

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



Programme des activités

Septembre 2023 à août 2024

Valais-Wallis

www.vs.prosenectute.ch



Pro Senectute Valais-Wallis

mot du directeur	3
présentation de la fondation	4
conditions générales	64
remerciements	65
partenaires	66
adresses utiles	67



Culture et rencontre

créativité et art	28
contes et visites	30
disco mobile et cinéma	31
conférences	32
partage et jeux	35
groupes d'aînés	36
voyages	40



Formation et information

informatique et multimédias	9
informatique	10
déclaration d'impôts	13
e-banking	14
transports publics - mobilité	15
lecture de carte	15
intergénérationnel	16
cours iPad	17
cours Android	18
cours de langue	20
atelier d'écriture	22
préparation à la retraite	22
prévoyance	23
corps et esprit	24



Mouvement et sport

découvertes	45
domigym	45
gymnastique	46
aquagym	49
danse	50
activités zen	51
pilates	52
ski de randonnée	53
ski de fond	55
ski de piste	55
raquettes	55
randonnée	56
marche vitale	59
marche nordique	59
course à pied	59
pétanque	62
vélo et spinning	63

Dans notre programme des activités, le masculin inclut le féminin et est utilisé, sans discrimination, afin d'alléger le texte et d'en faciliter la lecture.

Merci de prendre connaissance des conditions générales d'inscription en page 64 de la brochure.



Victor Fournier
Directeur

C'est avec plaisir que je vous présente pour la première fois notre programme des activités. La brochure 2023-2024 a été élaboré avec le souci de répondre aux besoins et aux attentes des seniors, en vous offrant des opportunités variées et enrichissantes de participer à la vie sociale, culturelle et sportive de notre canton.

La **culture** est un domaine essentiel pour le bien-être et l'épanouissement. C'est pourquoi nous vous proposons des activités vous permettant de découvrir ou approfondir vos connaissances, d'exprimer votre sensibilité, votre créativité et de partager des moments conviviaux avec d'autres personnes qui partagent vos centres d'intérêt.

Les **rencontres** sont également au cœur de notre programme. Nous vous invitons à participer à nos cafés-rencontres, à nos repas partagés, à nos sorties en groupe ou à nos voyages organisés. Vous pourrez ainsi nouer de nouvelles amitiés, échanger vos expériences, vos idées, vos conseils et profiter de la compagnie et du soutien d'autres seniors.

La **formation** et l'**information** est un autre axe important pour renforcer vos compétences, votre autonomie et votre confiance en vous. Nous vous offrons la possibilité de suivre des cours adaptés à vos besoins et à vos envies, que ce soit dans le domaine des langues, de l'informatique, de la santé, de la gestion du budget ou de la prévention des risques.

Enfin, le **mouvement** et le **sport** sont des activités indispensables pour maintenir votre forme physique et mentale. Nous vous proposons des cours adaptés à votre âge et à votre condition physique, tels que la gymnastique douce, le yoga, la marche nordique, le vélo électrique ou encore l'aquagym. Vous pourrez ainsi pratiquer une activité physique régulière, dans le respect de vos capacités et de vos limites, et dans une ambiance détendue et conviviale.

Vous l'aurez compris, Pro Senectute Valais-Wallis vous a concocté un programme 2023-2024 attractif, conçu pour vous offrir des occasions multiples et diversifiées de vivre pleinement votre retraite ou votre pré-retraite à des coûts abordables, en prenant soin de vous et en restant actif et impliqué dans la société. N'hésitez pas à contacter nos bureaux régionaux pour toute question ou inscription.

Nous remercions nos moniteurs, bénévoles, intervenants et experts pour leur engagement auprès de nos différents groupes et nous nous réjouissons de vous accueillir prochainement au sein de nos activités !

Qui sommes-nous ?

Pro Senectute, un siècle d'histoire

Pro Senectute a été fondée en 1917, alors que la fin de la Première Guerre mondiale approchait. Il n'existait pas de prévoyance vieillesse et l'espérance de vie n'était que de 55 ans. La population a dû travailler dans des conditions souvent difficiles jusqu'à la fin de sa vie. Dix hommes ont alors créé la fondation Pro Senectute sous l'égide de la Société suisse d'utilité publique. Ensemble, ils se sont donnés pour mission d'améliorer les conditions de vie des personnes âgées dans notre pays. Ils se sont notamment engagés pour l'introduction de notre AVS actuelle. Des sections cantonales ont ensuite été fondées et le 14 avril 1929, l'organisation valaisanne a vu le jour.

Les trois missions principales sont restées inchangées depuis lors :

- L'organisation doit favoriser la conscience pour les conditions de vie des femmes et hommes âgés.
- Elle doit améliorer le sort des personnes âgées vulnérables par des récoltes de dons.
- Pro Senectute doit soutenir tous les efforts visant à promouvoir l'assurance vieillesse, en particulier l'assurance légale.

Votre partenaire senior en Valais

Pro Senectute Valais-Wallis est une fondation privée, à but non lucratif, sans appartenance politique ou religieuse. Plus de 50 collaborateurs répartis sur 9 sites s'engagent pour une meilleure qualité de vie des seniors valaisans. Ceux-ci doivent pouvoir mener une vie digne, conforme à leurs besoins et à leurs souhaits. L'engagement précieux, marqué par la solidarité et l'entraide, est porté par les quelque 1200 bénévoles.

Que proposons-nous ?

Nos offres et services peuvent être divisés en deux domaines principaux :

- Un large programme d'activités sportives, culturelles et récréatives
- Un service de consultation sociale gratuit et confidentiel

Des activités sportives, culturelles et récréatives

Notre programme regroupe une large palette d'activités :

- De nombreux cours d'informatique et de multimédia ainsi que nos cours de langues
- Des activités sportives comme l'aquagym, le vélo, la randonnée ou la marche douce en été et des sports d'hiver comme les raquettes et le ski de randonnée
- Des voyages accompagnés en groupe
- Un grand nombre de groupes d'aînés qui se réunissent régulièrement pour jouer, tricoter, des repas ou faire des excursions
- Des séminaires de préparation à la retraite, qui permettent de se préparer à cette nouvelle étape de la vie
- Des cours et conférences sur la santé et la prévention, avec des conseils et astuces pour les seniors

Nos cours et activités fournissent la possibilité de se rencontrer et de passer du temps ensemble, évitant ainsi l'isolement. Alors que les formations continues permettent d'acquérir de nouvelles connaissances pour faire face au quotidien, les cours de sport adaptés au niveau de chacun, contribuent à une bonne santé et donc à l'autonomie.

Ces nombreux cours sont dispensés par des animateurs et moniteurs formés ou par des bénévoles engagés. Nous tenons ici à remercier chaleureusement les bénévoles pour leur précieux engagement en faveur de notre fondation et des seniors valaisans.

Un soutien social gratuit et confidentiel

Notre consultation sociale est là pour apporter de l'aide et de l'information aux personnes en âge AVS et à leurs proches. Les assistants sociaux-ales offrent dans tout le Valais un soutien professionnel et des conseils spécialisés dans les domaines des assurances sociales, des finances, du logement, de la santé, de l'aide à domicile, des démarches en vue d'une entrée en EMS, des dispositions personnelles et les directives anticipées ainsi que la recherche de solutions de répit pour soutenir les proches aidants. Ce service, mis à votre disposition, est gratuit et confidentiel.

L'inflation liée au contexte géopolitique affecte le quotidien de nombreux seniors aux revenus limités, et beaucoup risquent de basculer dans la précarité. Une aide financière permettant un soutien rapide et ciblé peut être accordée par des fonds fédéraux et privés, lorsque la pension et les revenus ne suffisent plus à couvrir les besoins de base. Dans de tels cas, notre service social vous propose :

- Une analyse financière et administrative de votre situation
- Une vérification de votre droit auprès des différentes assurances sociales
- Un soutien pour l'élaboration et la tenue de votre budget
- Une aide financière éventuelle, en fonction de votre capacité financière
- Un soutien administratif dans vos démarches auprès des autorités

Contactez notre consultation sociale

Vous rencontrez des difficultés ? Venez chercher de l'aide et des conseils dans nos neuf bureaux régionaux. Contactez-nous pour convenir d'un rendez-vous et trouver des solutions à vos préoccupations.



Monthey
024 565 80 83

Martigny
027 564 12 00

Saxon
027 744 26 73

Entremont
027 776 20 78

Sion
027 322 07 41

Sierre
027 455 26 28

La Souste
027 922 31 66

Viège
027 948 48 50

Brigue
027 921 68 81

Une curatelle pour protéger les seniors vulnérables

Avec notre service de curatelles, nous offrons un soutien sur mesure aux personnes particulièrement vulnérables qui ont besoin d'être protégées et représentées dans la défense de leurs intérêts sur mandat des APEA (Autorités cantonales de protection de l'enfant et de l'adulte).



AVANTAGES
SENIORS

MIGROS
VALAIS

INFORMATIONS ET INSCRIPTION SUR
WWW.MIGROSVALAIS.CH/SENIORS

**MIGROS
VALAIS**

Vos dispositions avec le Docupass

La plupart d'entre nous planifient régulièrement et suffisamment d'activités pour le présent. Mais avez-vous déjà planifié l'avenir? Pro Senectute a créé, sur la base du nouveau droit et en collaboration avec des spécialistes des domaines de la médecine, du droit, du social et de l'éthique, le Docupass, un document dans lequel on peut consigner ses dispositions personnelles. Il comprend :

- Les directives anticipées du patient
- Le mandat pour cause d'inaptitude
- Des informations sur le testament

Ce document vous permet de faire connaître vos décisions et vos souhaits et de soulager vos proches après une perte soudaine de la capacité de discernement liée à un accident ou à une maladie.

Le dossier « Docupass » peut être commandé auprès du secrétariat. Pro Senectute Valais-Wallis présente également ce document lors de cours. Vous les trouverez à la **page 23** de ce programme.

Informations par Internet, newsletter et médias sociaux

Vous trouverez toutes nos activités non seulement dans cette brochure imprimée, mais aussi, en quelques clics, sur notre site web à l'adresse vs.prosenectute.ch/fr/activites



Les activités y sont répertoriées et peuvent être triées par domaine d'activité ou par lieu. Cet outil du moteur de recherche permet aux utilisateurs de trouver plus facilement le cours souhaité. Comme de plus en plus de seniors utilisent les nouvelles technologies, proposer des cours en ligne était une suite logique, facile à utiliser et plus respectueuse de l'environnement.

Vous trouverez toujours notre programme d'activités en version PDF sur notre site web.

Pour recevoir des informations actuelles et régulières, vous pouvez vous abonner à notre newsletter vs.prosenectute.ch/newsFR



ou nous suivre sur notre page Facebook facebook.com/prosenectutevalaiswallis

Conciergerie, une aide pour les seniors

Pro Senectute Valais-Wallis a étendu son service de conciergerie des districts de Saint-Maurice et de Martigny à la région de Sion-Sierre. Il offre aux personnes âgées une aide pour effectuer de petites réparations à domicile, trier les déchets, effectuer des travaux extérieurs ou encore se déplacer ou faire des courses.

Le service fonctionne grâce à l'intervention de bénévoles qui ont des compétences dans différents domaines. Lorsqu'ils interviennent, ils ont à cœur d'offrir également un moment de partage et de discussion aux seniors. Le service est rémunéré à des prix abordables.

Plus d'informations : 027 564 12 01 ou 027 455 26 28

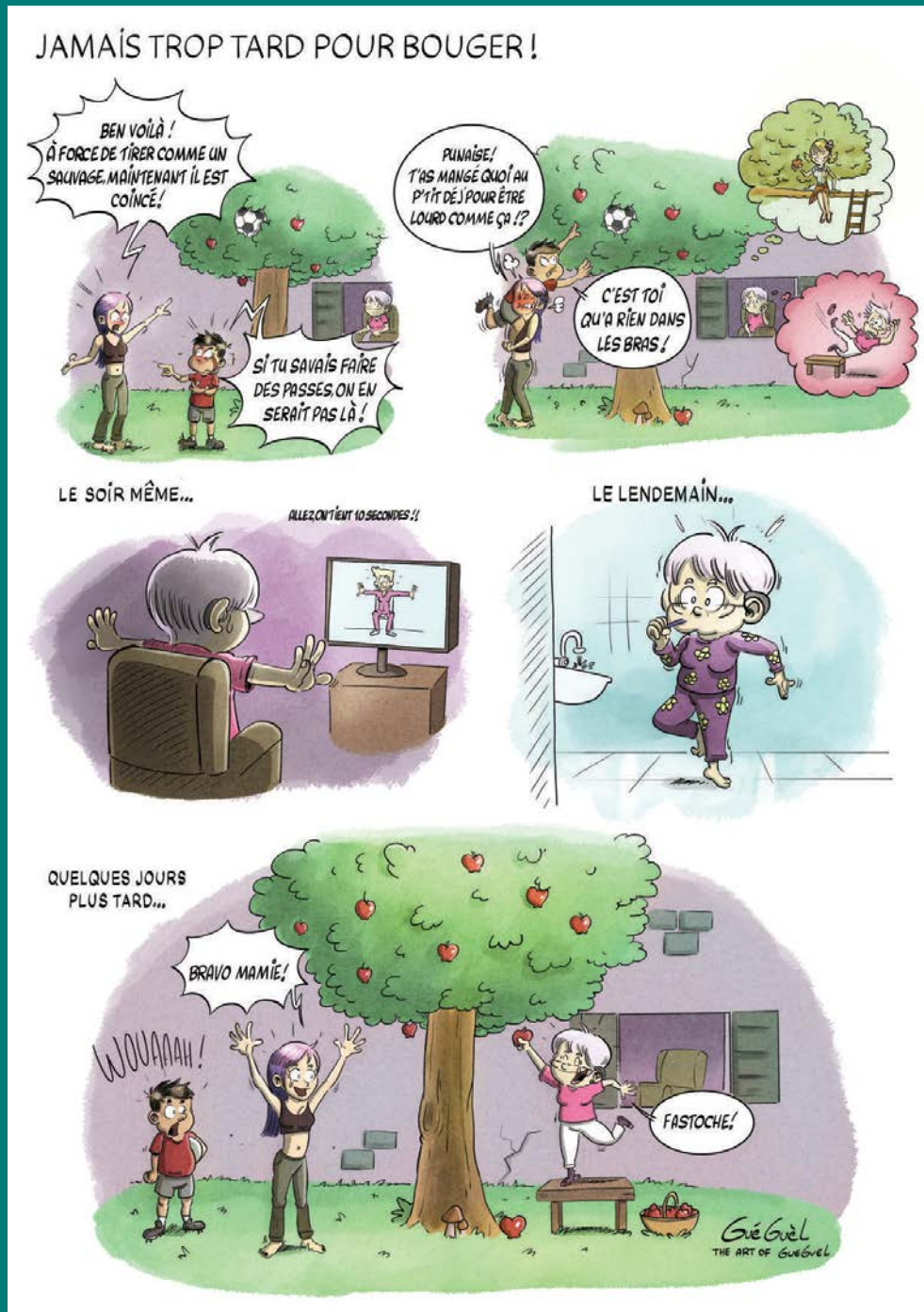
vs.prosenectute.ch/conciergerie



Pour rester autonome et en santé

Afin de renforcer la santé des 60 ans et plus, le canton du Valais a débuté en 2021 un nouveau programme d'action cantonal en promotion de la santé : « Agir pour sa santé ». Géré par Promotion santé Valais et soutenu financièrement par Promotion Santé Suisse, il se déploie jusqu'à fin 2024 et propose différentes offres pour les seniors et pour les professionnels sur les thématiques de l'alimentation, du mouvement et de la santé psychique. Se nourrir de manière équilibrée, bouger régulièrement et cultiver des relations sociales épanouies prévient l'apparition de maladies comme l'obésité, le diabète, la dépression.

Plus d'informations : www.promotionsantevalais.ch




alimen-
tation


mouve-
ment


santé
psy



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

PRO
SENECTUTE



Pour vous - chez vous
Überall für alle
CMS-SMZ
Valais Wallis

Si vous profitez de votre retraite pour faire de nouveaux apprentissages? Chez Pro Senectute Valais-Wallis, nous proposons des cours de formation dans différents domaines comme l'informatique, le multimédia, les langues, les nouveaux outils numériques mais aussi des conférences. Des séminaires de préparation à la retraite sont également organisés. Découvrez nos offres variées et adaptées à tous niveaux.

En plus de l'apprentissage de nouvelles connaissances, ces formations constituent une excellente occasion de rencontrer d'autres personnes et développer de nouveaux liens.

Cours d'informatique et multimédias collectifs

Nos cours sont donnés sur nos ordinateurs **PC Windows 10**. Participants : maximum 5

A chacun ses besoins

Cours privés et semi-privés (Windows et Apple)

- **Cours privé et semi-privé**

Les différents cours proposés ne répondent pas à vos besoins?

Nous organisons des cours privés et semi-privés dans notre salle de Sion avec votre propre matériel ou à votre domicile (km en sus).

Privé : Tarif Fr. 80.-/heure

Semi-privé : 2 personnes maximum

Tarif Fr. 40.-/heure par personne

- **Dépannage technique**

Vous rencontrez des problèmes techniques sur votre ordinateur fixe ou portable, notre technicien se tient à votre disposition pour les résoudre.

Tarif Fr. 80.-/heure (km en sus)

Durée et contenu déterminés selon les besoins des participants, d'entente avec le formateur.

- **Abonnement mensuel**

Aide et soutien selon vos besoins. Cette prestation comprend un cours privé et un cours collectif par mois ainsi qu'une assistance téléphonique 7 jours sur 7.

Tarif Fr. 99.-/mois (abonnement pour 6 mois minimum)

Conditions et renseignements auprès de notre secrétariat 027 322 07 41.

- ✓ Vente Informatique
- ✓ Vente Multimédias
- ✓ Installations + Dépannages
- ✓ Création Sites Web
- ✓ Formation Informatique



Route du Manège 62A, 1950 Sion

027/565.74.74 - info@at-solution.ch - www.at-solution.ch

Informatique PC et multimédias - cours de base et cours spécifiques

Première approche de son ordinateur (3x2h/Fr. 138.-)



L'ordinateur est pour vous un parfait étranger?

Venez découvrir de quoi est composé un ordinateur et vous familiariser avec le clavier et la souris. Après ces 6 heures de formation de base, vos appréhensions seront effacées et vous pourrez ainsi continuer votre apprentissage en toute sérénité.

Pré-requis : aucun, ouvert à tous, niveau débutant.

Objectifs et contenu :

- utiliser le bouton démarrer, découvrir les diverses parties d'un ordinateur et de l'écran, maîtriser la souris et le clic gauche et droit, approche des écritures, couleurs, etc.,
- enregistrer vos exercices sur une clé USB.

Sion, avenue de Tourbillon 19

1	lundi 9h à 11h 2, 9, 16 octobre 2023	première approche de son ordinateur	Tony Genoud
2	lundi 14h à 16h 15, 22, 29 janvier 2024		Anne-Christine Vannotti

Monthey, avenue du Théâtre 14 (venir au cours avec son propre ordinateur)



3	lundi 9h à 11h 25 septembre, 2, 9 octobre 2023	première approche de son ordinateur	Karyn Jacquier
4	mardi 9h à 11h 9, 16, 23 janvier 2024		

Découvrir et utiliser son ordinateur avec plaisir (5x2h/Fr. 230.-)



Ce cours est indispensable à la poursuite de votre apprentissage en informatique.

Apprenez les bases de Windows 10 pour gagner en organisation et en efficacité.

Vous possédez un ordinateur mais vous êtes un peu perdu? Nous vous proposons d'y voir plus clair et de découvrir ou redécouvrir toutes les façons d'utiliser votre ordinateur.

Pré-requis : Avoir suivi le cours « **Première approche de son ordinateur** » ou avoir des connaissances équivalentes, niveau débutant.

Objectifs et contenu :

- créer divers fichiers, définir des dossiers et sous-dossiers, nommer, renommer, copier, supprimer, déplacer, enregistrer et retrouver des documents,
- personnaliser votre ordinateur.

Sion, avenue de Tourbillon 19

5	lundi 9h à 11h 8, 15, 22, 29 janvier, 5 février 2024	découvrir et utiliser son ordinateur avec plaisir	Tony Genoud
6	lundi 9h à 11h 26 février, 4, 11, 18, 25 mars 2024		Anne-Christine Vannotti

Monthey, avenue du Théâtre 14 (venir au cours avec son propre ordinateur)



7	lundi 9h à 11h 30 octobre, 6, 13, 20, 27 novembre 2023	découvrir et utiliser son ordinateur avec plaisir	Karyn Jacquier
8	mardi 9h à 11h 30 janvier, 6, 20, 27 février, 5 mars 2024		



Apprendre à exploiter Windows 10 de manière personnalisée, cours avancé (3x2h/Fr. 138.-)



Vous avez l'impression de sous-utiliser Windows 10, vous en maîtriserez uniquement les fonctions essentielles, mais vous désirez en savoir plus? Avec ce cours, vous vous familiariserez avec les diverses spécificités de l'environnement Windows 10. Vous serez initié à la personnalisation du menu Démarrer, à votre affichage, votre écran de déverrouillage et votre système Windows 10. Vous en apprendrez davantage sur la gestion de vos fichiers et apprendrez les bonnes pratiques à avoir sur cette interface.

Grâce à ce cours vous allez apprendre à découvrir ses fonctions cachées, les affiner et les personnaliser. Un précieux gain de temps pour les retraités!

Pré-requis: bonnes connaissances de Windows 10, avoir suivi le cours « **Découvrir son ordinateur avec plaisir** » ou avoir des connaissances équivalentes, niveau avancé.

Objectifs et contenus :

- affichage personnalisé, gestion des fichiers, découverte approfondie des menus, réglages selon votre convenance et sécurité au 1^{er} plan.

Sion, avenue de Tourbillon 19

9	jeudi 9h à 11h 7, 14, 21 mars 2024	Windows 10 avancé	Anne-Christine Vannotti
---	---------------------------------------	-------------------	-------------------------

Oublier ses rendez-vous n'est plus possible avec Google Agenda ! (3x2h/Fr. 138.-)



L'agenda électronique, c'est quoi? L'agenda a toujours eu une utilisation première : organiser son temps. Avec Google Agenda il est possible de planifier des rendez-vous, des projets ou encore des tâches à faire à des moments précis, sans les oublier. Plus besoin de jongler entre un agenda papier ou des post-it collés sur le frigo avec ce programme vous apprendrez à gérer votre temps online. De quoi surprendre votre entourage par votre mémoire!

Possibilité d'aborder la synchronisation de votre agenda avec votre smartphone. Pour ce faire vous devez maîtriser l'utilisation de votre téléphone portable.

Pré-requis: bonnes connaissances de Windows 10, avoir suivi le cours « **Découvrir son ordinateur avec plaisir** » ou avoir des connaissances équivalentes, niveau avancé.

Objectifs et contenus: Noter, modifier, personnaliser (couleurs, alarmes, rappels...), ajouter, supprimer ses rendez-vous. Contrôler ses Rendez-vous multiples, n'écrire qu'une seule fois les infos annuelles.

Sion, avenue de Tourbillon 19

10	mardi 9h à 11h 14, 21, 28 novembre 2023	Google Agenda	Anne-Christine Vannotti
----	--	---------------	-------------------------

S'initier à Internet et à la messagerie (5x2h/Fr. 230.-)



Un merveilleux moyen de communiquer. Nous vous invitons à vous simplifier la vie grâce à Internet en toute sécurité! Découvrez Internet et ses dérivés afin d'en comprendre les rouages et de démystifier les craintes en utilisant un vocabulaire simple et compréhensif.

Pré-requis: être à l'aise avec les fonctionnalités de base de son ordinateur.

Objectifs et contenu :

- rechercher des informations, sauvegarder des sites, créer des dossiers selon vos intérêts. Lire les journaux, voir des programmes TV, des vidéos, organiser un voyage.
- utiliser et gérer sa messagerie: envoyer, transférer, répondre, supprimer des messages, créer des contacts et des listes de contacts, envoyer par la messagerie des documents joints (photos, textes, etc.).

Si vous avez déjà une adresse e-mail, merci de prendre vos identifiants (nom d'utilisateur et mot de passe).

Sion, avenue de Tourbillon 19

11	mardi 14h à 16h 7, 14, 21, 28 novembre, 5 décembre 2023	Internet et messagerie	Anne-Christine Vannotti
----	---	------------------------	-------------------------

Sauvegarder ses données en toute simplicité (2x2h/Fr. 92.-)



N'attendez pas de voir vos données disparaître suite à une fausse manipulation, un piratage, un virus ou à une panne : sauvegardez-les ! Pour cela, plusieurs solutions s'offrent à vous. Suivez les conseils de notre professeur qui saura vous guider et vous conseiller.

Pré-requis : Avoir de bonnes connaissances en informatique.

Sion, avenue de Tourbillon 19

12	jeudi 9h à 11h 1 ^{er} , 8 février 2024	sauvegarder ses données	Anne-Christine Vannotti
----	--	-------------------------	-------------------------

Les incontournables pour améliorer les performances de votre PC (3x2h/Fr. 138.-)



Votre PC rame ? Il est trop lent ? Pas de panique, vous pouvez lui donner un coup de fouet facilement si vous en identifiez la cause.

Contrôler l'état de son disque dur pour éviter une mauvaise surprise et gagner en sécurité. Voici quelques astuces indispensables pour booster votre machine.

Pré-requis : connaître ou avoir suivi le cours « **Découvrir et utiliser son ordinateur avec plaisir** ».

Objectifs et contenu :

- mettre à jour son antivirus et ses logiciels, organiser ses dossiers et ses fichiers et nettoyer le PC sont des étapes incontournables pour améliorer les performances d'un PC et augmenter le plaisir à l'utiliser.

Sion, avenue de Tourbillon 19

13	lundi 9h à 11h 6, 13, 20 novembre 2023	améliorer les performances de votre ordinateur	Anne-Christine Vannotti
----	---	--	-------------------------

Découvrir Zoom, la plateforme de rendez-vous virtuels (1x2h/Fr. 46.-)



Zoom est une application qui permet de créer et de gérer des rendez-vous. Que ce soit avec vos enfants ou petits-enfants, avec votre médecin, vos amis, vos associations, qu'ils soient à côté de chez vous ou à l'autre bout du monde, ce système d'échange vous permet de garder le contact avec le monde !

Pré requis : être à l'aise avec les fonctionnalités de base de votre ordinateur et de votre téléphone portable.

Objectifs et contenus :

- installer le programme sur ordinateur ou téléphone, inviter des personnes, rejoindre une discussion, enregistrer des échanges. Comprendre les outils de base et sécuriser une réunion.

Sion, avenue de Tourbillon 19

14	lundi 14h à 16h 5 février 2024	Zoom	Pro Senectute VS
----	-----------------------------------	------	------------------



Découvrir Facebook (3x2h/Fr. 138.-)

Apprenez comment utiliser Facebook en explorant les fonctionnalités de base du plus célèbre réseau social du monde! il s'agit du réseau social numéro 1 chez les seniors.

Chaque membre de Facebook a la possibilité de partager différents types de contenus avec leurs amis, proches ou connaissances. Ainsi malgré la distance qui peut vous séparer, Facebook vous donne la possibilité de garder le contact.

Pré requis : avoir de bonnes connaissances globales des fonctions de votre téléphone portable et de votre ordinateur.

Objectifs et contenu :

- publier des photos, des vidéos, partager des articles et des sites Internet, diffuser des vidéos en direct, vous abonner à vos artistes ou sites Internet préférés, connaître les différents types de comptes, comprendre les paramètres importants et la confidentialité.

Sion, avenue de Tourbillon 19

15	lundi 14h à 16h 2, 9, 16 octobre 2023	découvrir Facebook	Pro Senectute VS
----	--	--------------------	------------------

Cours VSTax - logiciel pour remplir la déclaration d'impôts du canton du Valais (1x3h30/Fr. 40.-)

VSTax est un programme d'aide au remplissage de la déclaration fiscale valaisanne mis à disposition gratuitement par le Service cantonal des contributions. Ce logiciel s'adresse à toute personne ou entité appelée à remplir une déclaration fiscale pour une personne physique. Il est évidemment nécessaire de posséder un ordinateur personnel pour l'installer et l'utiliser.

Nous espérons que ce programme facilitera le remplissage de votre déclaration d'impôts. Une déclaration d'impôts remplie de manière exacte et complète vous épargnera du travail supplémentaire. De plus, les autorités fiscales pourront améliorer les délais de notification des bordereaux d'impôts.

Pour ce faire, nous vous proposons deux cours :

- **VSTax basique :** nécessite de bonnes connaissances en informatique de base, connaître son ordinateur et ses mots de passe éventuels.
- **Tell Tax :** nécessite de bonnes connaissances de son ordinateur, connaître ses mots de passe éventuels. Il faut également être en possession d'un téléphone portable permettant de scanner des documents avec le programme qui sera installé. Une bonne connaissance de son téléphone est aussi indispensable.

Lors de ces cours vous ne remplirez pas votre propre déclaration, mais toutes les informations nécessaires pour le faire vous seront apportées.

Pré-requis : avoir de bonnes connaissances en informatique et/ou de son téléphone portable obligatoire, avoir à disposition les identifiants et mots de passe, maîtrise des dossiers et sous-dossiers.

Sion, avenue de Tourbillon 19

16	vendredi 8h30 à 12h 2 février 2024	VSTax basique cours sur ordinateur	Pierre Constantin
17	vendredi 8h30 à 12h 23 février 2024	VSTax Tell Tax App cours sur téléphone portable	

Martigny, Neuvelles 17

18	vendredi 8h30 à 12h 9 février 2024	VSTax Tell Tax App cours sur téléphone portable	Pierre Constantin
----	---------------------------------------	---	-------------------

Transactions et consultations bancaires en ligne (e-banking, e-finance) (1x3h/Fr. 10.-)

Paiement des factures avec les nouveaux bulletins de versement avec QR code







Vous souhaitez réaliser des paiements, obtenir un aperçu de votre fortune et de vos cartes de crédit, analyser vos dépenses, vous informer sur les marchés financiers ou négocier des titres, nous vous donnons la possibilité de réaliser toutes vos opérations bancaires de manière simple et confortable et en toute sécurité.

Pré-requis : être à l'aise avec l'utilisation d'Internet.

Objectifs et contenu :

- connaître les principes de sécurité de l'Electronic Banking (e-banking), **réaliser ses paiements par Internet avec le nouveau bulletin de versement avec QR code**, consulter en ligne ses comptes bancaires et leurs conditions, son portefeuille de titres, etc., découvrir les services proposés en ligne : messagerie sécurisée, négoce de titres, etc.

Sion, avenue de Tourbillon 19

19	vendredi 9h à 12h 6 octobre 2023	e-finance		PostFinance
20	vendredi 9h à 12h 13 octobre 2023	e-banking		Raiffeisen Lionel Pinto
21	vendredi 9h à 12h 3 novembre 2023	e-banking		UBS Jeremy Sanderson
22	vendredi 9h à 12h 3 novembre 2023	e-banking		BCVs Fabienne Germanier



Mieux entendre pour vivre mieux

Centres indépendants d'audiologie clinique

Parce que bien entendre est important pour votre qualité de vie.
Ne confiez vos oreilles qu'à des mains expertes.
Au service des Valaisans depuis plus de 20 ans.

**Service à domicile
sur rendez-vous**

Horaire et ticket shop CFF (1x2h/gratuit)



Consulter des horaires et commander des billets CFF. Cette application ne contient pas uniquement les correspondances des trains mais toutes les offres de transports publics, bateaux et remontées mécaniques. Un autre aspect intéressant : contrairement aux horaires imprimés, les informations en ligne sont toujours à jour et indiquent les retards et les annulations de trains.

Veillez apporter votre propre tablette ou smartphone (iPhone ou appareil Android) au cours. Nous partons du principe que vous connaissez déjà le fonctionnement de base de l'appareil et que l'application « Mobile CFF » y est installée. Idéalement, vous vous êtes déjà enregistré sur l'application (« login SwissPass »).

Sion

23	lundi 14h à 16h 25 mars 2024	horaire et ticket shop CFF	rundum mobil GmbH
----	---------------------------------	----------------------------	-------------------

Accéder aux transports publics (1x2h/gratuit)



Lors de ce cours pratique vous vous familiariserez avec les principales gares de votre région (Monthey, Martigny et Sion) et pourrez ainsi mieux appréhender vos futurs déplacements. Comment fonctionne un distributeur de titre de transport ? Dois-je me rendre obligatoirement au guichet pour voyager ? Comment comprendre les informations données en gare ? Comment gérer mes correspondances dans les gares entre les différents modes de transport ? Quelles sont les règles de sécurité à adopter ? Notre personnel RegionAlps sera à votre écoute pour répondre à vos questions.

24	mercredi 9h à 11h 27 mars 2024	Monthey Gare de Monthey (devant le guichet CFF)	RegionAlps
25	mercredi 9h à 11h 10 avril 2024	Martigny Gare de Martigny (devant le guichet CFF)	
26	mercredi 9h à 11h 17 avril 2024	Sion Gare de Sion (hall CFF)	

La Suisse à pieds, choisir et préparer sa course sur les chemins pédestres (3x3h/Fr. 240.-)



La Suisse compte plus de 65'000 kilomètres de chemins de randonnées pédestres. En comptant toujours de plus en plus d'adeptes, la randonnée s'inscrit parmi les sports les plus populaires de Suisse.

Malgré la facilité d'accès de ce sport, la randonnée en montagne est une activité plus exigeante qu'il n'y paraît. Afin de minimiser les risques liés à la pratique de la randonnée, une bonne préparation est essentielle.

Ce cours vous permettra de préparer vos sorties en toute sécurité. L'orientation ne relève ni d'un sixième sens, ni d'une question de genre. L'orientation demande de la pratique, une bonne connaissance en lecture de carte et une bonne préparation.

Dans un premier temps, notre formateur vous indiquera comment lire une carte et reconnaître ses symboles, courbes de niveau, routes et chemins, moyens de transports, hydrographie ou encore la végétation.

Après quelques heures d'apprentissage vous découvrirez le programme SuisseMobile. Cet outil s'avère particulièrement utile pour préparer les randonnées. Les tracés SuisseMobile permettent de faire une estimation précise du dénivelé, de la distance à parcourir et du temps de marche d'une randonnée.

Sion, avenue de Tourbillon 19

27	mercredi 14h à 17h 7, 21, 28 février 2024	SuisseMobile	Robert Favre
----	--	--------------	--------------



La connaissance de la jeunesse au service des seniors Rencontres intergénérationnelles

(1x2h30/gratuit)



Vous cherchez des réponses à des questions concernant vos tablettes ou vos smartphones? Ces rencontres créées en collaboration avec l'OSEO Valais et la Médiathèque Valais vous attendent pour vous aider au cours de tête-à-tête salvateur!


Lorsque la technologie prend des allures de casse-tête chinois, chacun d'entre nous n'a plus qu'une idée : trouver une bonne âme pour nous sortir des tracas que nous imposent nos téléphones ou autres ordinateurs. Cette situation n'a pas échappé à Pro Senectute Valais qui, en collaboration avec l'OSEO Valais et la Médiathèque de Sion a mis en place ce précieux service. Une fois par mois, sur inscription vous pourrez profiter des connaissances des jeunes du SeMo pour leur poser toutes les questions que vous souhaitez sur l'utilisation des smartphones et des tablettes.

Nés à l'ère de l'informatique, les intervenants, âgés de 16 à 19 ans, ont tous un niveau suffisant pour répondre à vos interrogations et vous sortir des pièges que vous réservent parfois vos appareils. S'ils se trouvent devant une impasse, le problème est soumis à l'ensemble du groupe ou ils effectuent des recherches jusqu'à obtenir une explication. Il faut dire que les questions sont, quelquefois très pointues.

Les ateliers sont scindés en deux parties. La première heure est consacrée à un thème choisi par le SeMo et l'heure et demie restante est à votre disposition pour vos questions.

Il est obligatoire de venir à ces rencontres avec votre propre matériel.

Sion, Médiathèque Valais, rue de Lausanne 45

28	4 octobre 2023 8 novembre 2023 6 décembre 2023	Visite de la Médiathèque Valais Gmail/Outlook L'application Mobile CFF	mercredi 14h à 16h30	
	7 février 2024 6 mars 2024 10 avril 2024 8 mai 2024 5 juin 2024	La presse en ligne (avec présentation de la Médiathèque) Netflix Spotify Jeux de la Médiathèque Valais Duolingo (application d'apprentissage des langues)	Thème du jour 14h à 15h Questions/réponses 15h à 16h30	



La Médiathèque Valais ... au cœur des générations !

SION

Expositions patrimoniales
Club du jeudi



SAINT-MAURICE

Café littéraire
Lettres frontière



MARTIGNY

Mémoire en images
Expositions photographiques



BRIG

Digitale Sprechstunde
Cinema am Nachmittag



Retrouvez toutes nos manifestations sur
www.mediathèque.ch

Le tactile au bout des doigts

Merci de venir aux cours suivants avec votre appareil : 29 à 35

Configurer son iPad ou iPhone



Vous venez d'acquérir un nouvel iPad ou un nouvel iPhone et vous désirez découvrir cet outil ? Les jeunes du SeMo se tiennent à votre disposition et vous aideront à paramétrer vos appareils et ainsi vous pourrez intégrer les cours débutants figurant dans ce programme.

Pour les inscriptions se référer au cours « La connaissance de la jeunesse au service des seniors - rencontres intergénérationnelles n°28 ».

Découvrir les fonctions de base de son iPad, débutant (3x2h/Fr. 138.-)



Pré-requis : venir à la formation avec votre iPad, installation de base active, boîte Mail installée (+ mot de passe), Compte App Store connecté (+ mot de passe).

Objectifs : utiliser votre iPad en toute confiance, gérer la configuration de votre iPad, pouvoir télécharger des applications et des documents.

Contenu : faire connaissance avec votre iPad : icônes de base, paramétrer votre iPad, se connecter à un réseau Wifi, utilisation de la boîte Mail, identifiant Apple, connecter votre compte App Store et télécharger des applications, découverte des applications : Safari, Appareil Photo, Photos, Google Maps et autres.

Sion, avenue de Tourbillon 19

29	mercredi 15h à 17h 8, 15, 22 novembre 2023	découvrir les fonctions de base de son iPad	SDinformatique
----	---	--	----------------

Maîtriser et utiliser efficacement son iPad, avancé (3x2h/Fr. 138.-)



Pré-requis : venir à la formation avec votre iPad, avoir à disposition les identifiants et mots de passe : Mail, App Store et autres, avoir suivi le cours « Découvrir les fonctions de base de son iPad » et/ou connaître et utiliser les sujets abordés.

Objectifs : utiliser votre iPad sans stress, pouvoir disposer de livres, musiques, photos et documents, améliorer sa navigation sur Internet.

Contenu : applications Pages et Livres, partager et utiliser ses photos, le calendrier/Agenda, applications Astuces et autres, écouter de la musique, télécharger des documents de la Médiathèque Valais.

Sion, avenue de Tourbillon 19

30	mercredi 15h à 17h 17, 24, 31 janvier 2024	maîtriser et utiliser efficacement son iPad	SDinformatique
----	---	--	----------------



Cours tablette Android, débutant (3x2h/Fr. 138.-) (Samsung, Sony, HTC, LG, Huawei...)

Découvrez de manière pratique les manipulations de base afin d'exploiter le potentiel de votre tablette Android. Installez des applications et gérez votre photothèque grâce à nos astuces simples à appliquer.

Sion, avenue de Tourbillon 19

31	mardi 14h à 16h 16, 23, 30 janvier 2024	tablette Android, débutant	Christelle Rey
----	--	----------------------------	----------------

Cours tablette Android, avancé (3x2h/Fr. 138.-) (Samsung, Sony, HTC, LG, Huawei...)

Découvrez de manière ludique des fonctions avancées de votre tablette Android. Découvrez comment sauvegarder votre photothèque simplement et comment retoucher une photo pour la partager avec vos proches.

Sion, avenue de Tourbillon 19

32	mardi 14h à 16h 27 février, 5, 12 mars 2024	tablette Android, avancé	Christelle Rey
----	--	--------------------------	----------------



Relais d'Or
Collombey-Monthey

**Résidence services avec
appartements locatifs
sécurisés pour seniors**

Visitez nos appartements

› sur rendez-vous

par tél. au : **079 574 94 83**

024 420 11 76

par mail: ab@relaisdor.ch

Relais d'Or

Ch. du Verger 5A

1868 Collombey



LOYER*
Studio dès CHF
1791.-/mois
—
2.5 pces dès CHF
1898.-/mois

* Hors restauration et services à la carte

+ OFFRE COURTS SÉJOURS

...Installez-vous un moment en résidence services seniors pour vous sentir bien entouré, pour quelques jours ou quelques semaine...**

www.relaisdor.ch



** Conditions à consulter sur notre site

© Nisada 7/23

Classer et retrouver facilement ses photos (3x2h/Fr. 138.-) (Samsung, Sony, HTC, LG, Huawei...)

Prendre des photos avec son téléphone ou son appareil photo et pouvoir les consulter à tout moment, un idéal à portée de main. Après avoir suivi cette formation, vous saurez comment mettre de l'ordre dans vos photos, classer vos photos, ou encore comment ne pas passer des jours à organiser vos anciennes photos ! Nous désirons vous donner des solutions simples et adaptées à chacun.

Pré-requis : avoir de bonnes connaissances globales des fonctions de votre ordinateur Windows 10 et de votre téléphone portable Android.

Objectifs et contenu :

- sauvegarder, trier et/ou supprimer des doublons, synchroniser et retrouver facilement vos photos, y accéder depuis n'importe quel appareil et les envoyer ou les partager facilement avec vos proches.

Sion, avenue de Tourbillon 19

 lundi 14h à 16h 6, 13, 20 novembre 2023	classer ses photos	Pro Senectute VS
--	--------------------	------------------

Cours smartphone Android, débutant (3x2h/Fr. 138.-) (Samsung, Sony, HTC, LG, Huawei...)

Vous avez fait l'acquisition d'un téléphone Android et cet appareil est parfaitement étranger pour vous ? Nous allons vous faire découvrir comment prendre en main votre smartphone afin d'exploiter ses possibilités de la manière la plus intuitive et ludique possible. Personnaliser votre téléphone afin que toutes ses fonctions soient faciles d'accès. Gérer vos contacts, vos appels et vos sms, ou encore installer des applications gratuites et se connecter à un WiFi où que vous soyez.

Sion, avenue de Tourbillon 19

 vendredi 8h45 à 10h45 10, 17, 24 novembre 2023	smartphone Android, débutant	Christelle Rey
---	------------------------------	----------------

Cours smartphone Android, avancé (3x2h/Fr. 138.-) (Samsung, Sony, HTC, LG, Huawei...)

Vous êtes à l'aise avec votre smartphone mais vous désirez découvrir toutes ses fonctions ? Ce cours est pour vous. Gérer votre agenda, rendez-vous et anniversaires, vous n'oublierez plus rien ! Communiquer gratuitement avec Whatsapp ou plus sympathiquement avec les appels vidéo.

Apprendre à maintenir efficacement son smartphone. Supprimer des applications, rechercher des rues ou des itinéraires à l'aide de Google Maps, identifier des plantes et des fleurs à l'aide du programme Plant.

Sion, avenue de Tourbillon 19

 vendredi 8h45 à 10h45 12, 19, 26 janvier 2024	smartphone Android, avancé	Christelle Rey
--	----------------------------	----------------

Nos cours de langue sont garantis dès la 4^e personne inscrite et sont composés de 5 personnes maximum.

Anglais, débutant A1

Vous ne parlez pas anglais et souhaitez apprendre les bases de cette langue universelle.

Objectifs et contenu : grammaire, « present », se présenter, faire ses courses, commander un plat au restaurant.

Anglais, débutant A2

Vous avez des notions de base et souhaitez les consolider.

Objectifs et contenu : grammaire, « present and present continuous », parler de soi et d'une personnalité, parler dans la rue, à l'aéroport.

Anglais, conversation B1

Conversation sur des sujets de votre choix, apports grammaticaux et acquisition du vocabulaire.

Objectifs et contenu : grammaire, « present, present continuous and past », donner son opinion, lire des articles simples.

Anglais, conversation B2

Renforcer et perfectionner vos connaissances dans la langue de Shakespeare.

Objectifs et contenu : grammaire, « past continuous and present perfect », maîtrise de texte, enrichissement du vocabulaire.

Anglais, expérimenté C1-C2

Pour intégrer ce cours, votre niveau d'anglais doit être d'un très bon. Vous devez être apte à comprendre de longs textes aux mots recherchés et vous exprimer naturellement et aisément. La connaissance des temps grammaticaux est obligatoire le present simple, present continuous, past simple, past continuous, present perfect, past perfect et past perfect continuous. Le cours se déroule uniquement en anglais.

Sion, avenue de Tourbillon 19 - Rosanne Gordyk

36	jeudi 13h30 à 15h 14 septembre au 14 décembre 2023	conversation B1	Fr. 312.- 12 cours
37	jeudi 15h15 à 16h45 14 septembre au 14 décembre 2023	débutant A2	Fr. 312.- 12 cours
38	jeudi 17h à 18h30 14 septembre au 14 décembre 2023	conversation B2	Fr. 312.- 12 cours
39	vendredi 13h30 à 15h 15 septembre au 15 décembre 2023	débutant A1	Fr. 286.- 11 cours
40	vendredi 15h15 à 16h45 15 septembre au 15 décembre 2023	conversation C1/C2	Fr. 286.- 11 cours

Sur demande, reprise des cours possible dès la fin des sessions.



SÉJOURS
LINGUISTIQUES

Contactez-nous
pour plus
d'information
Tél. : 021 312 83 72

EF organise
des séjours linguistiques
pour les + 50 ans.

Retrouvez nos offres dans la section "voyage".



Italien, débutant A1.1

Le cours s'adresse aux participants souhaitant commencer l'apprentissage de la langue italienne. L'apprenant pourra peu à peu utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples pour se présenter ou présenter quelqu'un, poser des questions faciles et répondre au même type de questions. Il pourra communiquer de façon basique si l'interlocuteur parle lentement et se montre coopératif.

Italien, intermédiaire A1.2

Vous avez suivi le cours débutant A1.1 et vous désirez continuer votre apprentissage. Vous maîtrisez le présent et le passé composé des verbes réguliers et irréguliers italiens et avez quelques notions grammaticales, ce cours est idéal si vous désirez gagner en autonomie. Les objectifs sont simples et pratiques, demander une information, faire des achats, parler de son quotidien avec des mots simples. En approfondissant les connaissances grammaticales, vous pourrez utiliser l'italien écrit et parlé dans votre vie quotidienne.

Italien, intermédiaire A2

L'apprenant peut comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats de priorité (par exemple, informations personnelles et familiales simples, achats, environnement proche, travail). Peut communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations simple et direct sur des sujets familiers et habituels. Peut décrire avec des moyens simples sa formation, son environnement immédiat et évoquer des sujets qui correspondent à des besoins immédiats.

Italien, conversation B1

Vous possédez des connaissances de niveau A2 qui vous permet, avec des phrases courtes, de vous débrouiller dans une situation courante, ce cours de niveau B1 est fait pour vous. Communication orale, approfondissement des connaissances grammaticales et enrichissement du vocabulaire vous aidera à vous exprimer et à rédiger de petits textes. Vous communiquerez avec plus d'aisance et plus de plaisir.

Italien, conversation B2

Ce cours est destiné à des participants qui s'expriment avec aisance en italien, soit à l'oral que à l'écrit. Le but est de maîtriser des particularités de la langue, maintenir leurs acquis et consolider la grammaire. Les sujets seront choisis en commun accord la semaine précédente le cours afin de permettre aux participants de se préparer.

Sion, avenue de Tourbillon 19 - Giovanna Villani

41	mercredi 8h45 à 10h15 13 septembre au 13 décembre 2023	intermédiaire A1.2	Fr. 312.- 12 cours
42	mercredi 10h30 à 12h 13 septembre au 13 décembre 2023	conversation B1	Fr. 312.- 12 cours

Martigny, Neuilles 17 - Giovanna Villani

43	mardi 8h45 à 10h15 12 septembre au 12 décembre 2023	intermédiaire A2	Fr. 338.- 13 cours
44	mardi 10h30 à 12h 12 septembre au 12 décembre 2023	débutant A1.1	Fr. 338.- 13 cours
45	mardi 17h à 18h30 12 septembre au 12 décembre 2023	conversation B2	Fr. 338.- 13 cours

Sur demande, reprise des cours possible dès la fin des sessions.

Histoire de vie - atelier d'écriture



Vous souhaitez laisser un témoignage et partager « votre histoire de vie » avec votre famille ou vos amis. Vous souhaitez trouver les mots justes pour parler d'une situation, traduire une émotion ou évoquer une ambiance ! A travers ces **ateliers d'écriture** et en toute liberté venez rédiger « votre histoire de vie » et surmonter vos appréhensions.

Sion

46	jeudi 9h à 11h30 3, 10, 31 octobre, 7, 14 novembre 2024	Olivier Maye	Fr. 260.-
----	---	--------------	-----------

Préparation à la vie post-professionnelle

La retraite, un temps à vivre pleinement ! Seul ou en couple, ce séminaire vous aidera à mieux passer ce cap de vie important et vous informera sur les modifications de votre revenu (AVS, budget, etc.). Vous vous confronterez aux différentes interrogations liées à la retraite : vivre le changement et les projets pour l'avenir, gérer son capital temps, soigner son réseau de relations, entretenir sa santé et sa forme physique.

Sion, Notre Dame du Silence

47	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 13, 14, 15 décembre 2023	Daniella Saudan Frachebourg	Fr. 520.- <i>pour 1 personne</i> Fr. 900.- <i>par couple</i>
48	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 20, 21, 22 mars 2024		Fr. 520.- <i>pour 1 personne</i> Fr. 900.- <i>par couple</i>

G I M O LE PRO DU BUREAU



gimo.ch

Directives anticipées avec le Docupass de Pro Senectute

L'occasion de consigner vos souhaits sur la base du Docupass contenant : les directives anticipées, le mandat pour cause d'inaptitude, les dispositions de fin de vie, des informations sur le testament. Une assistante sociale de Pro Senectute Valais-Wallis présentera de manière détaillée le document et répondra à vos questions, en groupe de 6 à 10 personnes.

Sierre

49	20 février 2024	mardi 9h à 11h30	Magali Ruff	Fr. 40.- Docupass compris
----	-----------------	------------------	-------------	------------------------------

Sion

50	19 février 2024	lundi 14h à 16h30	Magali Ruff	Fr. 40.- Docupass compris
----	-----------------	-------------------	-------------	------------------------------

Martigny

51	7 novembre 2023	mardi 9h à 11h30	Magali Ruff	Fr. 40.- Docupass compris
----	-----------------	------------------	-------------	------------------------------

Monthey

52	14 novembre 2023	mardi 9h à 11h30	Magali Ruff	Fr. 40.- Docupass compris
----	------------------	------------------	-------------	------------------------------

Prestations complémentaires



Les prestations complémentaires, un droit pour garantir le minimum vital des rentiers AVS et AI. Qui y a droit? Comment les obtenir? Comment les calculer? Nombre d'idées préconçues circulent sur ces prestations. Tour d'horizon avec un spécialiste de la caisse de compensation du canton du Valais.

Sion

53	12 mars 2024	mardi 17h30 à 20h	Caisse de compensation	Fr. 15.-
----	--------------	-------------------	------------------------	----------

Transmettre ses biens

Avec une notaire, vous aborderez les notions suivantes : introduction au système légal des successions, comment protéger son conjoint (liquidation du régime matrimonial), avancement d'hoirie, usufruit, testament, pacte successoral. **Il s'agit d'une introduction, aucun conseil concernant des situations privées ne sera donné.**

Sion

54	4, 11 mars 2024	lundi 14h à 15h30	Pro Senectute VS	Fr. 70.- support de cours compris
----	-----------------	-------------------	------------------	--------------------------------------

Introduction au dossier électronique du patient (DEP)



Le DEP est un dossier de santé en ligne, sécurisé et disponible par internet, qui vous appartient et contient des documents utiles en cas de traitement.

Grâce à lui, où que vous soyez, vous avez toujours vos documents médicaux sous la main. Vous pouvez les consulter et les partager avec vos professionnels de santé. Le DEP est gratuit et mis en œuvre par le canton du Valais.

En fin de séance, les personnes intéressées auront la possibilité d'être accompagnées pour l'ouverture de leur DEP.

Pré-requis: aucun. Si vous souhaitez ouvrir un DEP sur place, prendre une pièce d'identité valable.

Objectif et contenu:

- comprendre le DEP et son utilisation, voir une démonstration, comment ouvrir un DEP et possibilité de le faire sur place.

Sierre

55	12 mars 2024	mardi 9h à 11h30	Cédric Michelet Canton du Valais	gratuit
----	--------------	------------------	-------------------------------------	---------

Sion

56	10 novembre 2023	vendredi 9h à 11h30	Cédric Michelet Canton du Valais	gratuit
----	------------------	---------------------	-------------------------------------	---------

Martigny

57	12 octobre 2023	jeudi 9h à 11h30	Cédric Michelet Canton du Valais	gratuit
----	-----------------	------------------	-------------------------------------	---------

Monthey

58	14 mai 2024	mardi 9h à 11h30	Cédric Michelet Canton du Valais	gratuit
----	-------------	------------------	-------------------------------------	---------

Le Rollz Motion combine un déambulateur et un fauteuil roulant.
Der Rollz Motion ist eine Kombination aus Rollator und Rollstuhl.

Prix TVA incluse / Preis inkl. MwSt

CHF 995.00

-12%

sur le prix indiqué
auf den angezeigten Preis

Membres / Mitglieder
PRO SENECTUTE

Déambulateur et fauteuil roulant en un seul appareil
Rollator und Rollstuhl in einem Gerät

 **sodimed**
La confiance en plus
Vertrauen entscheidet

Conseils sur rendez-vous et par téléphone:
Beratung vor Ort nach Termin oder per Telefon:

058 911 06 06

Sodimed SA
Route de Riddes 54
1950 Sion - Sitten

DONNÉES TECHNIQUES / TECHNISCHE DATEN

- Ultra maniable et léger / Ultra wendig und leicht
- Facilement pliable / Einfach zusammenklappbar
- Poignées confortables réglables en hauteur / Komfortgriff Höhenverstellbar und mühelos drehbar
- Freins à tambours / Trommel-Feststellbremsen

Cours mémoire



« Zut ! J'ai le mot sur le bout de langue... » Des noms oubliés, des objets égarés... ça arrive à tout le monde mais lorsque la mémoire nous joue fréquemment des tours, notre quotidien s'en trouve alourdi. Cette information, donnée sur 4 demi-journées, a pour but de montrer comment fonctionne la mémoire en mêlant théorie et astuces pratiques. **Elle n'est pas adaptée aux personnes présentant un trouble cognitif et n'a pas de but thérapeutique.**

Sion

59	3, 10, 17, 24 novembre 2023	vendredi 14h à 16h	Silvia Menegale psychologue FSP en neuropsychologie	Fr. 80.- <i>support de cours compris</i>
----	--------------------------------	--------------------	--	---

Entretenir ses pieds



Le pied soutient tout le poids du corps et reste essentiel à un bon équilibre. Comment entretenir ses pieds : taille des ongles et hygiène au quotidien ? Quelle chaussure pour quel pied ? Les pieds à risques, à quoi faut-il faire attention ? Comment soulager ses maux de pieds ? Une podologue répondra à toutes vos questions sur le sujet.

Sion

60	30 novembre 2023	jeudi 9h à 11h	Fanny Revaz podologue	Fr. 15.-
----	------------------	----------------	--------------------------	----------

Merci aux proches aidants - Activités récréatives

Besoin de vous ressourcer, de vivre une parenthèse agrémentée de partages qui vous sorte de votre quotidien de proches aidants ? Ces activités sont pour vous ! Venez vivre ces moments entourés par les membres de notre comité. **Ces sorties sont gratuites. Merci de vous inscrire directement auprès de l'association proches aidants Valais au 027 321 28 28**



Visite guidée de la Ville de Sierre

samedi 23 septembre 2023	9h00
lundi 23 octobre 2023	Accueil café/croissant à la Chocolaterie Ramsauer
mardi 31 octobre 2023	Avenue Général Guisan 5 à Sierre

Café/croissant en EMS

lundi 30 octobre 2023 8h00 à 12h00
Court séjour, accueil en foyer de jour ou repas à domicile : les établissements médico- sociaux (EMS) offrent des prestations qui favorisent le maintien à domicile ! A l'occasion de la journée intercantonale des proches aidants, les EMS vous invitent à rencontrer leur personnel, découvrir leurs prestations et poser toutes vos questions autour d'un café/croissant. Nous vous prions de bien vouloir vous annoncer auprès du ou des établissements qui vous intéressent. Vous trouverez la liste des EMS sur le site internet de l'association : www.proches-aidants-valais.ch




Découverte de la sophrologie



Venez découvrir ce qu'est la sophrologie. Au programme, explications données par une professionnelle et quelques petites astuces de relaxation.

Collombey-Muraz

	12 septembre 2023	mardi 14h à 15h30	Marie-Josée Monnay-Argieri sophrologue	gratuit
---	-------------------	-------------------	---	---------

Ateliers de sophrologie



Vous souhaitez acquérir des techniques de relaxation, apprendre à vous recentrer et à vous retrouver? Alors ce cours est fait pour vous. Une professionnelle vous donnera astuces et conseils pour un épanouissement personnel optimal.

Collombey-Muraz









	19 septembre 2023	mardi 14h à 15h30	Marie-Josée Monnay-Argieri sophrologue	Fr. 25.-
	26 septembre 2023			Fr. 25.-
	17 octobre 2023			Fr. 25.-
	24 octobre 2023			Fr. 25.-

Image de soi



Dans notre monde actuel nous avons parfois tendance à nous oublier, à ne plus prendre le temps de penser à soi. Par cet atelier, redécouvrez qui vous êtes et quelques astuces afin de vous mettre en valeur et de (re)prendre confiance en vous. À travers 4 cours découvrez les sujets suivants: le langage des couleurs, morphologie et astuces, le langage de la mode et le langage des styles.

Monthey

	21 septembre 2023	Le langage des couleurs jeudi 14h à 16h	Gabriella Tagliaferri	Fr. 50.-
	28 septembre 2023	Morphologie et astuces jeudi 14h à 16h		Fr. 50.-
	5 octobre 2023	Le langage de la mode : Tendances actuelles jeudi 14h à 16h		Fr. 50.-
	12 octobre 2023	Le langage des styles : Définir votre style jeudi 14h à 16h		Fr. 50.-



Cours de développement personnel



Venez découvrir l'analyse transactionnelle, à travers de la théorie, des exercices et le partage de situations vécues. **Minimum 4 personnes et maximum 10.**

Les états du moi

Qu'est-ce qui se passe dans notre dialogue interne? Venez découvrir comment l'influencer positivement et comprendre ce que je touche chez l'autre quand j'investis mon énergie dans l'un ou l'autre des États du Moi (le Parent, l'Adulte, l'Enfant).

70	Monthey 10 octobre 2023	mardi de 9h à 12h	Anita Ruch	Fr. 40.-
-----------	-----------------------------------	-------------------	------------	----------

Les signes de reconnaissance

Venez découvrir durant une matinée ce que sont les signes de reconnaissance, comment nous les faisons circuler et quelle importance ils ont dans nos vies et nos échanges.

71	Monthey 24 octobre 2023	mardi de 9h à 12h	Anita Ruch	Fr. 40.-
-----------	-----------------------------------	-------------------	------------	----------

Les jeux psychologiques (triangle dramatique)

Une fois je suis le Persécuteur, l'instant d'après la Victime et me voilà dans le rôle du Sauveur. C'est effectivement un jeu auquel nous jouons 95% de notre temps. Qui ne connaît pas cette situation où nous avons voulu rendre service et finalement nous nous faisons réprimander car ce n'était pas comme la personne voulait. Là nous nous disons que puisque c'est ainsi, c'est la dernière fois que nous allons rendre service à cette personne. Mais que s'est-il joué dans cette situation? Venez explorer le triangle dramatique et ces différents rôles.

72	Monthey 7 novembre 2023	mardi de 9h à 12h	Anita Ruch	Fr. 40.-
-----------	-----------------------------------	-------------------	------------	----------

Position de vie

Comment je me sens face aux autres? Supérieur? Inférieur? A égalité? Est-ce que ça change selon les personnalités que j'ai en face de moi? Est-ce que j'ai conscience de comment je me positionne face aux autres? Venez découvrir ces différentes positions de vie que nous prenons souvent à notre insu.

73	Monthey 15 novembre 2023	mercredi de 9h à 12h	Anita Ruch	Fr. 40.-
-----------	------------------------------------	----------------------	------------	----------

BRIC
SENIORS

Nous organisons des événements tout au long de l'année pour informer et sensibiliser les aîné·e·s à des thématiques du quotidien.

Découvrez le programme complet de ces rendez-vous, élaborés sous la forme conviviale des café-rencontres.

www.bric-seniors.ch/agenda

BRIC Seniors • Avenue du Théâtre 14 • 1870 Monthey
024 565 80 86 • bric@vs.prosenectute.ch • www.bric-seniors.ch

Le secteur d'animation socioculturelle de Pro Senectute Valais-Wallis propose chaque année une palette d'activités récréatives et culturelles variées, afin de favoriser la rencontre et la convivialité. Participer à une sortie avec le Club des aînés de la région, partager un repas en bonne compagnie ou se retrouver autour d'une partie de cartes ou de Scrabble sont d'excellentes occasions de vous faire plaisir tout en tissant des liens. Si l'envie d'élargir votre horizon titille votre curiosité, vous pouvez opter pour une excursion... que diriez-vous d'un après-midi au théâtre, un week-end hors canton ou un voyage accompagné dans un pays voisin?

Aquarelle

L'aquarelle, rassembleuse, fortifiante, passionnante, surprenante à l'infini... Dans cet atelier, vous y trouverez une place pour chacun, amateur, avancé, aventurier...

Martigny

74	Avancé 1 20, 27 septembre, 4, 11, 18, 25 octobre 2023	mercredi 9h à 12h Pierre-Alain Corthay	Fr. 270.-
75	Débutant 10, 17, 24, 31 janvier, 7, 14 février 2024		Fr. 270.-
76	Avancé 2 8, 15, 22, 29 mai, 5, 12 juin 2024		Fr. 270.-

Expo intergénérationnelle d'aquarelles du 3 mai au 2 juin 2024

Quand les artistes - seniors coachent les artistes - enfants sur le chemin de l'aquarelle. Ensemble ils se découvrent et partagent des moments forts autour de la création. Venez découvrir les œuvres de ces binômes lors de leur exposition d'aquarelles. **Du vendredi 3 mai au dimanche 2 juin 2024 à la Grange à Emile de Martigny-Bourg.**

Cours découverte de l'aquarelle

Laissez-vous tenter par la découverte de cet art. Découvrez des techniques spécifiques et quel matériel utiliser grâce à une professionnelle. Ce cours découverte à pour but de vous donner envie de continuer l'aventure par la suite avec une série de 10 cours proposés.

Monthey

77	15 septembre 2023	vendredi 14h à 16h	Nicole-Mathilde Decrolier	gratuit
----	-------------------	--------------------	---------------------------	---------

Ateliers aquarelle

Moment de créativité partagé. Encadré par une professionnelle, venez exercer et (re)découvrir ce type de peinture. Apprentissage de techniques propres à l'aquarelle sur 10 cours. **Merci d'amener votre propre matériel.**

Monthey

78	22 septembre au 15 décembre 2023	vendredi 14h à 16h	Nicole-Mathilde Decrolier	Fr. 250.-
----	-------------------------------------	--------------------	---------------------------	-----------

Cours de peintures

Venez explorer et maîtriser la couleur en peinture, en s'inspirant de la peinture de grands artistes. Nous utiliserons de la peinture acrylique, du fusain et divers matériaux. **Niveau : débutant et intermédiaire**

Val d'Iliez

79	5 octobre au 23 novembre 2023	jeudi 13h30 à 15h30 6 cours	Pro Senectute VS	Fr. 250.- matériel compris
80	22 février au 28 mars 2024	jeudi 13h30 à 15h30 6 cours		Fr. 250.- matériel compris
81	11 avril au 16 mai 2024	jeudi 13h30 à 15h30 6 cours		Fr. 250.- matériel compris

Dessin, aquarelle, acrylique new

Atelier-Galerie
CONTRASTE +

Choisissez la technique que vous souhaitez expérimenter dans une ambiance détendue et bienveillante !
Belle initiation !

Sierre

82	17, 24, 31 octobre, 7, 14, 21 novembre 2023	mardi 13h30 à 16h30	Anne-Michèle Bretton-Rey Carine Zufferey	Fr. 270.-
--	--	---------------------	--	-----------

Faites un cœur dans votre livre préféré new



Venez découvrir comment plier votre livre de manière créative.

Martigny

83	27 septembre, 4, 11, 18 octobre 2023	mercredi 14h à 17h	Marianne Meier	Fr. 200.- <i>matériel compris</i>
--	---	--------------------	----------------	--------------------------------------

Visite découverte de l'école Suisse de vitrail +

Approche et connaissance du monde du vitrail. Histoire du vitrail du Moyen Âge à nos jours. Connaissance des mises en œuvre et des matériaux. Une démonstration sera faite pour expliquer le processus de créations de vitraux.

Monthey, école suisse de vitrail & création **(limité à 15 personnes)**

84	5 octobre 2023	jeudi 9h à 10h30	école suisse de vitrail & création de Monthey	gratuit
--	----------------	------------------	--	---------

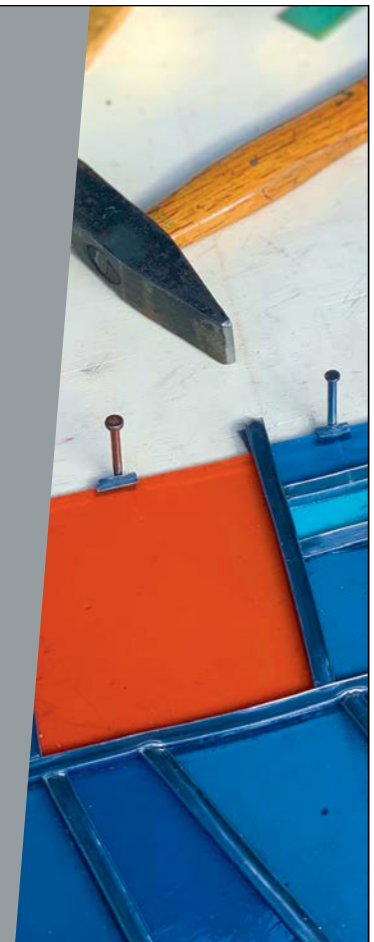
école suisse de vitrail & création

- › Cours de vitrail débutants et tous niveaux – toute l'année
- › Cours d'arts visuels, peinture et dessin – dès septembre
- › Cours d'histoire de l'art – dès septembre
- › Atelier enfants – dès septembre

- › Visites de l'atelier et activités pour groupes – toute l'année

- › Formation professionnelle
- › Mandats de création et restauration

rue de Venise 13, 1870 Monthey, Suisse
t +41 24 472 93 30, www.ecolevitrail.com



Balades contées dans la vieille ville de Sion

Ouvrez grand vos oreilles ! Attachez vos baskets ! La conteuse Audrey Bestenheider vous propose des balades dans la vieille ville de Sion pour redécouvrir des paysages familiers en les peuplant des personnages drôles, poétiques, intrigants... de ses histoires.

Contes porte à porte

Qu'elles soient situées à l'entrée d'une vieille bâtisse ou qu'elles débouchent sur un passage secret, qu'elles soient sculptées, peintes, rabotées, grinçantes, ou vernies... les portes de Sion nous invitent à franchir le seuil de l'imaginaire.

Sion, vieille ville

85	13 octobre 2023	vendredi 14h30 à 16h	Audrey Bestenheider	Fr. 18.- <i>goûter compris</i>
-----------	-----------------	----------------------	---------------------	-----------------------------------

Paroles de pierres

En mai, les oiseaux chantent, les jardins se parent de belles couleurs... et si les pierres de notre ville souhaitaient vous raconter la vie elles aussi ? En promenant vos pieds sur les pavés et vos mains le long des murs, vous découvrirez des histoires sculptées spécialement pour vous.

Sion, vieille ville

86	26 avril 2024	vendredi 14h30 à 16h	Audrey Bestenheider	Fr. 18.- <i>goûter compris</i>
-----------	---------------	----------------------	---------------------	-----------------------------------

Visites guidées pour les seniors

Envies de découvertes ? Alors n'hésitez pas. Venez visiter Monthey. Pro Senectute en collaboration avec Monthey Tourisme, vous fera découvrir, sous la conduite du guide de patrimoine Armand Favre, des coins mystérieux et historiques de Monthey. Au travers de 2 balades, en ville et en pleine nature, laissez-vous séduire par la diversité historique de la ville. **Maximum 15 personnes, inscription obligatoire. Un petit apéro sera offert après la visite guidée.**

Gorges de la Vièze

A 5 minutes du centre de la ville, hors du temps, plongez dans l'histoire des Gorges de la Vièze, un cadre majestueux de nature, de calme et de fraîcheur. L'action des glaciers et la géologie de la région ont contribué à la formation des gorges, où coule depuis des millénaires la Vièze qui a grandement facilité la vie des habitants de la région de Monthey.

Monthey

87	21 mai 2024	mardi 9h à 11h30	Armand Favre	Fr. 20.-
-----------	-------------	------------------	--------------	----------

Passé industriel de Monthey

Sans l'apport de l'industrie, difficile d'imaginer ce que serait la ville de Monthey aujourd'hui. Au travers de cette visite, survolez 200 ans d'histoire, une sorte d'hommage au passé industriel de la ville. Les multiples activités, qui ont vu le jour à Monthey, vous émerveilleront.

Monthey

88	25 avril 2024	jeudi 9h à 11h30	Armand Favre	Fr. 20.-
-----------	---------------	------------------	--------------	----------

Disco Mobile 

Retrouvez la fraîcheur de vos jeunes années sur des airs disco ! Pour une bonne dose de plaisir et pourquoi pas un brin de folie !

Fully, Fol'terres, chemin du Rhône 135

89	18 octobre 2023	mercredi 15h à 18h	Dj Rocco	Fr. 15.-
----	-----------------	--------------------	----------	----------

Mémoires en images 

Projection d'archives et thématique de films provenant des collections de la Médiathèque Valais-Martigny.

Martigny, Médiathèque Valais, avenue de la Gare 15

90	7 septembre 2023	Actualités valaisannes 77-88 Philippe Schmid	jeudi 14h30	gratuit
----	------------------	---	-------------	---------

CINÉ SENIOR (sans inscription) 

CINÉRIVE

Pour 12.- venez visionner un film au cinéma du Plaza à Monthey les derniers lundis du mois à 14h30.

Une petite collation vous attend à la fin de la projection.

25 septembre 2023 « Mon crime », comédie dramatique avec Isabelle Hupert et Fabrice Luccini

30 octobre 2023 « Différents courts-métrages » de M. Gabioud

27 novembre 2023 « Complètement cramé ! » avec John Malkovic et Fanny Ardant

CHERS AÎNÉS, CHÈRES AÎNÉES,

nous vous proposons **4 spectacles** en après-midi et en semaine, à un **prix exceptionnel de CHF 50.-** par représentation. Ce prix comprend pour celles et ceux qui souhaitent en profiter, votre transport jusqu'à la salle ainsi qu'un goûter proposé après la représentation.

À partir de 2 billets achetés, un rabais de **10%** sera accordé. Si le spectateur détient la **carte Showtime**, il obtiendra 10% de remise sur le premier billet et **20%** sur la réservation d'une seconde place.

13
DÉC21
MARS22
FÉV

Conférences

Toutes nos conférences sont organisées en collaboration avec les associations concernées, des professionnels de la santé et les groupes d'aînés.

Arnaques en tout genre, dans la vie réelle comme sur Internet



Comment éviter les escroqueries dans la vie réelle comme dans la vie virtuelle (cybercriminalité)? Pro Senectute Valais-Wallis, en collaboration avec la police cantonale valaisanne vous propose une conférence sur la thématique des arnaques en tout genre, pour vous aider à mieux vous protéger. Cette présentation, avec des conseils concrets, sera donnée par Monsieur Stève Léger, porte-parole de la police cantonale valaisanne.

Sierre, salle de l'Hôtel de Ville

91	7 novembre 2023	mardi 14h	Stève Léger Police cantonale valaisanne	gratuit <i>chapeau à la sortie pour couvrir les frais d'organisation</i>
----	-----------------	-----------	--	---

Destins Croisés



La relation d'aide est au centre de nos vies. Elle est précieuse dans le passage régulier des jours - elle devient essentielle lorsqu'un drame change le cours d'une existence. Une soirée-lecture qui présente le livre de Nicole von Kaenel : Aidants, aidés - Destins croisés, qui raconte des récits de vie où des personnes, dans l'urgence d'abord et parfois pour longtemps, aidants comme aidés, ont dû mobiliser toutes leurs ressources pour affronter ce qui les marquera à jamais.

Au programme : présentation du livre, témoignages de proches aidants, échange avec le public, apéritif offert

Sion

92	30 octobre 2023	lundi 19h	Nicole von Kaenel	gratuit <i>chapeau à la sortie</i>
----	-----------------	-----------	-------------------	---------------------------------------

La santé bucco-dentaire



La santé bucco-dentaire peut se péjorer rapidement mais des mesures simples permettent d'éviter cet état de fait. Le médecin-dentiste conseil de l'État du Valais propose d'aborder cette question sous différents aspects en prodiguant astuces et conseils. Un verre de l'amitié vous attend également à la fin de la conférence.

Sion

93	5 mars 2024	mardi 15h30 à 17h	Dr Etienne Barras	gratuit
----	-------------	-------------------	-------------------	---------

Martigny

94	9 avril 2024	mardi 15h30 à 17h	Dr Etienne Barras	gratuit
----	--------------	-------------------	-------------------	---------

Rencontre avec votre pharmacien



Le personnel de la pharmacie Von Roten à Fully vient à votre rencontre pour aborder les précautions à prendre en lien avec la médication, à partir des principales pathologies fréquentes chez les seniors. Cette conférence est une sensibilisation, aucun diagnostic ne sera posé suite à la présentation.

Fully, en collaboration avec le club des aînés

95	22 février 2024	jeudi 14h à 15h30	Pharmacie Von Roten	gratuit chapeau à la sortie
----	-----------------	-------------------	---------------------	--------------------------------

N'oubliez pas vos oreilles !



Venez découvrir le rôle essentiel de l'audition sur votre qualité de vie et pourquoi elle prolonge votre autonomie. Lors de cette conférence, vous serez présentés des conseils pratiques et comment ne pas tomber dans les pièges de la correction auditive.

Martigny

96	25 avril 2024	jeudi 9h à 11h	Philippe Perez Suzanne Costa	gratuit
----	---------------	----------------	---------------------------------	---------

La santé mentale au fil des ans



Nous avons parfois tendance à oublier de prendre soin de soi et de son mental. Une psychologue de SantéPsy Suisse, spécialisée en santé communautaire vous donnera des astuces afin de comprendre ce qu'est la santé mentale et comment la préserver. Elle vous expliquera également quels sont les signaux d'alarmes montrant une souffrance psychologique. L'AVEP sera également présent afin de présenter sa mission et ses activités en quelques mots.

Monthey

97	3 octobre 2023	mardi 16h30 à 17h45	Marie Israël	gratuit chapeau à la sortie
----	----------------	---------------------	--------------	--------------------------------

L'œil et son vieillissement, des solutions adaptées à vos activités



La vue chez l'être humain représente la principale source d'information du cerveau sur le monde extérieur : environ 70% des informations passent par la vision. L'œil, organe précieux et fragile, évolue tout au long de notre vie. Quel est le mécanisme du vieillissement de l'œil ? A quel moment cette évolution vient nous perturber ? Quelles sont les solutions visuelles qui vous permettront de profiter pleinement de vos activités ? Nos spécialistes seront présents pour partager leur expertise et répondre à vos questions.

Monthey

98	7 novembre 2023	mardi 9h à 11h	Vanessa Claivoz-Gayard Optométriste Stéphane Jentsch Opticien	gratuit
----	-----------------	----------------	--	---------



TERTIANUM

Appartements sécurisés pour séniors

En centre ville ou à la campagne, Tertianum propose des appartements protégés pour séniors avec ou sans prestations de services tels que le ménage, le lavage et repassage du linge ainsi que la restauration.

Choisissez selon vos besoins.

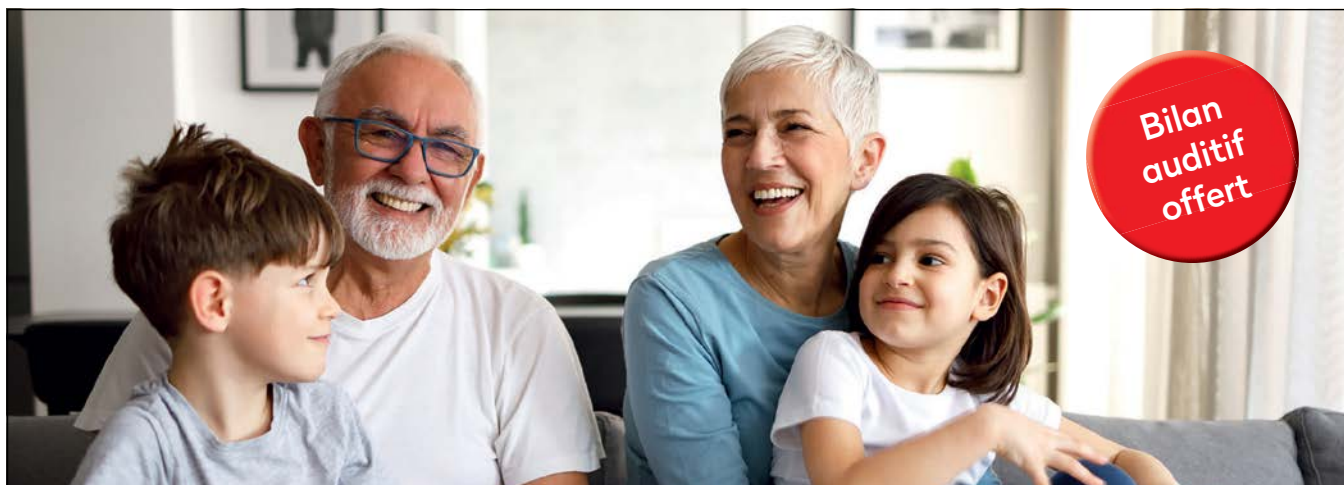
appel
d'urgence
24h/24

Appartements disponibles en Valais :

Tertianum Les Marronniers, Martigny
027 555 11 00 • lesmarronniers@tertianum.ch

Tertianum Les Sources, Saxon
027 611 21 21 • lessources@tertianum.ch

Tertianum La Venise, Monthey
024 524 07 00 • lavenise@tertianum.ch



Bilan
auditif
offert

Mieux entendre pour vivre mieux

Centres indépendants d'audiologie clinique

Parce que bien entendre est important pour votre qualité de vie.

Ne confiez vos oreilles qu'à des mains expertes.

Au service des Valaisans depuis plus de 20 ans.

Service à domicile
sur rendez-vous

Seniors issus de la migration



Ils sont nombreux à espérer un retour au pays au moment de la retraite mais ce projet n'est pas réalisable pour tous les retraités issus de la migration. Vieillir en Suisse pose certaines questions auxquelles il n'est pas aisé de trouver des réponses. Ces rencontres ont pour objectif d'échanger, de réfléchir ensemble et de s'informer par le biais d'ateliers pratiques, en toute convivialité, pour vous, un ami, une voisine... **Présence possible d'interprètes communautaires**

Sion, visite de l'hôpital suivie d'un échange sur le thème « *rester en forme après 55 ans* »

99	24 novembre 2023	vendredi 14h à 16h	Femmes-Tische / Hommes-Tische	gratuit
----	------------------	--------------------	-------------------------------	---------

Sion, équilibre et mouvement : découvrir ma ville

100	22 mars 2024	vendredi 14h à 16h	Françoise Bruchez monitrice Pro Senectute, experte ESA	gratuit
-----	--------------	--------------------	---	---------

Sion, visite de Pro Senectute suivie d'un échange sur le thème « *vieillir en Suisse* »

101	24 mai 2024	vendredi 14h à 16h	Femmes-Tische / Hommes-Tische	gratuit
-----	-------------	--------------------	-------------------------------	---------

Le jeu d'échecs



Venez découvrir les échecs et les règles de base de ce jeu fascinant ! Un rappel des notions de base, des valeurs des pièces, des principes clés de l'ouverture ou encore des caractéristiques des pions vous sera enseigné ! **Merci d'amener votre propre échiquier si possible.**

Sion

102	7 septembre 2023	jeudi 14h à 15h30	Pierre-Marie Rappaz	Fr. 10.-
103	5 octobre 2023	jeudi 14h à 15h30		Fr. 10.-

Jeux de société



Venez partager des moments de rencontres autour de jeux de tous types. N'hésitez-pas à ramener vos jeux préférés afin que nous les (re)découvrons ensemble. Jeux de plateaux, jeux de cartes, jeux de dés... il y a en a pour tous les goûts !

Monthey

104	27 septembre 2023	mercredi 13h30 à 16h	Pro Senectute VS	gratuit
105	25 octobre 2023			
106	29 novembre 2023			



Demandez le programme sans plus attendre auprès des responsables ou de Pro Senectute Valais.

Le plaisir de se rencontrer pour partager une passion commune, l'art choral. Nous vous attendons à « chœur » ouvert !

Chœurs d'aînés				
Martigny	Gaby Barman	079 259 93 08	mercredi	14h30
Nendaz	Roland Bernhard	079 409 15 62	mercredi	14h30
Sierre	Marcelle Salamin	027 455 17 45	lundi	14h
Sion	Christiane Fauquex	076 822 52 42	lundi	14h30

Rythmez votre vie en participant aux répétitions mensuelles et aux manifestations ponctuelles de la fanfare des aînés. Ambiance garantie !

Fanfare des aînés				
Saillon	Emile Albrecht	027 455 76 05	1 ^{er} et 3 ^e lundi du mois	18h30

Le jeu qui permet de constituer des mots sur la base d'un tirage aléatoire. A vos lettres !

Scrabble				
Bramois	Solange Chérix	027 203 10 07	mercredi	14h
Conthey	Christine Lemonnier	079 798 07 51	jeudi selon programme	
Martigny	Denise Hugon	027 722 51 66	vendredi	14h
Sion	Pro Senectute VS	027 324 95 31	mardi	14h

Devenez un atout pour votre équipe !

Jass				
Bramois	Patricia Mayor Erwin Klein	079 641 59 88	mardi et jeudi	13h
Bramois bridge	Michel Prélaz	078 690 59 76	lundi	14h30
Champsec	Alice May	077 210 67 18	mercredi	13h30
Conthey	Anne-Marie Zerizer	079 207 83 40	selon programme	
Les Haudères	Elisabeth Anzévi	079 665 75 93	lundi	13h30
Martigny	Christiane Fillettaz	079 543 65 19	jeudi	14h
Massongex	Marie-Claude Maumary	024 471 63 37	selon programme	14h
Monthey	André Troyon	024 471 77 24	mardi	13h30
Orsières	Claire-Lise Pacozzi	079 393 42 27	jeudi	13h30
Sierre	Irène Vuigner Yvan Bruttin	078 697 01 78 079 485 03 59	lundi	13h30
Sion	Lysiane Tissonnier	027 322 03 65	mardi	13h30



Vous aimez tricoter, crocheter, bricoler, coudre ? Venez exercer votre créativité dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Ateliers créatifs

Dorénav	Françoise Nickel	079 260 55 01	tous les lundis sauf 1 ^{er} du mois	13h30
---------	------------------	---------------	---	-------

Tricot rencontres

Le Châble	Corine Guex	078 703 78 88	vendredi	14h
Martigny	Madeleine Fellay	079 362 31 28	lundi	14h
Monthey	Sabine Maret	079 503 32 37	lundi	14h
Sion	Danièle Zollinger	071 923 96 86	mardi	14h

Une valse à quatre temps, c'est beaucoup moins dansant, mais tout aussi charmant qu'une valse à trois temps ! Suivez les pas de Brel !

Thés et cafés dansants


Le Châble	Dominique Michellod	027 776 23 85	selon programme	
Martigny	Madeleine Centra	079 474 97 00	lundi selon programme	
Salquenen 	Stefanie Bregy	027 948 48 50	2 ^e jeudi du mois	14h
Sion	Pro Senectute VS	027 322 07 41	vendredi	14h

Réveillez vos papilles en compagnie d'autres gourmands !

Repas rencontres

Bovernier	Gaël Bourgeois	078 685 48 48	selon programme	11h45
Bruson	Clara Besse	027 776 12 74	jeudi selon programme	
Chippis	Roberte Meichtry	027 455 74 07	selon programme	11h30
Granges	Claudine Siegenthaler	078 671 35 66	1 ^{er} jeudi du mois	11h30
Le Châble	Patrice Berguerand	079 414 95 59	mercredi selon programme	11h30
Riddes	Sabrina Babecki	079 316 34 68	1 ^{er} mardi du mois	
Saxon	Marion Balet	079 703 08 62	dernier vendredi du mois	11h45
Sierre Tables du lundi	Liliane Mäusli	027 455 05 89	1 ^{er} lundi du mois selon programme	12h
Sion Platta	Simone Humbert	079 371 95 58	dernier vendredi du mois	12h30

Table conviviale

Ardon 	Danila Rod	076 346 40 15	mardi selon programme	11h45
Bramois	Liliane Métrailler	027 322 82 09	vendredi selon programme	
Orsières	Françoise Vuilloud	079 204 21 62	mercredi selon programme	

Cafés rencontres

Sion Châteauneuf chateauneufsion.ch	Dominique Sprunger	078 656 16 06	1 lundi sur 2	9h ou 14h
Monthey	Cathy Christen	077 520 46 37	mercredi tous les 15 jours selon programme	
Sierre	Pro Senectute VS	027 322 07 41	2 ^e mercredi du mois selon programme	9h

Les groupes d'aînés vous proposent des activités de loisirs telles que jeux, repas, excursions...

Région d'Entremont				
Liddes	Françoise Lattion	027 783 26 24	mardi	13h30
Médières	Marina Besse	027 771 27 18	mardi	14h
Reppaz	Nicole Gabioud	077 422 84 33	vendredi	13h30
Sarreyer	Christine May	027 778 12 92	vendredi	13h30
Vollèges	Marie-Alice Frossard	027 785 13 02	mardi	13h45
Région de Martigny				
Charrat	Xavier Moret	027 746 23 65	selon programme	
Finhaut	Germaine Goumand	027 768 11 33	1 ^{er} mardi du mois	14h
Fully	Jocelyne Levrard	027 746 26 36	jeudi tous les 15 jours	14h
La Tzoumaz	Sabrina Babecki	079 316 34 68	mercredi	14h
Leytron-Ovronnaz	Luce-Marie Carrupt	078 602 25 63	selon programme	
Martigny clubam.ch	Jean Coquoz	079 371 17 86	selon programme	
Martigny-Combe	Colette Darbellay	027 722 37 69	1 ^{er} et 3 ^e mercredi du mois	14h
Riddes	Sabrina Babecki	079 316 34 68	mardi et jeudi	14h
Salvan	Roland Voeffray	079 434 83 26	selon programme	
Région de Monthey				
Champéry	Margaret Gillabert	024 479 18 18	3 ^e jeudi du mois	
Dorénav	Marcel Wurgler	079 330 31 70	1 ^{er} lundi du mois	14h
Collonges	Eric Pochon	079 707 95 50	1 ^{er} mercredi du mois	
Evionnaz	Denise Wiedmer	027 767 12 71	mercredi tous les 15 jours <i>avec repas</i>	11h30
Massongex-Daviaz	Charly Maumary	024 471 63 37	selon programme	
Monthey	Marie-Thérèse Lombardo	024 471 41 30	1 ^{er} et 3 ^e mercredi du mois selon programme	
Morgins	Chantal Défago	079 590 14 86	3 ^e jeudi du mois 14h	
Troistorrents	Jacqueline Hehlen-Dubosson	024 477 15 38	2 ^e et 4 ^e jeudi du mois 13h30	
Vernayaz	Ursula Ulrich	079 829 75 50	1 ^{er} et 3 ^e jeudi du mois 14h	
Vérossaz	Danièle Saillen	024 485 18 12	selon programme	
Vionnaz	Hervé Crettex	024 481 16 29	jeudi tous les 15 jours 14h	
Vouvry	Maryke Bonjean	024 481 36 84	2 ^e vendredi du mois 14h	



Région de Sierre				
Anniviers	Paloma Alonso Catherine Genoud	079 839 24 10 078 790 32 75	selon programme	14h30
Chermignon	Christine Barras Gérard Bonvin	078 717 33 84 078 789 44 15	3 ^e mardi du mois	13h30
Granges	Jean Constantin	079 280 50 68	1 ^{er} jeudi du mois	11h
Grône	Hélène Besson	078 623 65 25	jeudi selon programme	14h
Lens	Gisèle Bétrisey	078 767 10 72	1 ^{er} et 3 ^e mardi du mois	13h30
Montana-Village	Marie-Jo Rey-Roby	078 644 90 53	2 ^e et 4 ^e jeudi du mois	14h
Siders	Helene Pfammatter	079 430 88 57	selon programme	
Vercorin	Françoise Porchet	027 455 26 09	selon programme	
Région de Sion				
Ardon	Alfred Imhof	079 567 83 38	1 ^{er} jeudi du mois	13h30
Bramois masdelaborgne.com	Guy Jambers	078 601 33 32	selon programme	
Chamoson	Claudine Michellod	079 424 69 91	selon programme	
Conthey	Anne-Marie Zerizer	079 207 83 40	selon programme	
Savièse	Josiane Liand	027 395 13 89	selon programme	
Sion clubdesaînésdesionetenvirons.ch	Mirella Monay	079 922 01 75	selon programme	
Sion Platta	Françoise Bruchez	079 891 17 52	mercredi	9h
Vétroz	Philippe Sauthier	027 346 15 52	selon programme	
Vex	Marielle Rudaz	027 207 35 21	jeudi	13h30

« Bavard'âge »

Pro Senectute Valais-Wallis lance un nouveau projet d'accompagnement à domicile appelé « Bavard'âge ». Un bénévole vient tenir compagnie à un senior pour passer un moment convivial, discuter ou partager des activités simples du quotidien. Cette prestation est gratuite.

« Bavard'âge » est déjà actif dans la région de Monthey. Il se développera cet automne dans les régions de Sierre, Sion et Martigny, ainsi que dans la commune de Val de Bagnes.

Nous recherchons des bénévoles prêts à s'engager pour rencontrer des seniors 1 à 2 heures chaque semaine ou deux fois par mois. Intéressé ?

Contactez Pro Senectute Valais-Wallis au 027 322 07 41.

Plus d'informations sur « Bavard'âge » région Monthey au 024 565 80 85.

**PRO
SENECTUTE**



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Des vacances pour tous

Partir en vacances à 60 ans, c'est tout à fait possible. Passez d'excellents séjours en groupe et profitez de prendre du bon temps. A la campagne, à la montagne ou à la mer, saisissez l'occasion de faire de belles randonnées en pleine nature ou de simplement vous détendre.

Les voyages en groupe permettent de partager des moments conviviaux, tout en bénéficiant d'un séjour adapté à vos attentes. Partez en toute sérénité et toute tranquillité avec Pro Senectute.

Merci de consulter nos conditions générales en page 64.

Chemin de St-Jacques-de-Compostelle de Cahors à Moissac

4^e étape/5

Délai d'inscription 15 janvier 2024
Edgard Oberson

Ce pèlerinage de St-Jacques-de-Compostelle s'effectue à raison d'une semaine par année en cinq étapes, quatre en France et une dernière sur le territoire espagnol. Bien que le projet s'inscrive dans la continuité, il est tout à fait possible de ne faire qu'une des étapes.

Quatrième des cinq étapes prévues dans notre programme, nous poursuivrons notre pèlerinage sur le chemin de St-Jacques-de-Compostelle comme des milliers de pèlerins le font depuis des siècles.

Pour l'édition 2024, notre voyage nous mènera de Cahors à Auvillar, joli village historique situé à 15 km de l'Abbaye de Moissac, une des plus remarquables de France. Cinq journées de 5 à 7 heures de marche quotidienne facile sont prévues. La marche est agréable le long de sentiers bien entretenus et sûrs et l'encadrement dès 8 personnes par deux professionnels, guide et accompagnateur de randonnée, vous garantit sécurité et écoute.

Nous traverserons de beaux villages et des lieux mythiques tels l'Hospitalet, Montcuq, Durfort, Moissac et Auvillar.

Tous ces villages ou petites villes possèdent de magnifiques lieux de contemplation, églises, chapelles et naturellement, si vous en éprouvez l'envie, nous prendrons le temps de visiter l'une ou l'autre.

Notre bus « suiveur » que nous retrouverons 4 à 5 fois par jour nous permettra de marcher avec un minimum de bagages sur le dos et d'éventuellement raccourcir une partie d'étape pour les personnes fatiguées qui en éprouveraient le besoin, également si une partie de l'étape du jour était moins intéressante ou trop longtemps asphaltée.

107 A du 29 avril au 5 mai 2024

107 B du 20 au 26 mai 2024
Fr. 1490.-

Acompte Fr. 490.-

Minimum 6, maximum 12 personnes



Comme la région est relativement sauvage et peu équipée en hôtels, nous logerons souvent dans des gîtes qui favorisent l'échange et les rencontres avec les autres pèlerins. De cette manière le voyage nous enrichit et prends ainsi la vraie dimension d'un pèlerinage.

Même si ce projet s'inscrit dans la continuité, il est naturellement ouvert à tous, même pour une seule étape ! Mais petit à petit et tous ensemble, nous approcherons de St-Jacques-de-Compostelle en Espagne.

Nous parlons bien d'un pèlerinage où la performance sportive n'a pas cours. Bienvenue donc aux personnes ouvertes à la méditation, à l'observation et aux questions existentielles lors des moments de silence organisés chaque jour.

Chemin de Stevenson de Fouzillac à Château Montvert

2^e étape/4 108

Délai d'inscription 3 mai 2024

Edgard Oberson

Durant cette autre grande randonnée nous traverserons les Cévennes du Puy en Velay à Alès sur 280 km par les départements de la Haute-Loire, de la Lozère, de l'Ardèche et du Gard. L'idée est faire le trajet en quatre ans à raison d'une semaine par année, mais bien sûr on peut se contenter de ne parcourir qu'une seule des quatre étapes ! Ce parcours a été rendu célèbre par le livre *Voyage avec un âne dans les Cévennes* qu'a écrit Robert Louis Stevenson en 1879 à l'issue de la traversée qu'il a effectuée avec son âne Modestine.

Cette deuxième étape nous mènera de Fouzillac à Château Montvert et nous traverserons les pâturages du Velay, les forêts de pins du Gévaudan et les landes désertiques du mont Lozère. Chaque jour nous aborderons une atmosphère différente, de quoi apprécier la beauté et la diversité des paysages, l'authenticité des villages, les étendues de terres sauvages et la richesse de la faune le long de beaux sentiers vallonnés et agréables.

du 9 au 15 septembre 2024

Fr. 1490.-

Acompte Fr. 490.-

Minimum 6, maximum 12 personnes



Cet itinéraire ne présente pas de difficultés particulières, il est ouvert à tout bon marcheur. L'encadrement est assuré par deux professionnels, guide et accompagnateur et d'un chauffeur. Notre bus suiveur sera à notre disposition à n'importe quel moment en cas de fatigue ou de météo exécrationnelle.

Logement parfois en gîte dans des chambres simples de 2 à 4 lits, parfois en hôtels si la possibilité existe.

BERDOZ
VISION & AUDITION

Profitez pleinement de tous les moments de votre vie,
grâce à une meilleure audition et une bonne vision.

Votre entretien conseil avec un audioprothésiste
est **gratuit** et **sans engagement**.

Nos opticiens, proches de chez vous, vous offrent leurs
conseils sur la paire de lunettes ajustée à votre vie.

BON AUDITION
Bilan auditif complet

OFFERT

Valable pour un bilan auditif complet, d'une valeur de fr 65.-, jusqu'au 31.12.23. Transmissible. Voir conditions en magasin.

X 3 3 3 9 3 4



BON VISION
Verres progressifs haut de gamme

CHF **200.-**

Valable à l'achat de deux verres progressifs individualisés. Non cumulable. Voir conditions en magasin. Valable jusqu'au 31.12.23

X 3 3 3 9 3 5



berdoz-audition.ch
berdoz-vision.ch



Randonnée dans le Verdon 109 new

Randonnées en étoile à partir d'un point fixe, avec retour tous les soirs dans le même hébergement

Délai d'inscription 15 avril 2024

Edgard Oberson

Le parc naturel régional du Verdon s'étend sur près de 180 000 hectares et sa rivière va de Saint-André-les-Alpes à Vinon-sur-Verdon. Une étendue sauvage où la faune et la flore sont préservées. Cette région vous offre une multitude de possibilités selon vos souhaits ou encore vos goûts. Que vous soyez amateurs de randonnée, de grimpe ou encore de balades VTT, tout est fait pour que vous passiez un délicieux moment. Durant vos activités, admirez cet espace majestueux peuplé de rapaces. Un patrimoine culturel et sportif vous attend.

Amoureux des randonnées pédestres et des paysages à couper le souffle, ce séjour de 7 journées dont 5 de marche, vous mènera sur les célèbres sentiers des Gorges du Verdon, entre les Alpes de Haute-Provence et le Var, pour des randonnées de 4 à 6 heures de niveau T1 à T2.

A partir d'un modeste hôtel, à Bras d'Asse, un joli village provençal, nous partirons en randonnée sur les hauts plateaux couvert de lavande ou le long de

gorges spectaculaires sans oublier de visiter les sites touristiques incontournables comme Moustier et ses céramistes, Dignes et ses bains non sans omettre de visiter la dernière demeure d'Alexandra David Neels ou le musée qui lui est consacré.



Escapade au Tessin - Val Blenio 110 new

Randonnées en étoile à partir d'un point fixe, avec retour tous les soirs dans le même hébergement

Délai d'inscription 3 mai 2024

Pascale Haegler

Le val Blenio, situé dans le nord du Tessin, s'étend du col du Lukmanier à Biasca.

Les petits villages typiques et les fameux grottos agrémenteront nos pas. Entre les lacs de montagne, l'eau contrôlée par l'homme et les splendides plateaux de la Greina, magnifique escapade dans un paradis sauvage.

Randonnées en étoile depuis un B&B de charme. La dernière nuit sera en cabane perchée au-dessus d'un lac. Le cerf amoureux ne sera pas loin, observation du brame en soirée.

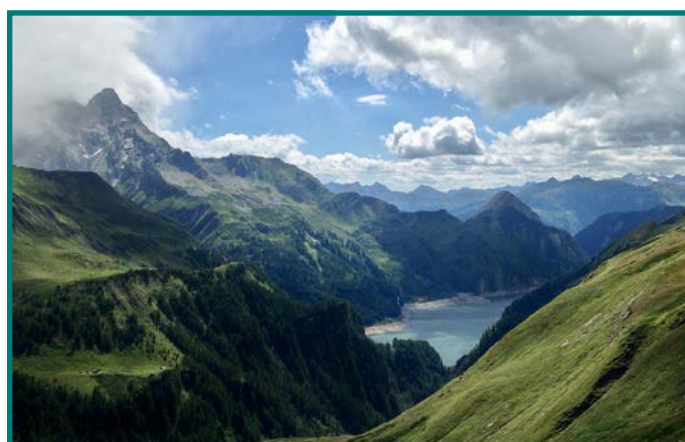
du 16 au 21 septembre 2024

Fr. 1750.-

Acompte Fr. 750.-

transport et demi-pension

Minimum 6, maximum 8 personnes



Les séjours linguistiques ne sont pas réservés uniquement aux adolescents.

Séjour linguistique All inclusive de 2 semaines à Malaga 111

En collaboration avec EF Séjours Linguistiques

Fr. 2140.-

Prix indicatif sous réserve de modifications
Vol en sus

Située sur la côte méridionale de l'Espagne, la ville profite du climat méditerranéen et de l'héritage culturel et historique (architecture, musique, danse, gastronomie) des différents peuples de la région. Son superbe climat en fait un endroit idéal pour apprendre l'espagnol et se détendre.



Séjour linguistique All inclusive de 2 semaines à Malte 112

En collaboration avec EF Séjours Linguistiques

Fr. 2020.-

Prix indicatif sous réserve de modifications
Vol en sus

Partez pour un voyage linguistique sur l'île ensoleillée de Malte, l'un des joyaux de la Méditerranée ! Avec son riche passé historique, Malte est un petit État insulaire situé au sud de la Sicile. N'attendez plus pour vivre une expérience inoubliable qui vous permettra de vous immerger complètement dans la langue anglaise tout en découvrant une île magnifique et en profitant de toutes les activités de loisirs qu'elle a à offrir.



Séjour linguistique All inclusive de 2 semaines à Rome 113 new

En collaboration avec EF Séjours Linguistiques

Fr. 2250.-

Prix indicatif sous réserve de modifications
Vol en sus

Dans la « Cité éternelle » italienne, les monuments anciens tels que le Colisée ou le Panthéon trouvent naturellement leur place dans un cadre urbain moderne où abondent vespa, petit café et trattorias. Vous souhaitez améliorer votre italien et découvrir la dolce vita ? Quoi de mieux qu'un séjour en immersion à Rome !



Sont inclus dans le prix :

- Cours de langue (3h30 par jour)
- Hébergement chez l'habitant (option chambre individuelle + Fr. 50.-)
- Demi-pension la semaine et pension complète le week-end
- Transferts aller-retour de l'aéroport à l'hébergement (déduction si voyage en train Fr. 150.-)
- Encadrement au sein de l'école par le personnel EF
- Programme complet d'activités culturelles
- Attestation de cours à la fin du séjour
- Assurance voyage complète

En option :

- Hébergement en résidence

Dates à choix pour les séjours	5 au 18 novembre 2023	3 au 16 mars 2024	14 au 27 avril 2024
	12 au 25 mai 2024	6 au 19 octobre 2024	3 au 16 novembre 2024



BAINS DE SAILLON



Eau chaude bienfaisante contre les rhumatismes

SE REVITALISER EN VALAIS

UNE EXPÉRIENCE UNIQUE OFFERTE PAR LES BAINS DE SAILLON



Gymnastique dans l'eau



Espace SPA et Mayens du bien-être



Physiothérapie aquatique

Profitez de nos
PRIX RÉDUITS
SENIORS



Scannez-moi
et découvrez toutes
nos offres et prestations

Pratiquer régulièrement une activité physique est bénéfique pour la santé et pour le moral. Bouger permet de rester en forme et de maintenir son autonomie le plus longtemps possible. Pro Senectute Valais-Wallis offre une palette variée de cours. Il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux avec des activités intérieur et extérieur.


Bonne découverte.

Vaincre la peur de l'eau



Vous craignez l'eau ? Ce cours a pour objectif de vous enseigner les bases d'immersion et de flottaison. Ce cours de natation se déroule en petit groupe de 6 personnes pour des conseils personnalisés et favoriser les progrès de chacun. Si vous savez déjà nager, notre monitrice vous aidera à perfectionner votre nage de confort et à coordonner vos mouvements. **Ce cours donne droit à une entrée préférentielle CHF de 18.-. Les participants pourront profiter des Bains après le cours sans limite de temps.**

Saillon, Les Bains de Saillon


	6, 13, 20, 27 novembre, 4, 11 décembre 2023	lundi 14h45 à 15h45 6 cours	Carine Esteve Monnet	Fr. 60.- entrées non comprises
---	---	--------------------------------	----------------------	-----------------------------------

Entraînement du plancher pelvien



Votre faiblesse vésicale vous limite-t-elle dans votre vie quotidienne ? Essayez la rééducation du plancher pelvien, qui aide à traiter les fuites urinaires. Contrôlez et renforcez cette musculature cachée à l'intérieur de votre corps par des exercices de contraction et de relaxation ciblés. Une respiration continue et un entraînement régulier favorisent de bons résultats.

Sion, Ecole de danse Stéphanie Roduit

	7 novembre au 12 décembre 2023	mardi 14h15 à 15h15 6 cours	Marianne Previdoli	Fr. 114.-
---	--------------------------------	--------------------------------	--------------------	-----------

DomiGym ou bouger à domicile

PRO SENECTUTE
DomiGym 

Un programme de gymnastique personnalisé et adapté à domicile !

Vous n'avez pas la possibilité de rejoindre un groupe de gym ? Nous vous proposons des rencontres individuelles ou en petit groupe.

Au programme, une heure de gymnastique douce à votre domicile encadrée par une monitrice expérimentée. Ce cours personnalisé permet aux participants d'effectuer des exercices adaptés à leurs besoins et de les mettre en pratique dans leur quotidien.

Vous avez la possibilité de planifier ensemble le rythme des rencontres, hebdomadaires ou à la quinzaine. Vous pouvez cesser l'activité en tout temps.

Tarifs DomiGym :

- **Groupe de 3 personnes ou plus :** Fr. 9.- par séance et par participant
- **Groupe de 2 personnes :** Fr. 13.- par séance et par participant
- **Leçon individuelle :** Fr. 25.- par séance

Avec le soutien de



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Gymnastique



Découvrir ou retrouver le plaisir du mouvement, prendre conscience de son corps et développer le bien-être physique, le tout dans une ambiance agréable. Pour toutes informations, veuillez contacter directement la monitrice ou le moniteur de votre région. Les cours sont facturés deux fois par année, sous forme d'une cotisation.

♥♥♥ Gym tonique ♥♥ Gym active ♥ Gym douce/assise

Région d'Entremont						
Le Châble	Petra Besson	079 257 59 01	mercredi	13h45	♥	
Lourtier	Charlotte Fellay	027 778 16 20	mercredi	14h	♥♥	
Verbier	Sonia Reuille	079 213 96 79	mercredi	14h30	♥♥	
Vollèges	Sandra Brandstetter	076 718 39 35	mercredi	10h30	♥	
Région de Martigny						
Fully	Linnet Kaburu	078 722 67 56	mardi	14h15	♥♥	
Martigny 1	Enith Pierroz	076 306 03 16	mercredi	13h30	♥♥	
Martigny 2	Enith Pierroz	076 306 03 16	mercredi	14h45	♥♥	
Riddes	Chantal Delaloye	079 397 22 57	mercredi	19h	♥	
Région de Monthey						
Champéry	Aude Gex-Collet	079 301 02 22	mercredi	10h	♥♥	
Choëx Gym fit	Verena Germain-Gnädinger	079 233 88 46	mardi	18h	♥♥♥	
Collombey-Muraz	Brigitte Rieser	079 301 54 62	mardi	16h30	♥♥	
Monthey	Verena Germain-Gnädinger	079 233 88 46	mercredi	16h30	♥♥	
Val-d'Illiez	Aude Gex-Collet	079 301 02 22	vendredi	10h	♥♥	
Vouvry	Patricia Bertolini	079 629 10 90	mercredi	14h	♥♥	
Région de St-Maurice						
Evionnaz	Agnès Perren	079 228 50 57	lundi	17h	♥♥	
St-Maurice 1	Laurence Mottiez	079 351 44 40	mercredi	14h	♥♥	
St-Maurice 2	Laurence Mottiez	079 351 44 40	mercredi	15h	♥♥	
Vérossaz	Danielle Chammartin	079 483 31 05	mardi	14h	♥♥	

L'événement « Equilibre en marche » aura lieu le 26 septembre 2023.

Pour tous renseignements complémentaires :
www.psvalais.ch/equilibreenmarche



Promotion santé Valais
 Gesundheitsförderung Wallis





Ce label de qualité est attribué aux cours et offres destinés aux seniors et qui satisfont les critères de qualité et le contenu d'entraînement d'**Equilibre-en-marche.ch**

Equilibre-
en-marche.ch

Région de Sierre						
Chippis	Christine Reynard	078 712 43 02	jeudi	9h	♥♥	
Grône	Valérie Luyet	079 284 38 32	lundi	16h30	♥♥♥	
Miège	Barbara Roland-Raval et Cabinet des Vergers	079 757 98 02	vendredi	9h	♥♥	
Noës	Tiziana Cavaleri	079 418 41 51	lundi	17h	♥♥	
Siders	Gabrielle Michlig	078 626 09 66	mercredi	15h	♥♥	
Sierre	Gabrielle Michlig	078 626 09 66	mercredi	14h	♥	
St-Léonard/Uvrier	Marianne Previdoli	079 366 02 68	mercredi	14h	♥♥	
Veyras	Barbara Roland-Raval	079 757 98 02	jeudi	9h	♥♥	
Veyras Gym douce	Romaine Derivaz	078 821 64 42	mercredi	16h	♥	
Vissoie	Catherine Genoud	078 790 32 75	mardi	16h15	♥♥	
Région de Sion						
Aproz	Yvonne Fournier	079 321 57 15	jeudi	16h30	♥♥	
Arbaz	Valérie Luyet	079 284 38 32	lundi	9h	♥♥♥	
Ardon	Monique Palaci	079 429 96 50	mercredi	16h	♥	
Bramois	Marianne Previdoli	079 366 02 68	mercredi	16h	♥	
Chamoson	Marie-Angèle Michellod	079 717 11 12	mercredi	14h	♥	
Châteauneuf Conthey	Patricia Fumeaux	077 433 29 12	mercredi	15h45	♥♥	
Fey	Ariane Gillioz	079 696 52 45	vendredi	13h30	♥♥	
Plan-Conthey	Patricia Fumeaux	027 346 22 23	mercredi	14h	♥♥	
Pont-de-la-Morge	Françoise Morand	079 383 37 83	jeudi	15h15	♥	
Savièse	Valérie Luyet	079 284 38 32	mercredi	13h30	♥	
Sion Gym assise	Marie-Antoinette Gummy-Buzzi	079 285 99 38	jeudi	10h30	♥	
Sion Gym de maintien	Françoise Bruchez	079 891 17 52	mercredi	14h	♥♥	
Sion Gym fit	Astrid Michel	079 312 12 31	mardi	17h15	♥♥♥	
Veysonnaz	Ariane Gillioz	079 696 52 45	vendredi	15h15	♥♥	

20 ANS
A votre service



EN PARTENARIAT AVEC
FERD. LIETTI À SION



**NOTRE BUREAU AMBULANT, POUR LA RÉALISATION
ET L'ÉTUDE DE VOTRE SALLE DE BAINS**



HYDRO-STYLE

VOUS OFFRE

- Rapidité d'intervention.
- Connaissance et expérience depuis plus de 20 ans.
- Un gain de temps.
- Gestion des entreprises.



LES VALEURS AJOUTÉES

- Déplacement directement chez vous.
- Prise de mesures.
- Étude et discussion de vos besoins réels.
- Explication du déroulement des travaux.
- Vision réelle du projet.
- Plus de stress de gestion des travaux.



NOTRE OBJECTIF, VOTRE SÉCURITÉ, VOTRE INDÉPENDANCE

POUR VOUS, DIRECTEMENT CHEZ VOUS, ON S'OCCUPE DE TOUT !

info@hydrostyle.ch

027 321 14 54

www.hydrostyle.ch



Aquagym



L'aquagym vous permet de retrouver tonus et performance tout en douceur, sans risque de chutes. Une activité qui ménage vos articulations et votre colonne vertébrale, assouplit votre musculature, fortifie votre cœur et augmente votre capacité respiratoire. Les demandes de participation à ces cours sont en constante augmentation, c'est pourquoi nous prioriserons pour l'instant les anciens participants. Montant non remboursable sauf certificat médical.

Sierre, piscine Guillamo

117	13 septembre 2023 au 1 ^{er} mai 2024	mercredi 11h30 à 12h15 27 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 256.50 entrées comprises	
118	14 septembre 2023 au 2 mai 2024	jeudi 11h40 à 12h25 28 leçons	Valérie Luyet	Fr. 266.- entrées comprises	
119	14 septembre 2023 au 2 mai 2024	jeudi 12h30 à 13h15 28 leçons		Fr. 266.- entrées comprises	

Grône, piscine municipale

120	14 septembre 2023 au 16 mai 2024	jeudi 15h40 à 16h25 29 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 275.50 entrées comprises	
121	15 septembre 2023 au 24 mai 2024	vendredi 9h à 9h45 27 leçons		Fr. 256.50 entrées comprises	
122	15 septembre 2023 au 24 mai 2024	vendredi 9h50 à 10h35 27 leçons		Fr. 256.50 entrées comprises	

Sion, piscine couverte de l'Ancien Stand

123	11 septembre 2023 au 13 mai 2024 complet	lundi 12h à 12h45 31 leçons	Valérie Luyet	Fr. 294.50 entrées comprises	
124	11 septembre 2023 au 13 mai 2024 complet	lundi 12h50 à 13h35 31 leçons		Fr. 294.50 entrées comprises	

Martigny, piscine couverte du Manoir

125	18 septembre 2023 au 29 avril 2024	lundi 10h45 à 11h30 28 leçons	Josette Thierry	Fr. 266.- entrées comprises	
126	21 septembre 2023 au 25 avril 2024	jeudi 15h45 à 16h30 28 leçons		Fr. 266.- entrées comprises	

Monthey, piscine du collège du Reposieux

127	3 octobre 2023 au 7 mai 2024	mardi 12h à 13h 26 leçons	Pro Senectute VS	Fr. 143.- entrées non comprises	
128	5 octobre 2023 au 2 mai 2024	jeudi 12h à 13h 25 leçons	Sylviane Di Tria	Fr. 137.50 entrées non comprises	

Aquagym en suspension



C'est une copie de l'aquagym, mais pratiquée en eau profonde avec une ceinture de flottaison. Il est préférable de savoir nager et d'être à l'aise en eau profonde. Ceintures de flottaison mises à disposition.

Sierre, piscine Guillamo

129	15 septembre 2023 au 3 mai 2024 complet	vendredi 11h55 à 12h40 26 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 247.- entrées comprises	
-----	--	-------------------------------------	-----------------	--------------------------------	--

Martigny, piscine couverte du Manoir

130	18 septembre 2023 au 29 avril 2024	lundi 9h50 à 10h35 28 leçons	Josette Thierry	Fr. 266.- entrées comprises	
-----	------------------------------------	---------------------------------	-----------------	--------------------------------	--



Danses de tous pays



Entrez dans la ronde ! Nous danserons, à l'unisson des musiques du monde, développant notre équilibre, nos forces, notre joie ! Ensemble pour un moment d'amitié. Il n'y a que le premier pas qui coûte, les suivants ne sont que plaisir. Pour toutes informations, veuillez contacter directement la monitrice ou le moniteur de votre région. Les cours sont facturés deux fois par année, sous forme de cotisation.

Danses de tous pays

Martigny	Nicole Mottet-Pochon	078 680 48 73	mardi	14h à 16h <i>tous les 15 jours</i>
Monthey	Frances Burkhalter	024 471 48 31	mercredi	12h30 à 14h
Pont-de-la-Morge <i>Le groupe Swing</i>	Jacqueline Bovier Christian Bovier	079 214 05 64 077 214 30 44	jeudi	17h à 18h30
Savièse	France Anthoine Laakso	078 889 02 30	mercredi	10h à 11h
Sembrancher	Béatrice Dayer	079 823 05 26	lundi	14h30 à 16h
Sierre	Andrée Zufferey Nathalie Borloz	079 343 42 39 079 402 46 78	mercredi	18h à 19h30
Sion	Nicole Mottet-Pochon	078 680 48 73	lundi	17h30 à 18h30
St-Maurice	Pauline Dupasquier	079 312 93 36	mardi	15h à 17h <i>tous les 15 jours</i>
Danse douce				
Monthey	Frances Burkhalter	024 471 48 31	mercredi	11h30 à 12h30



Relais d'Or
Collombey-Monthey

Résidence services avec
appartements locatifs
sécurisés pour seniors

Visitez nos appartements

› sur rendez-vous

par tél. au : **079 574 94 83**

024 420 11 76

par mail: ab@relaisdor.ch

Relais d'Or

Ch. du Verger 5A
1868 Collombey



**COURTS
SÉJOURS**
—
dès 579.-
4 nuits pour
1 personne*

* En studio meublé

+ OFFRE COURTS SÉJOURS

...Installez-vous un moment en résidence services seniors pour vous sentir bien entouré, pour quelques jours ou quelques semaine...**

www.relaisdor.ch



** Conditions à consulter sur notre site

© Nisada 7/23

Zumba



Venez bouger sur les rythmes de la salsa, de la samba ou encore du merengue. La zumba allie des mouvements de fitness et de danse latine. Excellente pour la santé, elle permet de stimuler votre musculature et de prendre soin de votre cœur. C'est également l'occasion de partager un moment avec d'autres seniors. **Accessible à tous !**

Sion, Ecole de danse Stéphanie Roduit

131	14 septembre au 30 novembre 2023	jeudi 14h à 15h 10 cours	Maria Debons	Fr. 190.-
-----	-------------------------------------	-----------------------------	--------------	-----------


Yoga



Le yoga, accessible à tout âge, améliore la musculature, la souplesse, le système endocrinien et les organes internes. Le yoga permet de découvrir des sources d'énergie insoupçonnées et des sensations de bien-être physique et mental.

Sion, Ecole de danse Stéphanie Roduit

132	12 septembre au 21 novembre 2023	mardi 15h20 à 16h20 10 cours	Maria Debons	Fr. 190.-
133	9 janvier au 26 mars 2024	mardi 15h20 à 16h20 10 cours		Fr. 190.-
134	9 avril au 11 juin 2024	mardi 15h20 à 16h20 10 cours		Fr. 190.-

Collombey-Muraz, Relais d'Or 

135	4 octobre au 20 décembre 2023	mercredi 14h à 15h 10 cours	Eliane Niklaus	Fr. 190.-
-----	----------------------------------	--------------------------------	----------------	-----------

Si le nombre minimal de participants est assuré, ces activités pourront reprendre par session de 10 cours selon les disponibilités de l'intervenante.

Taï Chi/Qi Gong



Grand-père des arts martiaux, le Taï-Chi est un puissant outil de connaissance de soi. Le Qi Gong, lui est une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Des mouvements doux associés à une respiration consciente, énergisent et favorisent équilibre et souplesse, une meilleure circulation, concentration et quiétude. Et surtout... une formidable ouverture à la joie de vivre ! Venez sourire avec le corps !

Saillon, Swiss Dojo

136	21 septembre au 21 décembre 2023	jeudi 16h15 à 17h15 13 cours	Jacqueline Lavanchy	Fr. 247.-
137	11 janvier au 23 mai 2024	jeudi 16h15 à 17h15 17 cours		Fr. 323.-



Pilates



Gymnastique tonique sur tapis au sol. La méthode Pilates est une technique de renforcement des muscles profonds. Travail important des abdominaux et du plancher pelvien. Guidée par la respiration, cette pratique favorise la concentration, la coordination, la conscience corporelle, l'équilibre et le maintien du dos.

Sion, Ecole de danse Stéphanie Roduit

138	3 octobre au 12 décembre 2023	mardi 13h15 à 14h15 10 cours	Marianne Previdoli	Fr. 190.-
139	9 janvier au 26 mars 2024	mardi 13h15 à 14h15 10 cours		Fr. 190.-

Savièse, Flashdance Fitcorner

140	5 octobre au 14 décembre 2023	jeudi 13h30 à 14h30 10 cours	Marianne Previdoli	Fr. 190.-
141	11 janvier au 21 mars 2024	jeudi 13h30 à 14h30 10 cours		Fr. 190.-

Uvrier, Stepsdanse

142	4 septembre au 16 octobre 2023	lundi 11h à 12h 7 cours	Jocelyne Durand	Fr. 133.-
143	30 octobre au 18 décembre 2023	lundi 11h à 12h 8 cours	Angelina Héritier	Fr. 152.-

Si le nombre minimal de participants est assuré, ces activités pourront reprendre par session de 10 cours selon les disponibilités de l'intervenante.

VOTRE HISTOIRE NOUS ANIME

NOTRE MÉTIER
EST DE SERVIR LE VÔTRE

SOLUTIONS D'IMPRESSION - SOLUTIONS INTERACTIVES - SOLUTIONS LOGICIELS
SOLUTIONS CLOUD - PAPETERIE E-SHOP

Plane Ville 24,
1955 Chamoson

CXPRINT.CH

Chemin du Pré-Fleuri 5,
1228 Plan-les-Ouates

Décidez

Partager équitablement

Planifier l'héritage

Quel que soit votre but.

Nous ouvrons la voie à la **planification de votre succession.**

raiffeisen.ch/heritage

Journée d'initiation à la randonnée à skis

Le ski de randonnée ou plus communément appelé peau de phoque attire chaque hiver de plus en plus d'amateurs. Cette pratique n'est pas sans risque. Conseil, piste et matériel : Coller ses peaux de phoque sous ses skis, caler les chaussures en position « marche » et les fixations en position « montée », vérifier que son DVA soit bien allumé, etc. Tout ce qu'il faut savoir pour s'initier au ski de randonnée vous sera expliqué lors de cette journée d'initiation. Vous serez encadrés par des moniteurs Pro Senectute experts dans la pratique de cette activité.

Afin que cette sortie soit bénéfique pour vous, il est recommandé d'y venir avec votre propre matériel, soit skis, bâtons, peaux de phoque, DVA, sonde et pelle. S'il vous manque du matériel, faites-le nous savoir et nous trouverons une solution.

Déplacement en véhicule privé, un défraiement de Fr 5.- par personne sera versé au conducteur.

Maximum 12 personnes

Lieu selon enneigement

144	19 décembre 2023	mardi	initiation gratuite (sur inscription)
-----	------------------	-------	---------------------------------------

Ski de randonnée, peau de phoque

Venez découvrir la randonnée hivernale dans un cadre sécurisé et adapté à chacun. Il existe des sentiers balisés pour la randonnée pédestre en été, pour les raquettes en hiver et maintenant aussi pour le ski de randonnée. Ces nouveaux itinéraires se multiplient dans les stations des Alpes.

Accompagnés de nos moniteurs expérimentés, vous remonterez des pentes douces entre forêts et domaines skiables. Les lieux traversés, les paysages observés, la richesse de cet environnement hivernal sensible : tout contribue à faire du ski de randonnée une valeur sûre pour la détente, les joies de la glisse en prime !

Pré-requis :

Pour intégrer ce groupe et afin de vous balader en toute sécurité, vous devez impérativement être à l'aise sur piste rouge, être au bénéfice d'une bonne condition physique, avoir déjà pratiqué la randonnée à skis et suivre la journée d'initiation ci-dessus.

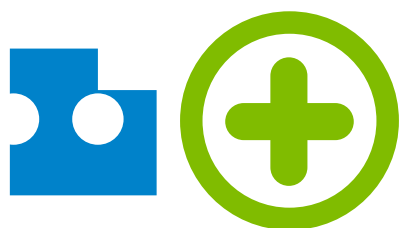
Déplacement en véhicule privé, un défraiement de Fr 5.- par personne sera versé au conducteur.

Minimum 8 - maximum 12 personnes

Matériel personnel obligatoire : DVA, pelle, sonde et couteaux

Lieu selon enneigement

145	21 décembre 2023 11, 18, 25 janvier 1 ^{er} , 8, 22, 29 février 7, 14 mars 2024	jeudi 10 sorties	Fr. 200.-
-----	--	---------------------	-----------



pharmacieplus
lauber

avenue de la gare 7
1920 martigny

tél. 027 722 20 05 - fax 027 722 20 06
info@pharmacielauber.ch
www.pharmacielauber.ch



pharmacieplus
du léman

rue du léman 18b
1920 martigny

tél. 027 720 55 75 - fax 027 720 55 76
infoleman@pharmacieplus.ch
www.pharmacieplus.ch

livraison à domicile

Equilibre-
en-marche.ch

26
Septembre 2023

Événement «Equilibre en marche»

**Agilité et stabilité
au quotidien**

Lors d'un après-midi vous pourrez écouter des conférences et participer à des ateliers pratiques : tests équilibre, atelier de sensibilisation, parcours équilibre, moyens auxiliaires, alimentation, danse participative.

Un grand sportif suisse viendra vous raconter quelques anecdotes et faits de courses. Son nom sera révélé durant le mois d'août.

Informations
Mardi 26 septembre 2023
De 13h30 à 18h00
Salle de la gare Monthey
Av. de la Gare 60
1870 Monthey

La participation à l'événement est **gratuite**.
Aucune inscription n'est nécessaire.

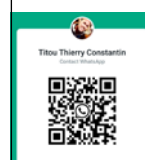
Pour tout renseignement complémentaire:
www.psvaais.ch/equilibreenmarche

Promotion santé Valais
 Gesundheitsförderung Wallis
 mouvement
 senso5
 PRO SENECTUTE
 physio valais-wallis
 BRIC SENIORS
 GERONTOLOGIE CH

Tennis
seniors
65+



viens découvrir des jeux en groupes adaptés
pour la mobilité, l'équilibre, le rythme et
partager un moment de sport ludique



tennis
escapade



Tennis Escapade virt

Ski de fond

Le ski de fond est une activité sportive qui convient à chacun, selon son niveau et quel que soit son âge.

Tous les programmes des groupes ci-dessous sont à votre disposition au secrétariat au tél. 027 322 07 41.

Ski de fond				
Martigny	Jean-Pierre Mariéthoz	079 347 61 67	mardi	11h50
Monthey	Jean-Pierre Cattin	079 473 00 02	jeudi	selon programme
Sion	Georgy Beney	079 294 60 56	mardi	8h
St-Maurice	Eric Arlettaz	079 273 17 39	jeudi	11h

Ski de piste


Skiez ensemble en toute convivialité au sein de groupes adaptés à votre niveau dans la joie et la bonne humeur. A midi, possibilité de se restaurer ou de pique-niquer. **Magic Pass ou forfait de ski à votre charge.**

Ski de piste				
Verbier	Laurent Besse	079 676 53 38	mardi	10h selon programme

Raquettes

Balade en raquettes à neige en toute décontraction sur sentiers balisés, pour personnes débutantes et avancées.

Tous les programmes des groupes ci-dessous sont à votre disposition au secrétariat au tél. 027 322 07 41.

Raquettes				
Ayent-Arbaz-Grimisuat	Jean-Bernard Moos	079 866 37 90	mercredi	selon programme
Crans-Montana	Robert Vocat	027 483 27 54	jeudi	8h30 <i>tous les 15 jours</i>
Entremont	Lysiane Tissières	078 609 23 66	jeudi	selon programme
Evionnaz	Gérard Lugon	079 784 70 60	jeudi	9h
Hérémece-Vex	Marie-Chantal Mayoraz	079 282 56 09	mercredi	selon programme
Leytron et environs	Rémy Dayer	077 421 43 12	lundi	13h
Martigny et environs	André Luisier	079 798 04 36	mardi	12h
Monthey et environs	Jean-Pierre Cattin	079 473 00 02	jeudi	selon programme
Mont-Noble	Alfred Bovet	077 443 02 61	mardi	selon programme
Nendaz	Jean-Daniel Antille	079 628 32 78	lundi	selon programme
Savièse 	Françoise Trottet	079 278 42 48	mardi	9h30
Sierre et environs	Pierre-Noël Julien	079 758 01 70	vendredi	selon programme
Sion et environs	Jean-Marc Dayer	078 609 42 00	mardi	8h

Randonnée



Véritable bol d'oxygène, la randonnée permet de se libérer l'esprit et contribue au maintien d'un moral au beau fixe. Distrayante et pouvant se pratiquer presque partout avec peu de matériel, la randonnée est une activité complète. Cette activité permet de renforcer sa musculature et d'améliorer sa santé cardio-vasculaire. Prenez soin de vous tout en partageant le plaisir de la découverte des merveilleuses régions du Valais.

Tous les programmes des groupes ci-dessous sont à votre disposition au secrétariat au tél. 027 322 07 41.

En fonction de votre niveau de forme physique, vous serez orienté dans un groupe adapté à votre condition et emmené par un moniteur formé. Chacun à son rythme, débutant ou avancé, vous trouverez ainsi votre place !

Randonnée douce

Ayent-Arbaz-Grimisuat <i>Les Marcheurs du Bisse Tailla</i>	 Marie-Hélène Dumont	079 730 41 68	jeudi	13h tous les 15 jours
Entremont - Arnica	Gaston Besse	079 963 32 41	lundi	13h30 tous les 15 jours
Martigny - Les 3 Dranses	Valérie Payot	078 607 45 54	mardi	13h
Nendaz - Les Trotteurs de la Printze	Marianna Glassey	079 351 18 43	jeudi	13h30
Sierre 	Pierrette Stucker	079 255 89 41	mardi	selon programme
Sion - Zig-Zag	Myriam Aubert-Yerly	079 213 73 16	mardi	selon programme
Vercorin	Denis Rohrer Véronique Vouillamoz	079 573 40 74 079 233 61 49	mardi	9h ou 10h tous les 15 jours

Randonnée accompagnée

Martigny - La Promenade	Valérie Payot	078 607 45 54	mercredi	9h à 11h15 Fr. 5.50/la sortie
-------------------------	---------------	---------------	----------	----------------------------------

Randonnée sur neige

Chalais et environs 	Esther Zuber	027 455 67 02	mardi	13h à 17h
Sion - Zig-Zag	Myriam Aubert-Yerly	079 213 73 16	mardi	selon programme



S'évader
sur le plus haut barrage poids
du monde

GRANDE
Dixence



TÉLÉPHÉRIQUE



VISITES DU BARRAGE



RESTAURANT



TYROLIENNE



ESCALADE

visit-grande-dixence.ch

Randonnée				
Ayent-Arbaz-Grimisuat <i>Les Marcheurs du Bisse Tailla</i>	Jean-Pierre Savioz	079 699 46 96	mercredi	selon programme
Chamoson-Ardon-Vétroz-Conthey <i>Les Coteaux du Soleil</i>	Clotilde Dubuis	077 403 50 30	mardi	9h ou 13h
Crans-Montana et environs <i>Les Vagabonds</i>	Robert Vocat	027 483 27 54	jeudi	8h30 tous les 15 jours
Entremont <i>Edelweiss</i>	Jean-Marie Michellod	079 361 76 79	jeudi	8h ou 13h30 max 1000 D+
Entremont <i>Les Gentianes</i>	Gaston Besse	079 963 32 41	lundi	8h ou 13h30 max 500 D+
Evionnaz	Jean-Pierre Chappuis	079 693 70 30	jeudi	selon programme
Hérémece-Vex <i>Les Rhodos</i>	Marie-Chantal Mayoraz	079 282 56 09	mercredi	selon programme
Leytron et environs <i>Les 2 Rives</i>	Rémy Dayer	077 421 43 12	lundi	13h - 1 ^{er} lundi du mois 9h - 3 ^e lundi du mois
Martigny <i>L'Arpille</i>	André Luisier	079 798 04 36	mardi	8h30
Monthey <i>marcheseniors.com</i>	Alain Langel	079 426 93 40	jeudi	selon programme
Mont-Noble	Alfred Bovet	077 443 02 61	mardi	selon programme
Nendaz <i>Les Trotteurs de la Printze</i>	Jean-Daniel Antille	079 628 32 78	lundi	selon programme
Savièse <i>Les Coucous</i>	Françoise Trottet	079 278 42 28	mardi	9h tous les 15 jours
Sierre et environs	Liliane Lüthi	078 915 56 83	mardi	selon programme
Sion <i>L'Ecureuil</i>	Jacques Emery	079 221 02 94	mardi	7h45 max 6h
Sion <i>Les Joyeux Randonneurs</i>	Jean Bucher	079 321 32 80	jeudi	9h

**La journée cantonale de randonnée aura lieu
le 13 septembre 2023 à la Grande Dixence.**

Nous recherchons des **bénévoles**
prêts à s'investir auprès des seniors en Valais.

Nous proposons différentes activités sportives, culturelles ou de loisirs, ainsi que des services comme le service de conciergerie, ou des bénévoles pour remplir les déclarations d'impôts.

**Pour plus d'informations, contactez
Pro Senectute Valais-Wallis au
027 322 07 41**



LOYER*
 Studio dès CHF
 1791.-/mois
 —
 2.5 pces dès CHF
 1898.-/mois

Relais d'Or
Collombey-Monthey
Résidence services
pour seniors

CHOISISSEZ VOTRE APPARTEMENT
 soigneusement agencé, lumineux et confortable



Présence 7j/7 & veille de nuit

Coordination paramédicale

Petit ménage des appartements

Restaurant Panorama

Proximité des commerces et transports publics

Proximité de la Maison Santé Chablais

Activités et tea time quotidiens

+ COURTS SÉJOURS

Vacances, convalescence, sortie de soins de suite ou de soins ambulatoires, ...

Visitez nos appartements
 › sur rendez-vous
 par téléphone ou par email

079 574 94 83
 024 420 11 76
 ab@relaisdor.ch

Relais d'Or
 Chemin du Verger 5
 1868 Collombey

* Hors restauration et services à la carte



www.relaisdor.ch

Marche Vitale

Equilibre-
en-marche.ch



Découvrez ou retrouvez le plaisir du mouvement en venant marcher une fois par semaine sur terrain facile. La marche Vitale sera ponctuée d'exercices de renforcement et d'assouplissement et pourra être réalisée aussi sur des parcours Vita. La marche Vitale est idéale pour renforcer votre musculature en douceur par des exercices simples, adaptables et progressifs, le tout dans une ambiance agréable.

Vollèges et environs

146	6 juin au 4 juillet 2024	jeudi 14h30 à 17h30 5 cours	Sandra Brandstetter 076 718 39 35	Fr. 42.50
-----	-----------------------------	--------------------------------	--------------------------------------	-----------

La marche nordique (nordic walking)



La marche nordique, de par l'utilisation de ses deux bâtons, permet de travailler toutes les parties du corps. Le travail des bras, des pectoraux, des épaules, du cou et des muscles fessiers complète avantageusement un exercice physique qui se veut efficace et très ludique.

Martigny

147	7 septembre au 9 novembre 2023	jeudi 14h à 15h30 10 sorties	Pascal Boisset	Fr. 85.-
148	11 avril au 13 juin 2024	jeudi 14h à 15h30 10 sorties		Fr. 85.-

Monthey

149	à l'année par 10 sorties	mardi 13h30 à 15h30	Aude Gex-Collet	Fr. 85.-
-----	--------------------------	---------------------	-----------------	----------

Course à pied



Vous souhaitez découvrir la course à pied et/ou vous la pratiquez occasionnellement. Vous avez envie de partager cette activité avec d'autres personnes et relever un défi accessible, venez nous rejoindre. Pour les plus motivés, nous entamerons un entraînement en équipe et participerons à une course populaire dans la région.

Chamoson et environs

150	20 septembre 2023 au 29 mai 2024	mercredi 18h	Jean-Daniel Thurre 079 799 24 80	gratuit (sur inscription)
-----	-------------------------------------	--------------	-------------------------------------	------------------------------



AVEC LE SOUTIEN DE



FCV-VWG
Fédération des Communes Valaisannes
Verband Walliser Gemeinden



L'EXPO

L'EAU DANS TOUS SES ÉTATS



63^e **FOIRE DU VALAIS**
MARTIGNY *J'Y PLONGE!*

29 septembre - 8 octobre 2023



swisscom



BCVS

la Mobilière

**MIGROS
VALAIS**

La Foire du Valais se met à l'eau pour sa 63^e édition

63^e FOIRE DU VALAIS
MARTIGNY *J'y vais!*

L'édition 2023 mettra en valeur la thématique de l'eau, dans tous ses états, du 29 septembre au 8 octobre au CERM de Martigny.

« Tous à l'eau! », une thématique forte et actuelle

A l'heure où les besoins en eau sont omniprésents, la gestion de cette précieuse ressource apparaît comme un enjeu vital. La Foire du Valais tentera d'aborder de manière subtile un thème aussi essentiel et sérieux que populaire et sensoriel.

Samuel Bonvin, directeur de la Foire du Valais, nous parle du riche programme de l'eau durant les 10 jours :

« L'eau sera au cœur de l'incontournable Exposition de la Foire du Valais, mais également de différents projets artistiques et participatifs, d'un documentaire diffusé en avant-première, de conférences (énergie, économie, agriculture). Des fontaines à eau seront également installées pour la première fois dans l'enceinte. L'eau c'est aussi la base de notre alimentation et de notre terroir dont les meilleurs produits seront mis à l'honneur par nos 60 exposants restaurateurs, brasseurs et encaveurs. »

L'incontournable exposition

A travers son Expo, la Foire propose d'aborder la multifonctionnalité de l'eau par l'intermédiaire de portraits, de photos, de témoignages, d'œuvres artistiques, de vidéos et de balades immersives. L'Expo abordera notre rapport à l'eau dans notre quotidien, ainsi que notre responsabilité vis-à-vis de son utilisation, dans une approche ludique et interactive. Accessible à n'importe quel public, l'Exposition sera traduite en allemand et se veut résolument universelle.

Une foire commerciale attractive

La Foire est un lieu unique pour découvrir 400 exposant·e·s de plus de 50 secteurs d'activité. De l'artisanat à la société de services, en passant par la vente de produits du terroir, la Foire est l'occasion de rencontrer des spécialistes, tester et comparer des produits en un même lieu grâce à l'expertise de commerçant·e·s passionnés·es dans un esprit de proximité et de convivialité.

Des labels pour les commerçants qui s'engagent

La Foire du Valais recherche sans cesse plus de diversité et plus de qualité pour répondre à des attentes en constante évolution. C'est pourquoi, elle proposera 3 labels de qualité qui mettront en avant les engagements des exposants. Le premier label concerne l'offre gourmande de la Foire avec « Je cuisine sain et végétarien », le second mettra en avant les exposant·e·s proposant des articles responsables, ainsi que des produits locaux et le dernier label « Je livre à domicile » permettra au public de faire des bonnes affaires sans être encombré.

**POUR NOS LECTEURS 2 ENTRÉES À PRIX SPÉCIAL POUR LA FOIRE DU VALAIS,
DU 29 SEPTEMBRE AU 8 OCTOBRE 2023**

OFFRE SPÉCIALE

Pour une entrée à la Foire du Valais,
soit 9 fr. au lieu de 18 fr.

Ce bon est valable aux caisses, pour une personne
durant toute la période de la Foire du Valais

**PRO
SENECTUTE**

63^e FOIRE DU VALAIS
MARTIGNY *J'y vais!*

OFFRE SPÉCIALE

Pour une entrée à la Foire du Valais,
soit 9 fr. au lieu de 18 fr.

Ce bon est valable aux caisses, pour une personne
durant toute la période de la Foire du Valais

**PRO
SENECTUTE**

63^e FOIRE DU VALAIS
MARTIGNY *J'y vais!*

Pétanque



« Té, Marius, tu tires ou tu pointes? »

Le mouvement, la concentration, la réflexion et l'habileté contribuent à améliorer sensiblement l'aspect mental et permettent de garder une bonne forme physique.

Entremont, Belle boule, Le Châble

151	6 septembre 2023 au 5 juin 2024	mercredi 14h à 17h	Paul-André Lovey 079 375 80 09	gratuit sur inscription
-----	------------------------------------	--------------------	-----------------------------------	----------------------------

St-Léonard, boulodrome

152	9 avril au 15 octobre 2024	mardi 13h30 à 16h30	Gérald Gaillard 079 541 89 79	Fr. 10.- cotisation annuelle Fr. 5.-/l'après-midi
-----	-------------------------------	---------------------	----------------------------------	---

Héremence, boulodrome

153	3 octobre 2023 au 14 mai 2024	mardi 13h30 à 17h	Cali Leuba 076 563 07 47	Fr. 2.-/l'après-midi
-----	----------------------------------	-------------------	-----------------------------	----------------------

Carnaval de Monthey / Salle de la gare

Vendredi 16 février 2024 dès 14h

*Après-midi organisé par le groupe des aînés de Monthey,
l'EMS des Tilleuls et le comité du Carnaval*

Vivez le grand âge en Valais

Tertianum propose cinq lieux de vie en Valais adaptés aux besoins des seniors.

Chambres de soins en établissements médico-social ou appartements protégés avec prestations à choix, Tertianum vous propose un service qui s'adapte à vos besoins et à votre état de santé.

Rassurez vos proches en vivant dans un logement sécurisé.

TERTIANUM - www.tertianum.ch

*Demandez
une offre
selon vos
besoins*



Tours en vélo, VTT et vélo électrique

Les parcours proposés ont été sélectionnés avec soin. Ils empruntent des chemins agréables et accessibles à tous. Vous ne penserez pas aux efforts au cœur d'une telle beauté !

Avec vos vélos, vous emprunterez de petites routes où la fréquentation automobile est quasi nulle. Les vététistes pédaleront sur des routes forestières, des pâturages fleuris, le long de lacs scintillants et de vifs ruisseaux.

Tours en vélo				
BICHABOU	Pierre-François Ferrin	079 242 90 57	jeudi	10h
Monthey <i>bikeseniors</i>	bikeseniors.e-monsite.com bikeseniors@gmail.com		mardi	9h à 12h
Tours en VTT				
ValTour	Jean-Daniel Gay	079 558 16 88	jeudi	selon programme

Vélo électrique, débutant

Le vélo c'est bien, le vélo électrique (e-bike) c'est différent. Découvrez les joies du vélo électrique. Le parcours est minutieusement repéré afin de profiter au mieux de votre vélo à assistance électrique. C'est en toute sécurité que vous emprunterez des routes et des chemins majoritairement en dehors de toute circulation. Pour les personnes n'ayant pas de vélo électrique, il est possible d'en louer.

Sur demande minimum 5 personnes

Vélo électrique, avancé

Position sur le vélo, franchissement d'obstacle, dévers, descente, augmentez votre plaisir et votre sécurité en perfectionnant vos compétences techniques de pilotage et de freinage. Ce cours a pour objectif de vous faire progresser techniquement et augmenter votre confiance, le tout sur un terrain adapté selon vos objectifs personnels.

Sur demande minimum 5 personnes

Spinning, vélo en salle

Pratiquez le spinning en guise de préparation à vos sorties estivales. Une activité sportive qui a pour but de renforcer le système cardio-vasculaire, avec un effort d'intensité moyenne, constant et prolongé, pour muscler son cœur et améliorer son souffle.

Conthey, Move Center

	6 novembre 2023 au 25 mars 2024	lundi 10h30 17 cours	Emilie Theytaz	Fr. 255.-
---	------------------------------------	-------------------------	----------------	-----------

L'usage du masculin s'entend également au féminin.

Les présentes conditions générales s'appliquent à toute offre de Pro Senectute Valais-Wallis. Entrée en vigueur: juillet 2023.

Limite d'âge

Sauf indication formelle, toutes les offres de Pro Senectute Valais-Wallis s'adressent aux femmes et aux hommes dès 60 ans.

Inscription et paiement des cours de formation, des sessions d'animation ou de sports

Votre inscription, qu'elle soit orale ou écrite, vous oblige à payer votre activité. Le non-paiement de votre activité ne sera pas considéré comme une annulation de votre inscription.

Organisation des cours

La confirmation du cours ainsi que la facture vous sont envoyées deux semaines avant le début de l'activité.

Pour des raisons d'organisation, Pro Senectute Valais-Wallis se réserve le droit de reporter des cours ou de regrouper des classes, de déplacer le lieu du déroulement des cours ou de réduire la durée d'un cours moyennant un remboursement proportionnel de l'activité. En cas d'absence de l'enseignant attitré, Pro Senectute Valais-Wallis procédera à son remplacement, ou proposera de nouvelles dates de cours.

Les cours de gymnastiques et de danses sont facturés 1 mois après le début de l'activité, les absences, même justifiées, ne donnent pas droit à un remboursement sauf cas exceptionnel (cf. « Pour les cours et activités dont l'activité est égale ou inférieure à 1'000 francs »).

Nombre de participants et déroulement du cours

Afin d'assurer un parfait déroulement de nos cours, Pro Senectute Valais-Wallis fixe, pour chacun d'entre eux, un nombre minimal et maximal de participants qui peut être adapté si nécessaire. Les places seront attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions (sous réserve du paiement de l'activité effectué dans le délai imparti). Les inscriptions doivent se faire individuellement auprès du secrétariat de Pro Senectute Valais-Wallis. En règle générale, si le nombre des participants est insuffisant, le cours n'aura pas lieu et le client sera dispensé du paiement ou l'activité sera remboursée.

Exclusion d'un cours

Pro Senectute Valais-Wallis se réserve le droit d'exclure un ou plusieurs participants en précisant les motifs. La totalité de l'activité (pas de remboursement complet ou exemption complète ou au prorata des heures non suivies) reste dû dans les cas suivants: exclusion due au non-paiement de l'activité ou à un comportement inacceptable (insultes, agression, dégradation volontaire de matériel, etc.).

Annulation d'inscription

Toute inscription revêt un caractère obligatoire. En fonction de la date de l'annulation, une dispense totale ou partielle du paiement de la prestation peut être consentie. Les dispositions à ce sujet sont les suivantes:

Pour les cours et activités dont l'activité est égale ou inférieure à 1'000 francs:

En cas d'annulation d'inscription jusqu'à une semaine avant le début du cours, Pro Senectute Valais-Wallis peut consentir à une dispense ou à un remboursement de l'activité, moyennant une contribution aux frais de 30 francs.

En cas d'annulation dès le début du cours, l'intégralité de l'activité est due. Des exceptions peuvent être consenties en cas de maladie et d'accident. Les séances non fréquentées sont remboursées aux conditions cumulatives

suivantes:

- Absences de plus de 3 cours consécutifs,
- Présentation d'un certificat médical pour toute la période d'absence,
- Le montant du remboursement représente au maximum le 80% de la valeur total du cours.

Pour être valable, l'annulation doit être effectuée, dans un délai de 15 jours suivant l'absence, par écrit auprès du secrétariat de Pro Senectute, Avenue de Tourbillon 19, 1950 Sion ou par mail à info@vs.prosenectute.ch.

Pour les activités dont le prix est supérieur à 1'000 francs:

Vous devez adresser à Pro Senectute Valais-Wallis une lettre stipulant l'annulation de votre inscription. La date du timbre postal sera considérée comme date d'annulation officielle. La dispense ou le remboursement des activités s'effectue selon les modalités suivantes:

Date d'annulation d'inscription /

Taxe de retrait

- Jusqu'à 30 jours civils avant le début du cours: CHF 100.- contribution aux frais
- Entre 30 et 15 jours civils avant le début du cours: 30% de l'activité
- Entre 14 et 8 jours civils avant le début du cours: 60% de l'activité
- Entre 7 jours et le début du cours: 100% de l'activité
- Après le début du cours: Aucune dispense de paiement ni remboursement

Pour l'annulation des voyages, une assurance pour frais d'annulation et de rapatriement est obligatoire. Il vous incombe de souscrire une telle assurance au moment de la réservation. Pro Senectute Valais-Wallis se réserve également le droit de facturer les créances de tiers pour l'hébergement, les repas, avion, train, car, etc.

Absences

Les sessions manquées ne peuvent pas être rattrapées et ne sont pas remboursées.

Attestation de cours

Si vous le souhaitez et à condition que vous ayez suivi au minimum 80% des leçons, Pro Senectute Valais-Wallis se fera un plaisir de vous établir une attestation de cours. Toutefois, la condition est que le cours ne date pas de plus d'une année.

Clause de non-responsabilité / Assurance

Pour tous les cours et manifestations organisés par Pro Senectute Valais-Wallis, il vous incombe de disposer personnellement des assurances nécessaires (notamment soins médicaux, assurance accident et responsabilité civile). L'utilisation des installations de Pro Senectute Valais-Wallis s'effectue à vos risques et périls. Pro Senectute Valais-Wallis ne saurait être tenue responsable de vols ou de pertes d'usages personnelles. En cas d'accident, la responsabilité du moniteur n'est en aucun cas engagée. Une assurance pour sauvetage hélicoptère est obligatoire (assurance complémentaire pour transport et sauvetage) pour les sports de plein air. De même, pour les éventuels dommages que vous pourriez causer, vous devez souscrire personnellement à une assurance responsabilité civile suffisante.

Usage des locaux mis à disposition et hygiène

Dans les locaux mis à disposition par Pro Senectute Valais-Wallis, chaque personne s'engage à respecter les règles d'hygiène en vigueur de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et les instructions de Pro Senectute Valais-Wallis. La visite des locaux de Pro Senectute Valais-Wallis et de tout autre lieu où peuvent avoir lieu des cours de Pro Senectute

Valais-Wallis (partenaires, ateliers externes, espace loué à d'autres entreprises) est interdite aux personnes présentant des symptômes de maladie, une suspicion d'infection par des agents pathogènes transmissibles et/ou une quarantaine (ordonnée par les autorités ou par vous-même). Cependant, le risque d'infection ne peut être totalement exclu même si les règles d'hygiène sont respectées. Dans ce cas, Pro Senectute Valais-Wallis ne peut être tenu responsable.

Protection des données

Pro Senectute respecte les droits en vigueur en matière de protection des données et ne traite les données à caractère personnel qu'aux fins auxquelles elles ont été transmises. S'agissant du traitement de vos données à caractère personnel, Pro Senectute s'appuie sur les dispositions de la loi fédérale sur la protection des données (LPD). Les données que vous mettez volontairement à notre disposition sont traitées exclusivement dans le cadre des prestations et des activités que nous proposons par les employés de Pro Senectute Valais-Wallis et par les intervenants mandatés. Ces données ne sont utilisées qu'aux fins indiquées et ne sont pas transmises à des tiers. Elles peuvent être utilisées à des fins statistiques. Si vos données sont transmises à des tiers dans ce cadre, elles seront entièrement anonymisées. Vous déclarez en vous inscrivant à nos activités que vous acceptez le traitement de vos données personnelles. Pour tous renseignements complémentaires, veuillez consulter le site de Pro Senectute Suisse:

<https://www.prosenectute.ch/fr/protection-des-donnees.html>

Enregistrements vidéo et audio

Il est interdit d'effectuer des enregistrements vidéo ou audio dans tous nos locaux, sans le consentement explicite de Pro Senectute Valais-Wallis et des participants au cours.

Modifications des programmes et des prix

Pro Senectute Valais-Wallis se réserve le droit de procéder à des modifications des programmes, des prix ainsi que des conditions générales.

Réduction du prix du cours ou participation de tiers

Le prix d'un cours ne doit empêcher personne de participer. En cas de difficultés, veuillez nous contacter par écrit ou par téléphone afin de trouver ensemble une solution.

Bon cadeau

Le bon cadeau vous parviendra dans un délai de 10 jours après paiement (il est important d'annoncer l'utilisation du bon au moment de l'inscription)

Conditions:

- montant minimum Fr. 30.-,
- non transmissible,
- non remboursable.

Le bon cadeau n'est pas remboursable et est utilisé uniquement pour participer à l'une de nos activités. Si celle-ci devait être annulée, le participant doit en trouver une de remplacement.

For juridique

Toutes les relations juridiques avec Pro Senectute Valais-Wallis sont soumises au droit suisse. Le for juridique est le siège de Sion.

Information complémentaire

Pour toute question ou information complémentaire, veuillez-vous adresser à: Pro Senectute Valais-Wallis, Avenue de Tourbillon 19, 1950 Sion, par téléphone au 027 322 07 41 ou par mail à info@vs.prosenectute.ch.

Remerciements

MERCI - car c'est grâce à vous que nous pouvons nous engager en faveur des personnes âgées de notre canton et améliorer leur qualité de vie. Sans la générosité de nos donateurs et de nos bénévoles, sans le soutien de nos partenaires institutionnels, de la Confédération et du canton du Valais, ainsi que de nombreuses organisations et fondations, notre engagement ne serait pas possible.

Nos bénévoles, qui mettent leurs connaissances, leurs compétences et leur temps au service des seniors valaisans, transmettent nos valeurs fondamentales d'engagement, de solidarité et d'entraide. Nous allons poursuivre notre travail et même le développer, avec vous, car nous sommes **PLUS FORTS ENSEMBLE !**

UN GRAND MERCI À TOUTES ET TOUS !

- Pro Senectute Suisse
- Canton du Valais
- Association SLA Suisse
- AT Solution
- Berdoz Vision & Audition
- Commune de Fully
- Commune de Saxon
- Commune de Val de Bagnes
- Communes partenaires du BRIC
(Bureau régional d'information et de coordination)
Champéry, Collombey-Muraz,
Monthey, Troistorrents et Val-d'Illiez
- Chaîne du Bonheur
- CX Print SA
- Ecole Suisse du vitrail & création
- EF Education First
- Fondation Ambassadeur Marcel Luy
- Fondation du Denantou
- Fondation Edith Delachaux
- Fondation Eggs-Blatter
- Fondation Firmin Rudaz
- Fondation Giovanni et Mariora Gialdini
- Fondation Hatt-Bucher
- Fondation Hébé
- Fondation Juchum
- Fondation Pape François
- Fondation St-Antoine
- Fondation Willy Tissot
- Gentianes group Sarl
- Gimo
- Hôpital du Valais
- Hydro-Style
- Imprimerie-Editions VB
- La Passiflore
- Le Lien
- Les Bains de Saillon
- Ligue valaisanne contre le cancer
- Louise Misteli Stiftung
- Médiathèque Valais
- Migros Valais
- Nachbar in Not
- Pharmacie Lauber
- Proterra Stiftung
- Raiffeisen Sozialstiftung
- Razihelsco Stiftung
- RégionAlps SA
- Rotes Kreuz Wallis
- Secours d'hiver Valais romand
- Winterhilfe Oberwallis
- SOS Enfants de chez nous
- Theytaz Excursions
- Ville de Martigny
- Ville de Monthey
- Ville de Sion
- Walliser Bote



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



FONDS DU SPORT
SPORT-FONDS



Teamco
Foundation
Schweiz

FONDATION ANNETTE  LEONARD GIANADDA



Département de la santé, des affaires sociales et de la culture
Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur

Faites un don avec
TWINT !



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



TERTIANUM



LES SOURCES - SAXON
LES TOURELLES - MARTIGNY
LES MARONNIERS - MARTIGNY

63^e FOIRE DU VALAIS
MARTIGNY *J'y vais!*

MIGROS
VALAIS

 **sodimed**



Relais d'Or
Collombey-Monthey

www.relaisdor.ch

 **acoustiquesuisse**
AUDITION Santé

cana | **9** |
kana | **9** |

Sion

Secrétariat cantonal - Consultation sociale
Animation - Prévention - Formation
Sport et Mouvement - Préparation à la retraite
 Avenue de Tourbillon 19
 1950 Sion
 Tél. 027 322 07 41
 Fax 027 322 89 16
info@vs.prosenectute.ch

Sierre

Consultation sociale
 Av. Général-Guisan 19
 3960 Sierre
 Tél. 027 455 26 28

Martigny

Consultation sociale
 Rue d'Octodure 10B
 1920 Martigny
 Tél. 027 564 12 00

Saxon

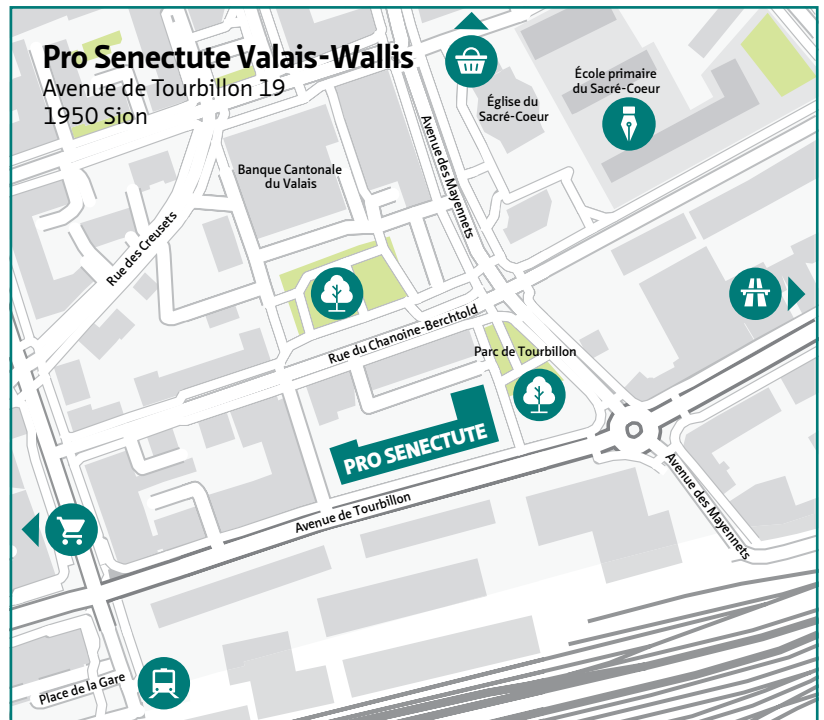
Consultation sociale
 Route du Village 9
 1907 Saxon
 Tél. 027 744 26 73

Entremont

Consultation sociale
 Route de Corberaye 6C
 Case postale 11
 1934 Le Châble VS
 Tél. 027 776 20 78

Monthey-St-Maurice

Consultation sociale
 Avenue du Théâtre 14
 1870 Monthey
 Tél. 024 565 80 83
 Fax 024 565 80 82

**Viège**

Secrétariat du Haut-Valais - Consultation sociale
Animation - Prévention - Formation
Sport et Mouvement - Préparation à la retraite
 Überbielstrasse 10
 3930 Viège
 Tél. 027 948 48 50
 Fax 027 948 48 51
ow@vs.prosenectute.ch

Brigue

Consultation sociale
 Belalpstrasse 2
 3900 Brigue
 Tél. 027 921 68 81
 Tél. 027 921 68 82

La Souste

Consultation sociale
 Brückenmattenstrasse 21
 3952 La Souste
 Tél. 027 922 31 66

✉ info@vs.prosenectute.ch

🌐 www.vs.prosenectute.ch

📘 ProSenectuteValaisWallis

🕒 **Heures d'ouverture du secrétariat:**
 lundi au vendredi
 9h à 12h / 14h à 16h30



SOLUTIONS D'APPEL À L'AIDE



Grâce à nos montres,
vous conservez une totale
liberté de mouvement.

**Déclencher un
appel à l'aide
n'importe quand
et n'importe où.**



**Depuis presque 15 ans,
nous vous aidons à préserver votre sécurité et votre autonomie.**

Nous gérons notre propre centrale d'alarme disponible 7/7 et 24/24 et avons plus de 200 intervenants dans toute la Suisse Romande.

Nous garantissons une rapidité de la prise en charge de toute intervention car nos prestations couvrent l'installation à l'intervention en passant par la réponse aux alarmes : **notre rapidité provient du fait que Gentianes est votre UNIQUE interlocuteur.**



**MONTRE
D'ALARME**