

## Il n'est jamais trop tard pour apprendre à jouer

### Aigle

L'association Musique et Seniors propose des cours sur mesure pour les personnes âgées depuis le mois d'octobre. Une initiative originale pensée pour tous: les débutants comme ceux qui aimeraient reprendre leur instrument.

| Anne Rey-Mermet |



Le violoncelle figure parmi les instruments enseignés, comme la guitare, l'orgue ou le piano. | A. Ruffieux

Il n'y a pas d'âge pour apprendre. Les membres de l'association Musique et Seniors souscrivent totalement à cette maxime. Depuis quelques mois, la structure basée à Aigle propose de mettre en lien des musiciens professionnels et des personnes âgées pour des cours privés ou des ateliers collectifs. Piano, guitare, accordéon, violon, violoncelle, orgue, hackbrett (instrument à cordes frappées), harpe celtique et chant: que l'on ait déjà des connaissances ou que l'on soit un total néophyte, tout le monde peut choisir son instrument.

«La question des seniors m'a toujours intéressée, j'ai souvent joué dans des EMS, mon mari travaille dans un de ces établissements... Je donnais un concert et ensuite je m'en allais, ça me faisait un peu bizarre», explique Catherine Suter Gerhard, à l'origine de l'association, elle-même violoniste depuis 23 ans au sein de l'Orchestre de Chambre de Lausanne.

Désireuse de faire davantage pour les personnes âgées, la Vaudoise a l'idée de partager la musique avec elles différemment, en leur proposant de devenir interprètes. «J'ai rencontré des gens qui travaillaient dans la promotion de la santé. Avec la musique, on peut toucher tous les aspects de l'être humain et ça peut aider dans d'autres domaines, c'est aussi un vecteur de l'émotionnel. J'aime travailler sur le corps, la respiration. Il n'y a pas de notion de performance», souligne Catherine Suter Gerhard.

### Objectifs différents

Elle se lance après une formation en management musical, qui lui permet entre autres d'élaborer la structure la plus adaptée. En plus des cours individuels, l'as-

sociation propose des activités liées, comme le voyage musical autour de l'orgue prévu le 19 juin prochain. Dimanche dernier, elle organisait un grand bal à Aigle. Pour enseigner aux seniors, la violoniste estime que le cadre d'une école serait trop rigide. Elle décide de proposer notamment des leçons individuelles élaborées sur mesure. «Tout le monde n'a pas les mêmes objectifs: une élève veut par exemple apprendre la guitare pour pouvoir chanter avec sa petite-fille, une autre parce qu'elle adore la musique celtique. On part de ce que la personne sait déjà, il faut une grande capacité d'adaptation. Le diplôme compte, bien sûr, mais c'est surtout la notion humaine qui est très importante», relève la Vaudoise d'adoption. Les supports théoriques ne sont pas toujours adaptés non plus, ils sont soit trop austères, soit trop enfantins avec un graphisme coloré et des comptines. Depuis le mois d'octobre, une quinzaine de personnes prennent des cours par ce biais.

### Recherche de fonds

Musique et Seniors relie les enseignants aux mélomanes désireux d'apprendre, mais l'argent pour les cours passe directement de l'élève au professeur. Le travail de l'association est bénévole. Catherine Suter Gerhard espère trouver des fonds pour pérenniser le projet et aussi permettre à des personnes qui n'en auraient pas les moyens d'accéder aux leçons.

«Un cours individuel coûte 70 francs, c'est impossible de

faire encore baisser ce prix. C'est à la carte et ça demande un gros travail de préparation. Mais j'aimerais vraiment que tous ceux qui le souhaitent puissent apprendre un instrument, alors j'ai mis sur pied un système de bourse. Pour l'instant, personne n'en a profité, ce n'est peut-être pas la bonne formule», s'interroge la violoniste.

D'origine suisse-allemande mais ayant passé de nombreuses vacances chez ses grands-parents aux Diablerets, Catherine Suter Gerhard voulait créer sa structure dans la région d'Aigle. «Il y a des choses à faire au niveau de la vie locale. L'année prochaine, nous allons par exemple collaborer avec la coopérative aiglonnaise QAP, qui propose notamment des animations intergénérationnelles, pour mettre sur pied deux ateliers collectifs», explique-t-elle.

Au-delà des bienfaits de l'apprentissage de la musique, cette initiative vise également d'autres avantages comme une meilleure intégration des seniors dans la société. «On entend souvent que l'objectif est de rester le plus longtemps possible chez soi avant d'aller à l'EMS, mais si on pouvait le faire en se sentant super bien, ce serait encore mieux!», conclut la violoniste.



De activités de toutes sortes sont proposées à l'Escale. | Adobe Stock

## L'Escale, seconde famille des aînés de la Riviera

### La Tour-de-Peilz

Le centre de loisirs boëland, qui compte plus de 1'000 membres, fête ses 40 ans cette année. Toujours dans le partage, la convivialité, la solidarité.

| Christophe Boillat |

L'Escale à La Tour-de-Peilz est le seul centre de loisirs pour seniors, non lié à un EMS, de cette envergure en Suisse romande. Subventionné par la Commune, mais indépendant dans son fonctionnement, il fête cette année ses quarante printemps. Ses membres dépassent le millier. La moitié est originaire de la cité de Courbet, l'autre moitié réside dans les communes de la Riviera, et même jusqu'à Lausanne. Leur âge: de 65 à... un peu plus! «Il y a des activités – plus de 80 en tout – pour toutes les catégories d'âge de seniors», précise Damien Schutz, à la barre de l'Escale depuis douze ans.

A deux pas du château boëland, le centre de loisirs est conçu pour «non seulement rompre isolement et solitude, mais encore pour mettre tout en œuvre afin de recréer un réseau social, faire des rencontres, nouer des amitiés», indique le directeur,

pour qui l'institution a valeur de «seconde famille». Quinze collaborateurs, en majorité à temps partiel, et une trentaine de bénévoles oeuvrent pour l'Escale.

Les activités sont donc légion, adaptées, surtout très diversifiées. On peut se mettre au yoga comme assister à des conférences, mais aussi danser, faire du théâtre, peindre, intégrer un atelier d'écriture, apprendre à jouer de la cithare, etc. Damien Schmutz, toujours dans l'optique du bien-être des seniors, repousse les frontières. Il a réussi le tour de force, notamment, de faire venir Yves Duteil sur la scène de l'Escale; sur laquelle le dynamique senior Hugues Aufferay a célébré ses 90 printemps. Le centre déploie aussi ses activités à l'extérieur, avec diverses excursions en Suisse et des voyages à l'étranger – pour visiter le Piémont par exemple.

Chaque animation terminée voit ses participants se retrouver à la cafétéria. «C'est le poumon de la maison. Nous avons une grande chance de posséder un tel outil, véritable vecteur social, où il est juste bon de communiquer et de passer un moment de détente ensemble», résume Damien Schmutz. On y mange aussi à midi.

La cotisation minimum annuelle est de 30 francs. Chaque membre ensuite s'acquitte du montant de l'activité choisie. Cette qualité d'adhérent donne droit à recevoir tous les deux mois le programme des différents loisirs proposés par l'Escale.

Pub



## Journée portes ouvertes

Samedi  
14 mai 2022  
10h-15h

Tertianum La Venise vous ouvre ses portes le samedi 14 mai prochain de 10h00 à 15h00 et vous propose de visiter son nouvel établissement médico-social ainsi que ses appartements protégés pour seniors.

Tertianum La Venise propose 40 chambres de soins médicalisées et individuelles ainsi que 6 lits dans le service de psychogériatrie. L'offre de logement comprend, quant à elle, 39 appartements de 43 à 70m<sup>2</sup>, spécialement adaptés aux besoins des seniors. Situé au cœur de Monthey, ce bâtiment lumineux propose un accompagnement personnalisé ainsi qu'un service hôtelier de qualité.

Entrée libre. Nous nous réjouissons de vous rencontrer et vous offrir le verre de l'amitié.

Tertianum La Venise  
Rue de Venise 5, 1870 Monthey | T 024 540 07 00 | lavenise@tertianum.ch

TERTIANUM