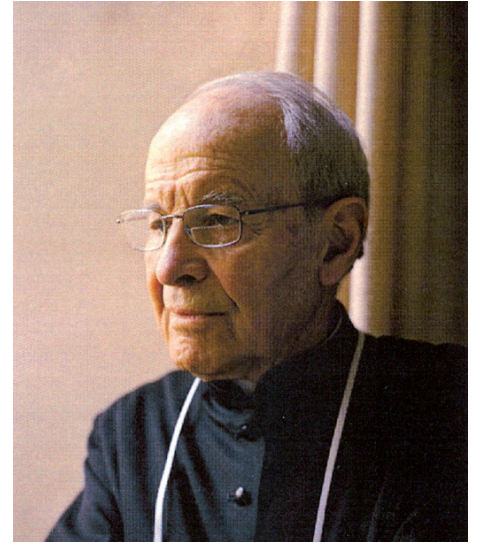
Alors, en 1946, j'ai dû reprendre la direction de l'orchestre et du chœur, donner des leçons de violon et des cours de religion. En 1947, on m'a appelé pour diriger le Chœur de Vernayaz, qui était devenu chœur mixte. Mon successeur, à la tête de ce beau chœur, a été Michel Veuthey.

En 1955, j'ai eu l'honneur de faire partie du Comité de musique de la Fédération cantonale. J'ai vécu une dizaine de Fêtes cantonales, dont quelques-uns avec le Chœur mixte de St-Maurice, que j'ai dirigé de 1960 à 1980.

Puisqu'on parle du chant, je dois dire que je suis marqué par le grégorien, qui vit d'ailleurs une véritable renaissance. Je dirige un groupe qui chante du grégorien, le vrai, celui de la notation de St-Gall. C'est tout simplement admirable.

### Parlez-nous un peu du compositeur Marius Pasquier.

Au moment de Vatican II et de l'introduction de la messe en français, il n'y avait rien d'écrit. Pour les offices, j'ai donc composé des psaumes, des antiphones, des messes en français. J'ai également composé la musique de chants



« Il faut conquérir les Valaisans. Mais alors, c'est merveilleux ! »

### Que pensez-vous des Valaisans ?

J'aime les Valaisans. Ce sont des gens chaleureux. Il faut les conquérir, il faut conquérir leur âme. Mais alors c'est merveilleux. Le Valais est mon canton.

### Et que pensez-vous du chant en Valais ?

Je constate avec bonheur les progrès réjouissants de la plupart des chœurs, pour le choix des pièces et pour la qualité des exécutions. On chante de plus en plus par chœur, sous la direction de chefs remarquables. Le Conservatoire, les cours de directions, la formation de nouveaux chœurs mixtes, les nombreux chœurs d'enfants, les nouveaux Ensembles vocaux, tout cela a changé la donne.

Des compositeurs romands, Joseph Bovet, Charles et Georges Haenni, Jean Daetwyler, Pierre Kaelin, Gustave Doret, Oscar Lagger, Léon Jordan et bien d'autres, ont créé un nouveau répertoire de chants, aussi bien sacrés que profanes.

### Pour terminer, comment réagissez-vous face au monde d'aujourd'hui ?

Un inconnu peut causer un attentat n'importe quand et n'importe où. Cela m'inquiète. Comme la cybercriminalité. Enfin, la musique actuelle risque de faire perdre la mémoire intérieure, pourtant si importante. J'y vois un danger pour la jeunesse. Mais je le dis bien haut, je ne suis pas pessimiste, car je suis un enfant du Seigneur. Je serai projeté dans la Lumière au moment de ma mort. Ce sera fantastique!

Propos recueillis par Antoine Maillard

# VIEILLIR SANS DEVENIR VIEUX



## POUR APPRENDRE À RESTER JEUNE

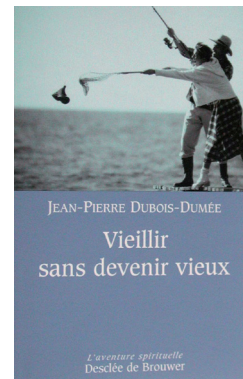
La vieillesse n'est plus ce qu'elle était. La vie s'allonge. Déjà apparaît une « génération supplémentaire ». Aujourd'hui un homme de septante-cinq ans est le même qu'un homme de soixante ans hier.

Du coup, le paysage social et culturel change. La vieillesse n'est plus une déchéance, mais une chance. Nous devons renoncer aux idées toutes faites et revoir l'art de vivre à cet âge. Non plus effacer nos rides pour n'avoir pas l'air vieux, mais changer nos cœurs pour « devenir jeunes ».

Jamais dans ce monde entiché de vitesse, obsédé par l'argent, tendu vers les performances, jamais on n'a eu un aussi grand

besoin de sérénité, d'émerveillement, de tendresse, de transparence, et d'apprendre à prendre le temps. Ce sont là justement les vertus du troisième âge. Des vertus qu'il faut cultiver bien plus tôt.

La vieillesse n'est pas la fin d'une aventure, c'est une aventure nouvelle, inédite, passionnante. Il est urgent de la préparer.



Jean-Pierre Dubois-Dumée, **Vieillir sans devenir vieux**, aux Editions Desclée de Brouwer

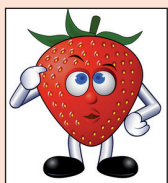
## LA BANQUE

- Imaginez que votre banque porte chaque matin à votre crédit **86 400** francs à dépenser le jour même, votre solde créditeur éventuel étant annulé chaque soir. Ce que vous n'avez pas dépensé est perdu!
- *Que feriez-vous?*
- *Vous iriez tous les jours vider votre compte pour profiter au maximum de cette aubaine.*
- Eh bien, cette banque existe et vous êtes son client: elle a pour nom...

## ...LE TEMPS

- Chaque matin, elle met à votre disposition 86 400 secondes.
- Chaque soir, elle considère comme perdues celles dont vous n'avez pas fait usage et c'est tant pis pour vous, et aucune avance n'est consentie sur ce qui vous sera versé le lendemain.

**IL VOUS APPARTIENT DONC DE TIRER DE CHAQUE PRÉCIEUSE SECONDE LE MAXIMUM DE PROFIT ET DE BONHEUR**



## PAYEMENT DE L'ABONNEMENT POUR 2010

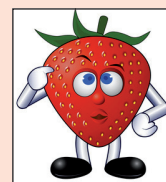
Le bulletin de versement encarté dans ce Trait d'union ne vous est pas forcément destiné. Il veut simplement rappeler aux membres qui n'ont pas encore payé leur abonnement pour 2010 qu'il est vraiment temps de le faire.

On l'a glissé dans tous les numéros. Il y aura peut-être des surprises...

## ZAHLUNG DES ABONNEMENTS 2010

Der im Trait d'Union – Binde-Glied beigelegte Einzahlungsschein ist nicht unbedingt an Sie gerichtet. Vielmehr möchte er einfach diejenigen Mitglieder und Abonnenten daran erinnern, die noch nicht bezahlte Abonnementsgebühr für das Jahr 2010 bald zu entrichten. Wäre es nicht Zeit dafür?

Der EZ fand sich bereits einmal in einer Nummer. Wir hoffen auf ein kleines Wunder.





Alors que le vieux de terre pense qu'il ne peut y avoir de vieillesse heureuse sans faire quelque concession à la grande faucheuse, le vieux de fer lui préfère ne pas y penser. Alors que le premier fera volontiers une avance d'héritage, il ne faudra pas attendre un centime du deuxième qui aime trop le tintement métallique de la monnaie.

« Les lâchers prises du vieux de terre, ça le regarde, grommelle le vieux de fer ; déjà que la prostate ne nous laisse pas tellement le choix, inutile d'en rajouter... Si ce vieux bêta de terre est pressé d'aller nourrir les fleurs, c'est son affaire. Mieux vaut rouiller que s'effriter. Lâcher prise quand on a passé 80 ans, c'est un peu trop ouvrir la porte à celle qui finit toujours par s'inviter de force. Les héritiers attendront. En outre la terre, c'est une histoire à se faire marcher dessus. Ça évoque l'ostéoporose, les coups de pelle du fossoyeur, la racine des pissenlits. Au fait, qui donc va s'occuper du potager ? Non, non ! Soyons fer ! »



Alain Valterio

Là où les choses se compliquent quand on est vieux de fer, c'est lorsque l'on a unit son destin à une vieille du même métal. Forcément, ça fait des étincelles.

R. 82 ans, et S. 79, deux vieux de fer qui le croisent depuis bientôt 50 ans n'ont toujours pas déposés les armes. Dernièrement, R a flanqué un coup de pied dans l'échelle sur laquelle S. était juchée pour changer une ampoule parce qu'elle l'insultait. Bilan, un fémur.

On aurait pu penser que ça les aurait incités à ranger l'épée ? Allons donc ! On les entendait s'engueuler à l'étage d'orthopédie.

« N'empêche que ça s'est bien ressoudé persiste le vieux de fer dans sa mauvaise foi. Si S. avait été une vieille de terre, on serait encore en train de ramasser les morceaux. »

Alain Valterio

**TRAIT D'UNION**  
Fédération  
Valaisanne des Retraités

**BINDE-GLIED**  
Walliser  
Verband der Rentner

**IMPRESSUM**

**Editeur :** Fédération valaisanne des retraités  
Case postale 492 - 1951 Sion

**Rédaction :** Antoine Maillard 3960 Sierre

Deutsche Übersetzung: Peter Summermatter, Visp

**Imprimerie :** Zufferey-Offset, Sion

**Adressage :** Atelier St.-Hubert, Sion

**PARUTIONS**

**4 fois l'an. Abonnement : frs 15.-**  
**Abonnement + cotisation Frs. 25.-**  
**Abonnement + cot. couple Frs. 30.-**  
**CCP 19-3899-4**

Sie haben das Binde-Glied kennen und schätzen gelernt. Um die nächsten Nummern - vier pro Jahr - nicht zu verpassen, können Sie diese mit Hilfe des beiliegenden ausgefüllten Einzahlungsscheines abonnieren.

**Preise :**

**Fr. 15.-** Abonnement allein

**Fr. 25.-** Abonnement + Mitgliederbeitrag

**Fr. 30.-** Abonnement + Mitgliederbeitrag für Ehepaare

HPC 19-3899-4

*Danke für Ihre willkommene Unterstützung.*