



TRAIT D'UNION BINDE-GLIED

FÉDÉRATION VALAISANNE DES RETRAITÉS - WALLISER VERBAND DER RENTNER



Il existe en Octodure, un foyer de jour particulier qui engage ses hôtes au dépassement de soi-même, au partage et à la création. On y arrive avec son bagage de vie et on participe aux activités proposées. On trouve de nouvelles forces et de nouvelles ouvertures. Le but de Chantovent, permettre aux personnes âgées d'éguayer leurs journées avec une aide professionnelle et retrouver, en fin d'après-midi, son chez-soi et ses proches.

Es besteht in Martinach ein spezielles Tagesheim, das seine Besucher im Vorbeiweg ermuntert zu sich selbst, zum Gespräch und zu schöpferischem Tun zu kommen. Man tritt dort ein mit seiner Lebenslast und mit den vorgeschlagenen Aktivitäten schöpft man neue Kräfte, neue Ausblicke. Das Bestreben des Chantovent erlaubt es, älteren Personen ihre Tage mit professioneller Hilfe zu verbringen und am Ende des Tages ihr Zuhause und ihre Angehörigen wieder zu finden.

Le billet du président

Le Conseil d'Etat a publié au début du mois de janvier 2018 son programme de gouvernement.

PAGE 2 | SEITE 3

L'esprit vif à tout âge ?

Mode de vie actif et bonne attitude permettent de rester en forme dans sa tête.

PAGE 4 | SEITE 5

A Pâques, que fêtons-nous ?

Quel rapport y a-t-il entre Pâques, les oeufs, les lapins ?

PAGE 6 | SEITE 7

Un foyer de jour nommé Chantovent

Martigny abrite dans des locaux qui jouxtent les écoles primaires, un foyer de jour pas comme les autres.

PAGE 8 | SEITE 10

Programme gouvernemental

JEAN-PIERRE SALAMIN
Président FVR | Grimentz

Le gouvernement définit sa vision stratégique face à l'évolution de la société en définissant 10 objectifs, 68 mesures et 38 modifications législatives constituant le cadre de référence de son action de législature. Nous ne citerons pas ces dix objectifs que chacun peut lire en allant chercher le texte sur le site de l'Etat du Valais ([www.vs.ch/programme gouvernemental](http://www.vs.ch/programme_gouvernemental)).

L'objectif « anticiper les changements démographiques » est celui concernant les aînés et les familles. En 2025, la population âgée de moins de 20 ans augmentera de 9% et celle âgée de plus de 65 ans de 34%. Le nombre de personnes à la retraite pour 100 personnes en âge de travailler progressera de 39% d'ici 2025, dit le programme gouvernemental.

Dans sa vision, le gouvernement veut mettre en place les conditions permettant à chaque génération de s'épanouir. Il anticipe le vieillissement de la population en adoptant des mesures en vue de valoriser les compétences des seniors. Il tient compte des besoins en matière de formation d'une population jeune en croissance et des besoins en matière de santé-social ainsi que de prise en charge d'une population fortement vieillissante par la mise à disposition des places nécessaires dans les

Pour la 1^{ère} fois dans l'histoire de l'Etat du Valais, le Conseil d'Etat a publié, au début du mois de janvier 2018, son programme de gouvernement qui servira de lignes directrices pour les prochains budgets de la législature ainsi que pour les planifications financières pluriannuelles.

établissements médicosociaux (EMS) et le développement des soins et du soutien à domicile.

Par des actions ciblées en faveur des familles, en matière de développement territorial et de promotion économique, le canton favorise les solidarités et les rapprochements intergénérationnels de manière à atténuer les effets du vieillissement de la population dans certaines régions. Les mesures et projets prioritaires du Conseil d'Etat visent l'anticipation des défis du vieillissement de la population au moyen des actions principales suivantes : un diagnostic des besoins des seniors valaisans, la mise en place d'un cadre légal nécessaire à une politique des seniors, l'organisation d'un « guichet unique » de coordination et d'information sur les services par et pour les seniors en Valais, la promotion des projets citoyens novateurs en termes de participation, de vivre ensemble et de solidarité intergénérationnelle, la mise en œuvre de la planification en matière de soins de longue

durée 2016-2020, prévoyant une croissance modérée des soins en EMS, mais un fort développement du soutien et des soins à domicile.

D'autres objectifs ciblent en partie les aînés ou certains d'entre eux comme :

L'optimisation de la capacité d'action des institutions prévoyant notamment la révision totale de la Constitution cantonale qui devrait intégrer le respect de la personne quel que soit son âge, l'autonomie de la personne âgée et la collaboration entre les générations,

La préservation de la cohésion sociale et le bien-être de la population, souhaitant, entre autres, mettre l'accent sur la cohésion entre les générations, ou encore la qualité des soins, la sécurité des patients et l'efficacité des prestations ainsi que l'offre aux plus faibles de conditions dignes, favorisant leur autonomie et leur intégration dans la société.

Il est réjouissant de constater que ce programme gouvernemental prend largement

SUITE EN PAGE 4

Regierungsprogramm

JEAN-PIERRE SALAMIN
Präsident des WVR | Grimentz

Der Staatsrat hat angesichts der Entwicklung der Gesellschaft seine strategische Vision definiert, indem er 10 Ziele, 68 Massnahmen und 38 Gesetzesänderungen bestimmte, welche den Referenzrahmen seiner Legislaturarbeit bilden. Wir nennen diese 10 Ziele nicht, die jeder selbst nachlesen kann, indem der Text auf der Homepage Staat Wallis herunterzuladen ist ([www.vs.ch/programme gouvernemental](http://www.vs.ch/programme-gouvernemental)).

Das Ziel « Die Antizipation des demografischen Wandels » betrifft die Älteren und die Familien. Im 2025 wird die Bevölkerung im Alter von weniger als 20 Jahre um 9% und diese von mehr als 65 Jahre um 34% wachsen. Die Rentnerzahl auf 100 Personen im Arbeitsalter wird bis zu 2025 um 39% zunehmen nach Regierungsprogramm.

In der Zukunftsperspektive will der Staatsrat für jede Generation die Bedingungen schaffen, sich zu entfalten. Er schätzt das Altern der Bevölkerung so voraus, dass er Massnahmen trifft die Kompetenzen der Senioren stärken.

Er gibt sich Rechenschaft, zu den Ansprüchen auf die Bildung einer jungen aufwachsenden Bevölkerung und zu den Ansprüchen auf dem Gebiet der Gesundheitsfürsorge und in der Annahme der Sorge einer stark alternden Bevölkerung

Zum ersten Mal in der Geschichte des Walliser Staates hat der Staatsrat zu Beginn des Monats Januar 2018 sein Regierungsprogramm veröffentlicht, das als Grundlage für die Ausarbeitung des Budgets der kommenden Jahre sowie der integrierten Mehrjahresplanung dient.

mit der Zurverfügungstellung von notwendigen Plätzen in den Alters- und Pflegeheimen (APH) sowie der Zunahme der Pflege zuhause.

Durch gezielte Aktionen zu Gunsten der Familien bezüglich der regionalen Entwicklung und der wirtschaftlichen Förderung, unterstützt der Kanton die Solidarität und die intergenerationelle Annäherung um die Wirkungen des Alterns der Bevölkerung in einzelnen Regionen zu mildern.

Massnahmen und bevorzugte Projekte des Staatsrates zielen auf die Antizipation der Herausforderungen auf die Alterung der Bevölkerung mittels den folgenden Hauptaktionen: Diagnose der Bedürfnisse der Walliser Senioren, die Schaffung einer gesetzlichen Kader-Stelle, notwendig für die Alterspolitik, Einrichtung eines einzigen Schalters zur Koordination und Information über die Dienste durch und für die Senioren im Wallis, die Promotion neuer ziviler Projekte der Mitwirkung, des Zusammenlebens und der intergenerationellen Solidarität, die Umsetzung der Planung der

Langzeitpflege 2016-2020, ein moderates Wachstum der Pflege in den AHPs, jedoch eine starke Förderung der Hilfe und Pflege zu Hause.

Andere Vorgaben beziehen sich teils auf die Älteren und dabei auf gewisse unter ihnen wie

Die Handlungsfähigkeit der Institutionen zu optimieren

vorausschauend namentlich durch die Totalrevision der Kantonsverfassung, die den Respekt der Personen, in welchem Alter umfassen soll, wie die Autonomie der alten Person und die Zusammenarbeit unter der Generationen

Den sozialen Zusammenhalt und das Wohlbefinden der Bevölkerung bewahren erwünscht unter anderem durch die Integration der Generationen, auch durch die Qualität der Pflege durch die Patientensicherheit und die Wirkung der Ergänzungsleistungen sowie der Zulagen für die Schwächsten Würdige Lebensbedingungen, um die Autonomie und Integration zu fördern.

FORTSETZUNG AUF SEITE 4

L'esprit vif à tout âge ?

Qui n'aimerait pas rester vif d'esprit même à un âge avancé ? Les conclusions de la recherche sur le cerveau montrent que cela n'est pas impossible. La Ligue suisse pour le cerveau explique que tout ce qui nous stimule intellectuellement pousse le cerveau à créer des connexions entre les cellules nerveuses et ainsi à augmenter ses réserves de performance. Cela fonctionne également pour les personnes âgées, à condition également de stimuler les cellules grises qui ont besoin d'être occupées et entraînées. Est-il salutaire alors de réviser du vocabulaire ou de jouer du violon ? Absolument ! La performance cérébrale et la capacité d'apprentissage ne diminuent pas nécessairement avec l'âge, même si l'on oublie parfois un nom ou un numéro de téléphone.

«Un bon apprentissage dépend surtout de notre savoir préalable», déclare Elsbeth Stern,

Avec l'âge, stimuler son cerveau ne se limite pas aux sudokus : mode de vie actif et bonne attitude permettent de rester en forme dans sa tête.

chercheuse en intelligence. Le principe est que, pour faire des progrès, il faut intégrer la matière et y passer le temps nécessaire. Comme les personnes âgées peuvent souvent faire des liens avec les connaissances qu'elles ont acquises plus jeunes, elles apprennent même plus vite que les jeunes dans certaines circonstances.

L'ÂGE A AUSSI SES AVANTAGES

Même lorsqu'il s'agit d'éléments nouveaux, les aînés s'en sortent parfois mieux que les jeunes, comme l'a démontré une étude australienne. Les sujets, âgés entre 63 et 91 ans, devaient apprendre l'allemand sans avoir aucune connaissance

préalable. Après six mois, ils étaient capables de lire un texte du niveau de ceux qu'un élève peut lire après cinq ans d'études. D'après d'autres études, les seniors sont également doués lorsqu'il s'agit de trier et sélectionner les informations. Ils peuvent par exemple résumer un texte bien mieux que les personnes plus jeunes. L'autre avantage de l'âge est que l'on sait faire la différence entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas. ■

Pour plus d'informations et brochures sur www.cerveau.ch

(Texte de Vera Schmer, CSS-Magazine 3/2017)

SUITE DE LA PAGE 2

en compte les Recommandations du Parlement des Aînés (19 novembre 2015) et les réflexions de la Fédération Valaisanne des Retraités contenues dans Politiques pour une société de longue vie (Editions à la carte, juin 2016) ainsi que celles du Rapport de la Commission consultative cantonale sur le développement de la politique en faveur des aînés (février 2017). Cette commission est appelée à soutenir l'application des mesures préconisées, dès cette année 2018. ■

VORSETZUNG VON SEITE 3

Erfreulich ist festzustellen, dass das Regierungsprogramm weitgehend die Empfehlungen des Altersparlamentes (19.11.15) und die Reflexionen des Walliser Verbandes der Rentner berücksichtigt hat, die in der Schrift „Politik für eine Gesellschaft mit langer Lebenserwartung“ (Editions à la carte, Juni 2016) und des Berichtes der „Kantonale Konsultativkommission für eine fortschrittliche Alterspolitik“ (Februar 2017) enthalten sind. Diese Kommission ist seit diesem Jahr 2018 aufgerufen, die Anwendung der vorgesehenen Massnahmen zu unterstützen. ■

Heller Geist in jedem Alter ?



Das Gehirn im Alter zu stimulieren begrenzt sich nicht auf Sudokas: aktive Lebenshaltung und gute Einstellung erlauben es auch im Kopf in Form zu bleiben.

Wer möchte nicht selbst in einem höheren Alter hell im Kopf bleiben? Schlussfolgerungen von Hirnuntersuchungen zeigen, dass dies nicht unmöglich ist. Die Schweizer Hirnliga erklärt, dass alles, was uns intellektuell anregt, stösst das Gehirn an, neue Verbindungen unter den Nervenzellen entstehen zu lassen und so die Leistungsreserven zu erhöhen. Dies funktioniert ebenfalls für ältere Personen unter Voraussetzung, auch die grauen Zellen anzuregen, die es notwendig haben, besetzt

und trainiert zu werden. Ist es also vorteilhafter die Saiten zu wechseln oder die Violine?

Absolut. Die Hirnleistung und deren Kapazität des Lernvermögens nehmen nicht notwendig mit dem Alter ab, selbst wenn man öfters einen Namen oder eine Telefonnummer vergisst.

„Ein gutes Lernvermögen hängt besonders von unserem vorangegangenen Wissen ab“ erklärt die Intelligenzforscherin Elsbeth Stern. Um Fortschritte zu erzielen, ist das Prinzip, die Sache zu verinnerlichen und

darüber die notwendige Zeit zu lassen. So wie die älteren Personen oft Bindungen mit Bekannten in Jugendjahren pflegten, so erinnern sich diese schneller als junge Personen in bestimmten Situationen.

DAS ALTER HAT AUCH SEINE VORZÜGE

Selbst wenn es um neue Elemente geht, erfassen es die Älteren öfters besser als die Jungen, wie eine australische Studie es zeigte. Probanden zwischen 63 und 91 Jahren, sollten Deutsch ohne irgendwelche vorgängige Kenntnisse lernen. Nach 6 Monaten waren sie in der Lage einen Text auf dem Niveau eines Schülers mit fünfjähriger Ausbildung zu lesen. Nach weiteren Studien waren die Senioren ebenfalls begabt, die Informationen zu sichten und zu unterscheiden. Sie können zum Beispiel einen Text viel besser resümieren als die jüngeren Personen. Ein anderer Vorteil des Alters besteht in der Fähigkeit das Wichtige vom weniger Wichtigen zu unterscheiden. ■

Für weiter Informationen und Broschüren www.cerveau.ch

Text von Vera Schmer, CSS-Magazin 3/2017

A Pâques, que fêtons-nous ?

Une amie me demande : Quel rapport y a-t-il entre Pâques, les œufs, les lapins ? Car oui, cela fait des semaines que les rayons des magasins sont remplis de sucreries en tous genres. A cela s'ajoutent des décorations pour la maison et le jardin : les œufs, les lapins, les moutons, les poules, les petits récipients en osier, en bois, en porcelaines et j'en passe...

PÂQUES, FÊTE DE LA VIE

Pâques est la principale fête chez les chrétiens qui font mémoire de la Résurrection de Jésus. C'est l'accomplissement de sa mission : il est venu parmi nous, il a donné sa vie et il nous ouvre les portes du ciel.

Pâques est précédée de 40 jours de Carême. Cela représente un temps pour préparer son cœur à accueillir ce grand mystère, ce grand cadeau. C'est pour cela que le Carême est pour beaucoup synonyme d'un temps de privations. Il s'agit d'écarter tout ce qui nous distrait de l'essentiel pour mettre l'accent sur la profondeur et l'immensité de l'amour de Dieu pour chacun de nous.

Dans notre société de consommation, tout est fait pour qu'on oublie l'évènement fondateur et qu'il ne reste que certaines coutumes qui masquent le vrai sens de ce que nous fêtons. Si, au temps pascal, il y a tant de chocolat sous diverses formes, c'est parce jadis, on se privait de friandises et de viande durant le Carême. Et le jour de Pâques, on faisait un repas festif pour célébrer la vie !

LA VIE ÉTERNELLE

Dès l'apparition des humains sur cette terre, ceux-ci ont enterré leurs morts avec des objets ou des provisions « pour le voyage ». De tous temps, sous toutes les latitudes, les hommes ont porté en eux cette aspiration en une vie au-delà de la mort. Depuis la Résurrection de Jésus, le fondement de la foi chrétienne est la promesse de la vie éternelle. Cependant, sous l'influence de certaines religions, il y a de plus en plus de personnes qui sont attirées par l'idée des réincarnations successives. Pour les chrétiens, il n'y a qu'une vie sur terre. Au passage de la mort, le pardon et la vie éternelle nous sont offerts.

Que cela soit un appel pour chaque être humain à devenir toujours plus vivant. Un appel à cultiver la vie dans l'émerveillement et dans la recherche de ce qui est juste, bon, vrai, beau... ■



Ostern, was feiern wir ?

Eine Freundin fragte mich: „Was für ein Zusammenhang besteht zwischen Ostern, Eiern und Hasen? Doch Ja, schon seit Wochen sind die Abteilungen der Geschäfte gefüllt mit Süssigkeiten jeder Art. Dazu fügen sich Dekorationen für Haus und Garten: die Eier, die Hasen, die Schafe, die Hühner, die kleinen Behälter aus Weiden, in Holz, in Porzellan und so fort...

OSTERN, FEST DES LEBENS

Ostern ist das Hauptfest bei den Christen, die der Auferstehung von Jesus gedenken. Es ist die Erfüllung seiner Mission: Er ist unter uns gekommen, er gab sein Leben und er eröffnet die Pforten des Himmels.

In der Fastenzeit gehen 40 Tage Ostern voraus. Diese bildet eine Zeit, sein Herz vorzubereiten, das grosse Geheimnis zu empfangen, dieses wunderbare Geschenk. Deshalb ist die Fastenzeit für viele gleichbedeutend einer Zeit der Entbehrung. Es geht darum von allem sich zu trennen, was uns vom Wesentlichen ablenkt, um den Akzent auf die Tiefe und die Grösse der Liebe Gottes für uns alle zu legen.

In unserer Konsumgesellschaft ist alles erfolgt, um das Grundereignis zu vergessen und dass nur noch einige Bräuche übrig bleiben, die den wahren Sinn dessen überdecken, was wir eigentlich feiern. Dass zur Osterzeit so viel Schokolade in den verschiedensten Formen vorhanden ist, ist weil früher man sich während der Fastenzeit von Schleckereien und Fleisch enthielt. Und am Ostertag gönnte man

sich ein festliches Mahl um das Leben zu zelebrieren

DAS EWIGE LEBEN

Seit Erscheinen der Menschen auf dieser Erde, begruben diese ihre Toten mit Gegenständen oder Nahrungsmitteln „für die Reise“. Zu jeder Zeit und auf jeden Breiten haben die Menschen in sich die Erwartung eines Lebens nach dem Tod getragen. Seit der Auferstehung von Jesus ist die Grundlage des Glaubens das Versprechen auf ein ewiges Leben. Trotzdem unter Einfluss bestimmter Religionen, gibt es mehr und mehr Personen, die von der Idee einer sukzessiven Wiedergeburt angezogen sind. Für die Christen gibt es nur ein Leben auf der Erde. Mit dem Übergang im Tode, ist Verzeihung und ewiges Leben uns angeboten.

Möge dies ein Appell für jedes menschliche Wesen sein, zu immer mehr Leben zu finden. Ein Appell das Leben in Bewunderung zu kultivieren und in der Suche, was gerecht ist, gut wahr, schön... ■

Un foyer de jour nommé Chantoverent

GHISLAINE COUCET

Rédactrice | Martigny

EMMANUEL GEX-COLLET

Rédacteur en chef | Monthey

VOUS AVEZ DIT CHANTOVERENT ?

Martigny abrite dans des locaux qui jouxtent les écoles primaires, un foyer de jour pas comme les autres. Sa particularité? Ne pas être rattaché à une unité de soins et être tourné vers une option d'animation socio-culturelle. Les professionnel(le)s du lieu accueillent leurs hôtes, de 10 à 17 heures, les lundi, mardi, jeudi et vendredi. Chaque jour, environ 25 personnes, âgées de 57 à 102 ans, passent la porte de ce lieu magique où chacun peut garder sa personnalité et se montrer sous son vrai jour sans être jugé. On y vient avec son histoire, ses forces, ses faiblesses, ses soucis. Entourés par une équipe professionnelle, avenante, à l'écoute des besoins de chacun, les hôtes sont stimulés, poussés vers le dépassement de soi, obligés de sortir de leur zone de confort pour se découvrir plus avant, percevoir les différences, accepter leurs qualités et leurs défauts et faire en sorte que la vie soit plus rayonnante.

Durant la journée (matin et après-midi), plusieurs animations sont mises sur pied : parties

de cartes, écoute de musique, discussions sur des thèmes donnés, séances de cinéma, sans oublier les anniversaires fêtés comme il se doit. Même une sieste est permise ! Le repas, chaque jour différent, toujours équilibré, préparé par deux cuisinières, est servi dans une magnifique salle à manger, vaste et lumineuse.

Chantoverent est un maillon essentiel dans la prolongation du maintien à domicile et offre un temps de respiration pour les familles et les proches-aidants qui peuvent se ressourcer, trouver du temps de réflexion et de repos pour être à nouveau au mieux pour accomplir leurs tâches journalières.

DES PROJETS À PLUSIEURS AXES ET DE LONGUE HALEINE !

En écoutant chaque jour les demandes et les remarques des autres, l'équipe a souhaité élaborer un projet à plusieurs axes afin de mettre en lumière la Vieillesse comme étant l'apogée de toute une vie et dont les acteurs privilégiés sont les hôtes du foyer de Chantoverent.

En 2017, réalisation du projet de l'Enfant à l'Ecoute de son Village co-piloté par le Centre Régional d'Etude des Populations Alpines (CREPA).

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental, social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Définition de l'Organisation mondiale de la Santé.

Les enfants de la région devaient se questionner sur la vieillesse, sa perception d'hier et d'aujourd'hui. Le résultat a fait l'objet d'une exposition couplée avec un autre projet « Portraits ».

« Portraits », une collecte de regards des aînés de Chantoverent sur le thème « Etre vieux » présentée sous forme d'exposition dans les locaux de l'Ecole club Migros.

Réalisation d'un grand rallye « Agiopoly », destiné aux enfants de 7H de Martigny en collaboration avec de multiples acteurs locaux. Son but : s'interroger sur l'avancée en âge et donner une opportunité de mettre en réseau les acteurs en lien avec les aînés de la ville de Martigny.

Il y a un peu plus de 25 ans, grâce à l'initiative de Gabrielle Sola et Pascal Couchepin, en collaboration avec la commune de Martigny, Chantovent voit le jour. Ce foyer est ouvert aux aînés de Martigny et environs. Il accueille des personnes âgées qui souhaitent vivre des journées de vie en partageant des instants de jeux, de culture, de dépassement de soi, d'ouverture à l'autre.



La Charte du foyer de Chantovent, élaborée par les hôtes et illustrée par des artistes valaisans.

LE QUIZZ (GENRE TRIVAL PURSUIT)

Création d'un jeu sur la région de Martigny. Il sera élaboré par les hôtes de Chantovent en lien avec les connaissances qu'ils ont sur leur région. N'oublions pas qu'ils sont passeurs de mémoire !

Un comité de pilotage a été constitué avec des dames du foyer et l'animatrice Aude

Brouchoud. Ce comité choisit la forme et le visuel de la table de jeu, les boîtes qui contiendront le matériel, soit les pions, les dés, le logo. Le concept est en cours de réalisation et demande est faite à nos lecteurs et amis de trouver des bénévoles susceptibles d'apporter leur aide. Les personnes intéressées s'adressent directement auprès de la direction de Chantovent. ■

LES COORDONNÉES

Foyer de jour Chantovent
Rue des Ecoles 7
1920 Martigny
027 722 09 94

Marie-Jo Nanchen
Responsable du foyer
chantovent@netplus.ch

Aude Brouchoud
Animatrice socioculturelle
chantovent.anim@gmail.com

Ein Heim Chantovernt benannt

GHISLAINE COUCET
Redaktorin | Martigny

EMMANUEL GEX-COLLET
Chefredaktor | Monthey

SAGTEN SIE CHANTOVENT?

Martigny beherbergt in Räumen die an die Primarschulen grenzen eine andersartige Tagesstätte. Marie-Jo Nanchen, Direktorin und Aude Brouchoud, Animatorin, empfangen ihre Gäste am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr. Jeden Tag gehen ungefähr 25 Personen im Alter zwischen 57 und 102 Jahren durch diese magische Pforte, wo jede ihre Persönlichkeit behalten und sich so zeigen kann, wie sie ist ohne beurteilt zu werden. Man kommt mit seiner Geschichte, seinen Stärken, seinen Schwächen und seinen Sorgen. Umgeben von einer professionellen Gruppe, hingebend für alle Gehör zu finden, werden die Gäste stimuliert, über sich hinaus zu wachsen, gehalten aus der Bequemlichkeit zu steigen, um sich neu zu finden, die Unterschiede zu durchbrechen, seine Vorzüge und seine Fehler anzunehmen und auf seine Weise zu tun als sei das Leben Zukunft, die es wert war gelebt zu sein.

Während des Tages (vor- oder nachmittags) werden verschiedene Animationen angeboten Kartenspiele, Musikangebote, zu gegebenen Themen Diskussionen, Filmvorführungen, nicht zu vergessen die Geburtstagsfeste. Die Mahlzeit jeden Tag verschieden, immer ausgewogen von 2 Köchinnen bereitet, wird in einem wundervollen weiten und hellen Speisesaal serviert.

Andererseits erlauben diese Kurzaufenthalte den Familien und den helfenden Angehörigen zu einer Zeit der Entspannung, um sich wieder zu kräftigen, Zeit für Reflexionen und Ruhe zu finden und um neu auf das Beste wieder die täglichen Pflichten zu erfüllen

PROJEKTE AUF VERSCHIEDENEN ACHSEN UND VON LANGER DAUER !

Die täglichen Anfragen und Bemerkungen der Gäste berücksichtigend, führten bei den Animatoren zum Wunsch ein Konzept auf verschiedenen Achsen auszuarbeiten, um mehr Licht auf das Alter zu werfen für sozusagen den Höhepunkt eines ganzen Lebens deren privilegierte Akteure die Gäste des Chantovernt Heimes wären.

Das Kind am Ohr seines Dorfes 2017 copilotiert vom

« Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. »

Definition des
Weltgesundheitsorganisation.

regionalen Studienzentrum der alpinen Bevölkerung (CREPA). Die Kinder der Region sollten sich zum Alter befragen, ihre Wahrnehmung über das Gestern und Heute. Das Ergebnis war Objekt einer Zwillingsausstellung mit einem andern Projekt „Porträte“.

„Porträte“, eine Kollektion von Blicken Älterer des Chantovernt auf das Thema „Alt sein“ präsentiert in der Form einer Ausstellung in den Räumen der Migros Klubschule.

Die Realisierung einer grossen Ralley „Agiopoly“ gewidmet den 7H Kindern von Martinach in Zusammenarbeit mit vielen lokalen Akteuren. Sein Ziel: Sich

Im Campus der Schulen von Martinach fanden wir eine Tagesstätte offen für die Älteren von Martinach und Umgebung. Sie nimmt ältere gesunde und unabhängige Personen mit dem Wunsche auf, ihre Lebensstage zu teilen mit Stunden von Spiel, Kultur, Herausforderung, ändern sich zu öffnen.



Der Lenkungsausschuss von Aude Brouchoud mit (von links nach rechts) Faustine, Edith und Joffrine.

über das Fortschreiten im Alter zu fragen und eine Gelegenheit zu geben, das Netz der Akteure in Verbindung mit den Älteren der Stadt Martinach zu bringen.

DAS QUIZZ

Die Erfindung eines Spiels über die Region Martinach. Sie wird von den Gästen des Chantovent in Kenntnis von ihrer Region erarbeitet.

Ein Pilotkomitee unter Hilfe der Heimfrauen und deren Animatorin Aude wurde konstituiert. Dieses Komitee

wählte die Form und das Aussehen des Spieltisches, die Material-schachteln für die Steine, die Karten die Verpackungen die Farbe und das Logo. Das Konzept ist auf dem Weg der Realisation und der Aufruf geht an die Leser und Freunde Freiwillige zu finden, die geeignet wären zur Ausarbeitung von Texten und eventuell sie zu drucken. Die daran interessierten Personen mögen sich direkt an die Direktion des Chantovent wenden. ■

KOORDINATEN

Foyer de jour Chantovent
Rue des Ecoles 7
1920 Martigny
027 722 09 94

Marie-Jo Nanchen
Responsable du foyer
chantovent@netplus.ch

Aude Brouchoud
Animatrice socioculturelle
chantovent.anim@gmail.com

« SORTEZ DE VOTRE
COQUILLE, BÉNÉVOLEZ ! »

Le service Centr'aide du CMS de Sion est un maillon important du maintien à domicile dont le cœur fonctionne uniquement avec le bénévolat. Grâce à l'engagement de personnes extraordinaires nous pouvons accompagner des personnes âgées de manière adéquate avec respect et humanité. Afin que ce « cœur » continue de rayonner, nous recherchons des bénévoles pour :

- la livraison de repas à domicile
- le transport de personnes
- les visites à domicile

Appelez-nous, nous serons ravis de vous donner tous les renseignements nécessaires !
Tél. 027 324 14 14

JAB
1958 St-Léonard

Il meurt lentement

Pablo Neruda, nom de plume de Ricardo Eliécer Neftalí Reyes Basoalto, est un poète, écrivain, diplomate, homme politique et penseur chilien, né le 12 juillet 1904 à Parral, mort le 23 septembre 1973 à Santiago du Chili. Il est considéré comme l'un des quatre grands de la poésie chilienne (avec Gabriela Mistral, Pablo de Rokha et Vicente Huidobro). Mort officiellement d'un cancer 12 jours après le coup d'État du 11 septembre 1973 au Chili, l'hypothèse d'un assassinat est de plus en plus évoquée dans les années 2010 par le gouvernement chilien et les experts.

Il meurt lentement
celui qui ne voyage pas
celui qui ne lit pas
celui qui n'écoute pas de musique
celui que ne sait pas trouver grâce à ses yeux

Il meurt lentement
celui qui détruit son amour-propre
celui qui ne se laisse jamais aider

Il meurt lentement
celui qui devient esclave de l'habitude refaisant
tous les jours les mêmes chemins
celui qui ne change jamais de repère,
ne se risque jamais à changer la couleur de ses
vêtements
ou qui ne parle jamais à un inconnu.

Il meurt lentement
celui qui évite la passion et son tourbillon
d'émotions
celles qui redonnent la lumière dans les yeux et
réparent les cœurs blessés.

Il meurt lentement
celui qui ne change pas de cap lorsqu'il est
malheureux au travail ou en amour
celui qui ne prend pas de risques pour réaliser
ses rêves
celui qui, pas une seule fois dans sa vie, n'a fui
les conseils sensés

Vis maintenant !
Risqué-toi aujourd'hui !
Agis tout de suite !
Ne te laisse pas mourir lentement !
Ne te prive pas d'être heureux !

Pablo Neruda

Impressum

Editeur

Fédération valaisanne
des retraités
Case postale 492
1951 Sion

Site internet

www.fvr-wvr.ch

Rédaction

Emmanuel Gex-Collet
1870 Monthey

Deutsche Übersetzung

Peter Summermatter
3930 Visp

Composition

Pointcom, D.Karlen
1845 Noville
www.dkarken.com

Impression

Imprimerie Fiorina
1950 Sion

Adressage

Atelier St-Hubert
1950 Sion

Parution

4 fois l'an

Abonnements

Abonnement simple
Abonnement allein
CHF 15.-

Abon. + cotisation
Abon. + Mitgliederbeitrag
CHF 25.-

Abon. + cotisation couple
Abon. + Mitgliederbeitrag für
Ehepaare
CHF 30.-

Coordonnées de paiement

CCP 19-3899-4

**N'oubliez pas le
renouvellement de
votre abonnement.**

Vergessen Sie nicht Ihr
Abonnement zu erneuern.