

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 109

**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:** 24.04.2026

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

# Bénévole : solidaire et utile

Alain Langel accompagne, été comme hiver, les randonneurs, à pied ou à skis, sur les pentes valaisannes. Moniteur pour Pro Senectute Valais, il offre, sans compter, son temps et son expérience aux seniors friands de grand air.

La météo et les chutes de neige abondante ont eu raison de la sortie à peau de phoques programmée un jeudi de janvier dans le cadre des activités sportives de Pro Senectute Valais. Le reportage prévu n'aura pas lieu.

Alain Langel aurait dû être de la partie à skis. A défaut, c'est dans un café de Monthey que le moniteur de Pro Senectute évoque d'autres randonnées dans les montagnes du Vieux-Pays. Le retraité de bientôt 68 ans raconte, dans la foulée pourquoi et comment, depuis cinq ans déjà, il s'est tourné vers le bénévolat.

Tout commence en 2012, année où il remet son commerce d'optique à Monthey. Pour Alain Langel, une page se tourne et la question se pose de savoir comment il va mettre à profit tout ce

temps libre qui lui est imparti. Par hasard, il lit un article au sujet du volontariat : il constate que les hommes, surtout, après une longue vie active,

constituer une «voie navigable» pour éviter les écueils de la retraite. C'est une façon de continuer de se sentir utile, car «le bénévolat constitue un maillon essentiel de la solidarité, aujourd'hui plus que jamais».



« Le bénévolat constitue un maillon essentiel de la solidarité »

ALAIN LANGEL, BÉNÉVOLE

## MULTIPLES CASQUETTES

Rapidement, celui qui a milité pendant vingt ans au sein de l'Association des commerçants de Monthey, rejoint Pro Senectute Valais dont il chapeaute les randonnées d'été pour la région de Monthey. Puis, il intègre l'équipe qui organise les courses à peau de phoque ; courses qui se déroulent depuis cette année exclusivement sur des chemins balisés dans les stations de ski. Ce qui n'empêche pas la bande de copains, réunis dans l'amicale «Podefocseniors» en dehors du cadre de Pro Senectute,

peuvent ressentir «un grand vide» et, par leur présence plus assidue à la maison, être à l'origine de frictions avec son conjoint. Il prend alors conscience que le fait de devenir bénévole peut



L'organisation de sorties en randonnée : un engagement bénévole et apprécié.

## Collecte de fonds de Migros: MERCI pour votre générosité!

Grâce aux nombreuses plaques de chocolat *Lutin Fin* vendues aux caisses Migros pendant les fêtes de fin d'année, la somme impressionnante de 1,8 million de francs a été récoltée. Pro Senectute est l'une des cinq organisations à avoir reçu 360 000 francs. Avec cette somme, nous aidons les personnes âgées en situation de difficultés financières, comme pour Madame B. Pretsch qui a pu profiter de ce fonds d'aide pour financer un traitement dentaire. Atteinte d'une ostéoporose qui fragilise aussi sa dentition, elle n'aurait pas pu recevoir le traitement approprié sans ce soutien financier. «Bénéficiaire de ce soutien a été très important pour moi», nous dit-elle. Merci pour elle, merci pour toutes les personnes auxquelles nous pouvons venir en aide grâce à votre générosité!



d'arpenter à sa guise vallons et sommets, loin des remontées mécaniques.

En 2014, Alain Langel se met au service de «Tables du Rhône», qu'il a présidée jusqu'au printemps de 2018. L'association récolte les invendus alimentaires pour les distribuer aux plus démunis. Prolongeant cependant son engagement, il a accepté de prendre la tête du comité qui prépare le premier gala caritatif en faveur de l'organisation.

Alain Langel consacre une demi-journée par semaine aux activités bénévoles. A cela s'ajoutent, parfois, les reconnaissances des parcours, car «la sécurité est primordiale», tranche-t-il. En tout, seize sorties sont au programme pendant la belle saison et six ou sept au cours de l'hiver.

### SAINE AUTODISCIPLINE

Grâce à Pro Senectute, avoue l'ancien opticien: «Je suis aujourd'hui en meilleure forme physique qu'auparavant.» Il souligne encore à quel point ces randonnées créent des liens sociaux forts et durables. Enfin, le fait d'assumer des responsabilités «m'oblige à une saine autodiscipline».

Exemplaire, le cas d'Alain Langel n'est pas exceptionnel en Valais. Il mentionne pour s'expliquer «une culture du bénévolat» encore très vive dans le canton. Mais cette culture doit être entretenue. D'autant plus

que les besoins sont importants et que le bénévolat lui-même a évolué. Les intéressés s'engagent pour des périodes plus courtes. Et ils changent volontiers de domaine et de fonction davantage que par le passé, indique Emilie Teytaz.

La responsable du secteur sport et formation à Pro Senectute Valais, souligne alors la nécessité de rendre attractives les offres, afin d'attirer des personnes motivées et riches en expériences. Il ne suffit pas de compter sur des annonces dans les médias, sur le bouche à oreille ou sur des participants qui voudront devenir moniteurs. Il faut des mesures incitatives.

Dans le secteur des activités sportives, celles et ceux qui souhaitent devenir monitrices et moniteurs bénéficient notamment du programme Sport des adultes Suisse (ESA).

Pro Senectute mise ainsi sur les formations dispensées aux futurs bénévoles et pas uniquement dans le sport. Vous avez du temps, vous désirez le mettre au profit des personnes âgées? Prenez contact avec l'organisation Pro Senectute de votre canton (*adresses ci-contre*).

MARCO DANESI

### Informations:

[www.vs.prosenectute.ch/cours-formation/sports-exterieur-102.html](http://www.vs.prosenectute.ch/cours-formation/sports-exterieur-102.html)  
<http://podefocseniors.e-monsite.com/>

## PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

### 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  
 CP 169 - 1705 Fribourg 5  
*info@fr.prosenectute.ch*  
 Tél. 026 347 12 40  
 Fax 026 347 12 41

### GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève  
*info@ge.prosenectute.ch*  
 Tél. 022 807 05 65  
 Fax 022 807 05 89

### 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