

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 7

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: 15.01.2026

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

JOUER DE LA MUSIQUE s'apprend à tout âge

Pro Senectute Valais ajoute une corde à son programme. A l'initiative de la concertiste Anne Casularo-Kirchmeier, un cours de flûte a été mis sur pied pour les débutants. Quant aux musiciens confirmés, ils ne sont pas oubliés.

Des adultes qui regrettent de n'avoir jamais pu s'initier à la musique? Enseignante au Conservatoire cantonal de musique de Sion et flûtiste de renom, Anne Casularo-Kirchmeier en a rencontré souvent dans les salles de concert. D'autres se souviennent d'une lointaine formation musicale, qu'ils avaient parfois subie plus qu'aimée durant leur enfance. «Il n'est jamais trop tard, explique la pédagogue, pour commencer à jouer d'un instrument et y trouver du plaisir. Les effets positifs sont innombrables. En jouant, on reprend confiance en soi et en ses propres capacités. On apprend ou on réapprend à être indulgent avec soi-même et à reconnaître ses limites. C'est d'ailleurs la meilleure manière de progresser plus vite et mieux. La musique permet de stimuler la mémoire, d'exercer la coordination des mouvements, le sens du rythme, d'exprimer des émotions et de se détendre peu à peu.»

La concertiste valaisanne ouvre donc une classe pour seniors désireux d'apprendre la flûte à bec. Des cours individuels pour les plus motivés seront également proposés. «C'est un instrument tout particulièrement adapté aux débutants d'un certain âge. Il requiert très peu de souffle, contrairement à ce que l'on croit. La flûte est bon marché à l'achat, entre 100



Grischa Georgiew

Bon marché, légère à transporter,
la flûte présente de nombreux avantages.

francs pour une soprano de base et 1200 francs pour une flûte haut de gamme.»

La musique améliore la mémoire

Autre avantage et pas des moindres, la flûte est légère à transporter. Elle s'adapte à la morphologie de toutes les mains, même de celles qui souffriraient de petites déformations. «D'abord, nous travaillons le contact avec l'objet. Pour bien boucher les trous de l'instrument, cela passe par la sensation. Puis, nous passons à un exercice plus cérébral de

compréhension du rythme et ensuite à la pratique. Les résultats sont magnifiques et très enrichissants humainement», souligne la flûtiste.

Pour la mémoire, la musique est un terrain de jeu privilégié. Mémoire auditive évidemment, mais aussi mémoire à long terme, puisqu'on retrouve des airs connus et parfois oubliés. «On peut considérer que jouer de la flûte est un sport doux, ajoute la concertiste. Le souffle est régulièrement mis à contribution, cela permet une meilleure oxygénation du cerveau. On entretient donc tout le haut du corps

et ses fonctions intellectuelles par la même occasion.»

Enfin et ce n'est pas négligeable, cet instrument est très gratifiant. L'apprenti musicien peut assez rapidement jouer des mélodies simples et agréables à entendre.

Formule innovante

Les cours sont organisés dans les locaux du Conservatoire de Sion. Pour les musiciens confirmés, qui auraient envie à nouveau de pratiquer régulièrement, Anne Casularo-Kirchmeier suggère une formule innovante. Elle les invite dès le mois de novembre à un rendez-vous de musique de chambre en groupe. L'enseignante composera les équipes, en fonction des instruments et des niveaux de compétence. «La musique est l'activité de groupe par excellence. Il y a un bonheur unique à la partager. Les musiciens qui ont arrêté de pratiquer

sont toujours nostalgiques de ces moments magiques.»

A en croire la concertiste, la demande existe donc bel et bien pour ce public de musiciens avertis. «En tant que professeur, je peux leur apporter des réponses à leurs questions et une stimulation. J'encouragerai vivement les groupes constitués qui le souhaiteraient à donner de petits concerts.» Et la musicienne de se souvenir de l'exemple d'une dame qui avait décidé de donner un concert à une amie pour son anniversaire: «Grâce à cette motivation, elle a fait des progrès étonnants», constate-t-elle.

Bernadette Pidoux

Renseignements:

Anne Casularo-Kirchmeier,
tél. 027 203 64 66,
inscriptions auprès
de Pro Senectute Valais:
tél. 027 322 07 41

Un très grand merci!



Jeudi 1^{er} octobre dernier, à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées des Nations Unies, Pro Senectute a lancé une action nationale visant à favoriser les contacts sociaux des personnes âgées, intitulée «Un coup de fil. C'est facile!». Avec l'appui de Swisscom et de «Schweizer Familie», l'institution a saisi cette occasion pour sensibiliser la population sur l'importance des contacts sociaux chez les personnes âgées. Merci à tous ceux qui ont participé à l'action et ont manifesté leur solidarité en appelant une personne âgée de leur entourage!



BIENNE

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

FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE

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

TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail:
prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 482 67 00
Fax 032 482 67 09

DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail:
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
e-mail: 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
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD

Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS

Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Info seniors

0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h