

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



# Programme des activités

Septembre 2019 à août 2020

**Valais-Wallis**

[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)

Pro Senectute Valais-Wallis	
mot du directeur	3
présentation de la fondation	4
action sociale	6
conditions générales	60
remerciements	61
partenaires	62
adresses utiles	63

Formation	
informatique et multimédias	
cours privés et semi-privés	9
informatique PC	10
club informatique senior	13
e-banking	14
VSTax	14
mobilité	15
collaboration avec le SeMo	15
atelier d'écriture	17
iPad et iPhone	18
tablette Android	20
smartphone Android	21
AvantAge	17
langues	
anglais	22
espagnol	23
italien	23

Animation	
art	24
intergénération	24
social	25
cours proches aidants	25
prévention	26
groupes d'aînés	30

Sport	
sports d'intérieur	
aquagym	35
pilates	36
yoga	36
spinning	36
qi gong	37
taï chi	37
méditation guidée	37
gymnastique	38
domigym	40
danse	41
sports d'extérieur	
pétanque	42
curling	42
vélo et VTT	43
marche	44
marche douce	45
balade accompagnée	45
nordic walking	47
raquettes	48
ski de fond	48
ski de piste	48
ski de randonnée	49
manifestations	51
collaborations	51

Voyage	
vacances vélo	52
pèlerinage	52
trekking pour tous	54
séjours linguistiques	57
vacances visites et détente	59

Madame, Monsieur,

Chaque année, l'ambition de notre programme d'activités est de vous offrir un large choix d'activités et d'animations vous permettant, nous l'espérons, de trouver chaussure à votre pied et d'enrichir votre quotidien.

Rappelez-vous ! Il n'y a pas d'âge pour se faire plaisir, pour apprendre une nouvelle langue ou pour développer son savoir-faire dans les nouvelles technologies. Il n'y a pas d'âge non plus pour s'amuser ou pour se découvrir un nouveau talent. Il n'y a surtout pas d'âge pour rencontrer de nouvelles personnes et tisser des liens sociaux, véritable dénominateur commun et but premier de l'ensemble de l'offre proposée.

L'ambition évoquée en introduction est possible grâce au soutien, à l'engagement et au dynamisme d'une large communauté. Je pense à nos nombreux bénévoles et intervenants. Je pense aussi à nos donateurs, à nos partenaires et aux collectivités publiques. Je pense enfin aux professionnels de l'institution qui ont préparé ce programme avec motivation et enthousiasme. Merci à tous !

Au plaisir de vous croiser prochainement au détour d'une activité.

Très cordialement



**Yann Tornare**  
Directeur

**infosenior.ch – trouvez rapidement  
l'information appropriée**

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

Chercher?  
Trouver?  
**infosenior.ch**

**Sur le portail en ligne infosenior.ch, vous retrouvez des offres, des manifestations  
et des prestations destinées aux seniors.**

# Qui sommes-nous ?

## Pro Senectute : un siècle d'histoire

1917. La Première Guerre Mondiale touche à sa fin. Il n'existe pas de prévoyance vieillesse. L'espérance de vie approche tout juste les 55 ans. La population, dans sa grande majorité, doit travailler « jusqu'à la fin ». Dix hommes créent la fondation Pro Senectute, sous l'égide de la Société suisse d'utilité publique. Ensemble, ils veulent améliorer les conditions de vie des personnes âgées dans notre pays, majoritairement pauvres. Il y a 100 ans, l'acte de fondation précisait trois missions essentielles :

- 1) L'organisation doit favoriser la conscience pour la condition des femmes et hommes âgés.
- 2) Elle doit améliorer le sort des vieillards indigents par des récoltes de dons.
- 3) Enfin, et c'est peut-être l'objectif premier, Pro Senectute doit soutenir tous les efforts en vue de la mise en place d'une assurance vieillesse et survivants, appelée communément aujourd'hui AVS.

## Pro Senectute en Valais ?

Dans la foulée de la création de Pro Senectute en 1917, des sections cantonales sont fondées dans tous les cantons entre 1918 et 1929. L'organisation valaisanne voit le jour lors de l'assemblée constitutive du 14 avril 1929. Depuis lors, notre institution s'engage pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées du canton et compte bien poursuivre sa mission pour les générations futures.

## Une organisation au service des seniors valaisans

Nous sommes présents sur l'ensemble du territoire du canton en proposant de nombreuses prestations et offres spécifiques à la population âgée dans tous les domaines liés à la vieillesse. Nous employons 40 collaborateurs et mobilisons plus d'un millier de bénévoles pour plus de 26'000 bénéficiaires. Grâce à cette communauté motivée, nous pouvons proposer des services qui améliorent durablement la qualité de vie des personnes âgées et stimulent leurs capacités individuelles.

Notre action repose sur un idéal où tous les aînés valaisans puissent vivre dans la dignité, avec sérénité, selon leurs besoins et leurs aspirations. Nous nous engageons au quotidien pour que cet idéal se matérialise mais aussi pour que notre société développe un esprit de solidarité et d'entraide envers les plus vulnérabilisés par la vie.

## Votre interlocuteur pour les questions sur la vieillesse

Les besoins des seniors ne cesseront de croître dans le futur comme l'indiquent les perspectives démographiques, l'augmentation de l'espérance de vie et la modification profonde des structures familiales. En tant qu'interlocuteur principal et privilégié, nous comptons poursuivre le développement de nos activités en proposant des services utiles et innovants qui répondent aux besoins des seniors valaisans et de leurs proches.

## Que faisons-nous ?

### Une action globale et coordonnée Une offre unique et exhaustive

De St-Gingolph à Gletsch, nous proposons des prestations spécialisées pour les seniors qui ont un lien entre elles :

**Nos prestations sociales**, complémentaires, apportent aides et conseils pour favoriser l'autonomie des personnes âgées et de leurs proches et pour protéger les plus vulnérables d'entre eux.

**Plus d'informations sur ces prestations en page 6 et 7.**

**Nos prestations socioculturelles et sportives** encouragent les bons comportements et contribuent à l'amélioration de la qualité de vie des seniors. Un socle unit toutes ces activités entre elles et donne du sens à ce que nous faisons : le lien social. Etre bénévole, faire du sport, apprivoiser les nouvelles technologies, jouer au jass, chanter ou encore danser concourent à la bonne humeur, à la rencontre et au partage d'une passion ou d'une activité.

**Toutes les informations relatives à ces prestations peuvent être trouvées dans cette brochure.**

## Plateforme 60+ *Promotion de la santé des seniors*

**Mission :** Mettre en œuvre un programme d'action cantonal qui s'applique à toutes les personnes âgées de plus de 60 ans vivant en Valais, quel que soit leur lieu de résidence, leur statut socio-économique et leur religion. Soutenue par Promotion Santé Suisse et sur mandat du Service de la santé publique, la Plateforme 60+ implique des partenaires de terrain que sont Pro Senectute, le Groupement valaisan des CMS et la Fondation senso5. Selon les thématiques, elle collabore avec d'autres entités valaisannes en lien avec les seniors (proches aidants, pharmacies, médecins, addictions, migration, etc.).

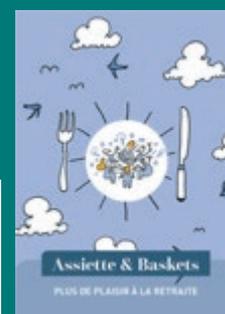
**Vision :** Promouvoir pour les seniors une bonne santé physique et psychique, grâce à une alimentation équilibrée, de l'activité physique en suffisance et des interactions sociales épanouissantes.

#### Domaines prioritaires :

- Information, orientation et formation
- Mouvement et activité physique, alimentation et prévention des chutes
- Promotion du bien-être psychique et prévention de la maltraitance
- Prévention des addictions
- Maintien du lien social

#### Mesures et réalisations :

- Visites préventives à domicile par les CMS
- Formations continues pour les professionnels
- Préparation à la retraite
- Outils de prévention de la dénutrition et déshydratation
- Activité physique pour tous et activités collectives de Pro Senectute
- Mise en réseau et journées thématiques (prévention des chutes, santé psychique, mouvement, alimentation)
- Politique communale en faveur des aînés (mesure du label Commune en santé)



#### SAVE THE DATE :

13 septembre 2019 après-midi à Martigny

13 novembre 2019 après-midi à Brig-Glis symposium Seniors, mouvement et activité physique

**Plus d'informations :** [www.seniorsenforme.ch](http://www.seniorsenforme.ch) ([www.xundimalter.ch](http://www.xundimalter.ch))



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

PLATEFORME 60+  
PLATTFORM 60+



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

PRO  
SENECTUTE



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

### L'information au bon moment, au bon endroit Une aide adaptée à la situation

Notre dispositif de soutien social a pour objectif d'apporter l'aide, l'information et les conseils utiles aux personnes âgées et à leurs proches afin d'assurer leur autonomie le plus longtemps possible et de protéger les plus vulnérables d'entre eux.

**LA CONSULTATION SOCIALE** est gratuite et confidentielle.

Elle s'adresse aux personnes en âge AVS ainsi qu'à leurs proches. Les consultations ont lieu à domicile, dans nos bureaux (adresses en page 63), dans les EMS et même dans les hôpitaux du Valais romand. Ce travail est assuré par des assistants sociaux formés et expérimentés qui fournissent des réponses concrètes et précises à des questions concernant les finances, la vie quotidienne, la santé et le logement.

Ce que nous offrons concrètement :

- Une analyse financière et administrative de votre situation
- Une vérification de vos droits auprès des différentes assurances sociales
- Un soutien pour l'élaboration et la tenue de votre budget
- Un appui administratif
- Une aide financière éventuelle, en fonction de votre capacité financière
- Un soutien psychosocial pour surmonter une situation difficile
- Un accès facilité aux prestations et services existants
- Des informations sur l'entrée en EMS (financement, inscription)
- Des renseignements sur les différentes prestations d'aide à domicile (fonctionnement, financement, coordination)
- Un soutien pour l'établissement de vos directives anticipées

Le service qui assure **LES MANDATS DE CURATELLE** complète notre dispositif social en faveur des seniors valaisans.

Il vise à offrir un service spécialisé pour les personnes âgées les plus vulnérables, en complémentarité avec les familles et les services de curatelle officielle. Sous la responsabilité d'un travailleur social diplômé, nous vous proposons un suivi de mandats de curatelle confié par l'APEA (Autorité de Protection de l'Enfant et de l'Adulte) de votre région.

Dans ce cadre, nous faisons :

- Un accompagnement adapté à vos besoins
- Une analyse personnalisée de votre situation administrative
- La gestion administrative et fiduciaire de vos affaires
- Les paiements
- La gestion des revenus et conseil pour le budget
- La gestion et le suivi des assurances (Caisses maladie, AVS, rentes et allocations, etc.)
- La déclaration d'impôts
- Une assistance et représentation auprès des administrations

Ce service est payant.

**Des informations plus précises peuvent être obtenues en nous contactant.**

## Autres prestations

**DOCUPASS** est un dossier complet qui consigne vos dispositions personnelles. Il a été élaboré par Pro Senectute, sur la base du nouveau droit, en collaboration avec des spécialistes issus du monde médical, juridique, social et éthique. Les dispositions personnelles sont des dispositions que l'on prend de manière anticipée en vue d'une éventuelle incapacité de discernement ou du décès. Elles englobent les directives anticipées, le mandat pour cause d'incapacité, les dispositions de fin de vie et les informations relatives au testament.

Ce dossier peut être commandé au prix de Fr. 19.- en prenant contact avec notre secrétariat au 027 322 07 41 ou par e-mail à [info@vs.prosenectute.ch](mailto:info@vs.prosenectute.ch).

### APPARTEMENTS DOMINO

En collaboration avec le centre médico-social de Sion, Pro Senectute dispose de 3 appartements « Domino », situés proches du centre-ville de Sion. Ce type de logement constitue une alternative entre le domicile et l'EMS puisqu'il offre une infrastructure et un aménagement adaptés aux besoins spécifiques des personnes âgées en matière d'autonomie et de sécurité.

Des informations plus précises peuvent être obtenues en nous contactant au 027 322 07 41 ou en appelant le CMS de Sion au 027 324 14 26. Un e-mail est également à votre disposition : [domino@vs.prosenectute.ch](mailto:domino@vs.prosenectute.ch).

## Renseignements sur ces diverses prestations

**Valais romand: 027 322 07 41**

Haut-Valais : 027 948 48 50



**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



## Les appartements Domino sont faits pour vous !

**Nous vous proposons :**

- Un studio équipé d'une cuisinette et d'une salle de bain adaptée
- Des locaux communs (grande cuisine, salle à manger, buanderie)
- Un suivi personnalisé du CMS pour les soins à domicile et de Pro Senectute Valais-Wallis pour un accompagnement social, en fonction de vos besoins

**Tarif**

- Location de CHF 900 à 1420.- par mois (loyer et charges)
- Prestations d'aide et soins à domicile facturées individuellement

**Pour nous contacter**

Pro Senectute Valais-Wallis : 027 322 07 41

CMS de Sion : 027 324 14 26

e-mail : [domino@vs.prosenectute.ch](mailto:domino@vs.prosenectute.ch)

# TERTIANUM

*En plus de 60 ans d'existence, le Groupe Tertianum s'est forgé une place de choix sur le marché Suisse de l'offre et de la prestation personnalisée aux besoins d'autonomie, de services, de sécurité ainsi que de soins et d'encadrement aux clients accordant une grande importance à la qualité.*

*Toutes sociétés confondues, le Groupe Tertianum compte actuellement une septantaine d'établissements et 4'000 employés répartis sur l'ensemble du territoire helvétique, dont 1'000 employés et une vingtaine de sites dans la division romande.*

Notre promesse de marque:

TERTIANUM.

AUTODÉTERMINATION.

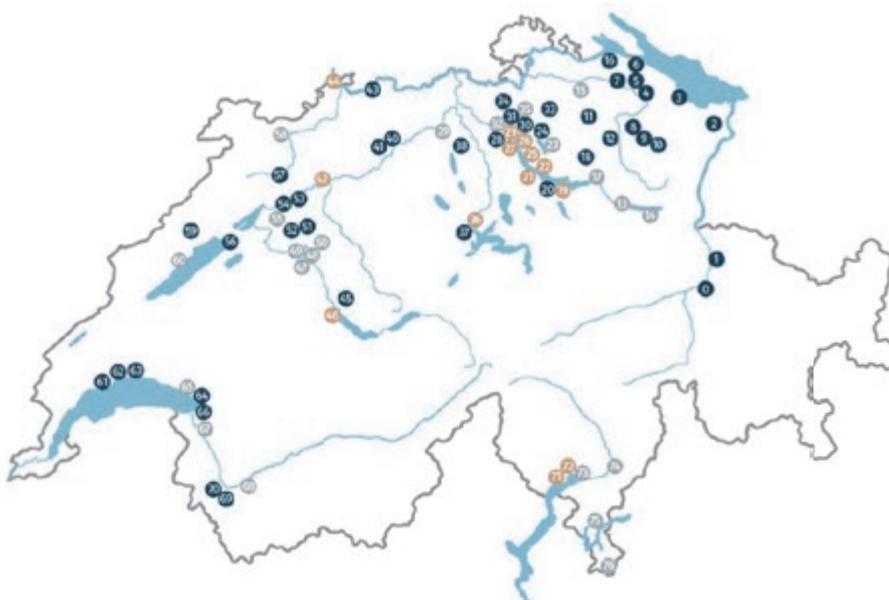
QUALITÉ DE VIE.

C'est ici que je veux vivre.

Nous offrons une demeure pour accueillir les personnes et leur histoire...

... dans laquelle elles peuvent vivre leur vie, comme bon leur semble, en fonction de leurs besoins...

... et surtout l'apprécier.



● Tertianum Residenz  
● Tertianum Wohn- und Pflegezentrum (ohne Wohnangebot)  
● Tertianum Wohn- und Pflegezentrum (mit Wohnangebot)



## Cours d'informatique et multimédias

L'informatique est présente dans beaucoup d'aspects de la vie quotidienne. Débuter en informatique par soi-même n'est pas donné à tout le monde, il faut l'avouer, surtout lorsque l'on n'est pas né dans la génération « numérique » ! Les enfants et les petits-enfants ont souvent bien d'autres choses à faire que d'enseigner l'informatique à leurs aïeux, ou la patience.

C'est pourquoi nous vous proposons d'accompagner les seniors qui souhaitent découvrir l'environnement informatique et apprendre à utiliser un ordinateur, une tablette ou un smartphone.

Mettre au service des seniors ces nouvelles technologies, pour qu'il s'agisse de rompre l'isolement ou de s'approprier les usages que l'on croyait réservés aux plus jeunes. Les seniors peuvent ainsi continuer de faire rimer retraite avec dynamisme et activité.

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

### A chacun ses besoins

#### Cours privés et semi-privés (Windows et Apple)

- **Cours privé**

Les différents cours proposés ne répondent pas à vos besoins ?

Nous organisons des cours privés dans notre salle de Sion avec votre ordinateur portable ou à votre domicile (km en sus).

*Tarif Fr. 80.-/heure*

- **Cours semi-privé**

Composez votre programme avec la personne de votre choix.

Ces cours sont organisés dans notre salle de Sion ou à domicile (km en sus).

Vous pourrez, en collaboration avec notre professeur, adapter le cours à votre convenance.

Possibilité de travailler avec votre ordinateur portable.

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.**

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



## Informatique PC et multimédias - cours de base

### Première approche de son ordinateur (3x2h/Fr. 126.-)



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, rue de la Porte-Neuve 20

1	lundi 9h à 11h 11, 18, 25 novembre 2019	première approche de son ordinateur	Tony Genoud
2	vendredi 9h à 11h 10, 17, 24, janvier 2020		Anne-Christine Vannotti
3	lundi 9h à 11h 6, 20, 27 avril 2020		Tony Genoud

### Découvrir et utiliser son ordinateur avec plaisir (5x2h/Fr. 210.-)



Ce cours est indispensable à la bonne continuité 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(e) ? 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, rue de la Porte-Neuve 20

4	lundi 9h à 11h 13, 20, 27 janvier, 3, 10 février 2020	découvrir et utiliser son ordinateur avec plaisir	Tony Genoud
5	vendredi 9h à 11h 2, 9, 16, 23, 30 mars 2020		Anne-Christine Vannotti
6	lundi 9h à 11h 4, 11, 18, 25 mai, 8 juin 2020		Tony Genoud



## Informatique PC et multimédias - cours spécifiques

### S'initier à Internet et à la messagerie (5x2h/Fr. 210.-)



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 êtes en possession d'une adresse e-mail, merci de la prendre avec vous (y compris mot de passe).**

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

7	mardi 13h30 à 15h30 5, 12, 19 novembre, 3, 10 décembre 2019	Internet et messagerie	Anne-Christine Vannotti
8	mardi 9h à 11h 21, 28 avril, 5, 12, 19 mai 2020		

### La photo numérique (2x2h/Fr. 84.-) sur demande, possibilité d'ajouter des sessions



Faire des photos avec son téléphone ou son appareil photo et pouvoir les consulter à tout moment, un idéal à portée de main. Le programme Google Photos vous permettra d'accéder à toutes vos photos et à les organiser pour les retrouver facilement. Il reste maintenant à savoir les modifier et les partager aisément. Des images parfaites et sublimes en quelques clics, en toute simplicité.

**Pré-requis :** avoir de bonnes connaissances globales des fonctions d'un ordinateur et, pour les débutants, avoir suivi le cours « **Première approche de son ordinateur** »; avoir de bonnes connaissances de l'explorateur (Windows).

**Objectifs et contenu :**

- traiter, retoucher, trier et classer des photos.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

9	mercredi 9h à 11h 11, 18 décembre 2019	la photo numérique	SDinformatique
10	mercredi 9h à 11h 12, 19 février 2020		SDinformatique

### Sauvegarder ses données en toute simplicité (2x2h/Fr. 84.-)



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, rue de la Porte-Neuve 20

11	mardi 9h à 11h 4, 11 février 2020	sauvegarder ses données	Anne-Christine Vannotti
----	--------------------------------------	-------------------------	-------------------------

## Découvrir les réseaux sociaux (2x2h/Fr. 84.-)



Vous souhaitez utiliser les réseaux sociaux à des fins privées ou simplement mieux comprendre de quoi il en retourne? Est-il nécessaire d'être présent sur Facebook, Twitter, LinkedIn, YouTube, etc.? Grâce à ce cours, découvrez les spécificités et les avantages des différents réseaux et les erreurs à ne pas commettre.

**Pré-requis:** avoir une adresse e-mail.

### Objectifs et contenu:

- les différents réseaux sociaux et leurs particularités: Facebook, Twitter, LinkedIn, les intérêts à y être présent, la création de son compte sur chacun d'eux, les types de compte Facebook (compte privé, groupe, page entreprise), la portée des réseaux sociaux et la confidentialité.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

12	mercredi 13h30 à 15h30 13, 20 novembre 2019	découvrir les réseaux sociaux	SDinformatique
----	--	-------------------------------	----------------

Martigny, ancienne gendarmerie, avenue du Grand-St-Bernard 4

13	lundi 9h à 11h 10, 17 février 2020	découvrir les réseaux sociaux	Olivier Teil
----	---------------------------------------	-------------------------------	--------------

## Dropbox (1x2h30/Fr. 55.-)



L'application Dropbox prend en charge vos données personnelles en toute sécurité. Emportez vos documents partout avec vous. Centralisez vos photos dans un même espace, qu'elles soient prises avec votre téléphone portable ou importées depuis votre ordinateur.

Vos souvenirs sont protégés et vous pourrez les consulter à tout moment depuis n'importe quel appareil connecté. Rien de plus simple que de partager des fichiers volumineux, même si le destinataire n'a pas de compte Dropbox.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

14	mardi 13h30 à 16h 17 décembre 2019	dropbox	Anne-Christine Vannotti
15	mardi 13h30 à 16h 11 février 2020		

## Maintenir votre ordinateur performant et le protéger (3x2h/Fr. 126.-)



Votre ordinateur fonctionne au ralenti, votre classement n'est pas cohérent; vous désirez protéger votre PC... Que faut-il faire et comment faut-il le faire?

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

### Objectifs et contenu:

- nettoyage des fichiers, nettoyage du disque dur, faire de la place dans son ordinateur, mise à jour, anti-virus, anti-spam, pare-feu.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

16	mercredi 13h30 à 15h30 15, 22, 29 janvier 2020	maintenir votre ordinateur performant et le protéger	Anne-Christine Vannotti
----	---	--	-------------------------



## Les ateliers de Martigny

**Des cours pratiques pour apprendre de manière conviviale et ludique.** Ces ateliers sont l'occasion d'apprendre et de progresser à son rythme. Après une mise à niveau des connaissances basiques, l'accent sera porté sur des exercices personnels et sur la résolution de problèmes rencontrés par les participants.

### Découvrir les fonctions de son PC et du traitement de texte (3x2h/Fr. 126.-)

Lorsque l'on veut travailler sur un PC, il est important de savoir où trouver l'information. Cet atelier est intéressant car il va vous permettre de comprendre et d'approfondir vos connaissances de Word. Ces rencontres s'adressent aux débutants comme aux personnes qui se débrouillent déjà avec Word au quotidien.

### Internet et messagerie (3x2h/Fr. 126.-)

Un merveilleux moyen de communiquer et de s'informer. Internet est un des outils le plus utilisé sur un ordinateur. Vous ne savez pas comment Internet fonctionne et comment y trouver efficacement de l'information, vous avez des craintes ou quelques appréhensions, notre professeur sera là pour vous aider.

Le courrier électronique (*en anglais mail ou e-mail*) est le service le plus important et le plus utilisé sur Internet, tellement important que beaucoup d'utilisateurs n'ont recours qu'à ce service.

Envoyer un e-mail à ses amis, enfants, petits-enfants au bout du monde ou au coin de la rue deviendra pour vous un plaisir de partage. Envoyer des photos, une réservation pour un spectacle ou un hôtel ou simplement un petit mot, tout sera plus simple après cet atelier.

**Martigny**, ancienne gendarmerie, avenue du Grand-St-Bernard 4

<b>17</b>	lundi 9h à 11h 4, 11, 18 novembre 2019	découvrir les fonctions de son PC et du traitement de texte	Hélène Dubulluit
-----------	---	--	------------------

**Martigny**, ancienne gendarmerie, avenue du Grand-St-Bernard 4

<b>18</b>	lundi 9h à 11h 2, 9, 16 décembre 2019	Internet et messagerie	Hélène Dubulluit
-----------	--	------------------------	------------------

## Rejoignez le Club Informatique Senior de Monthey

Le Club Informatique Senior de Monthey (CIS), animé et organisé par des bénévoles passionnés, donne la possibilité à des personnes à la retraite, ou proche de celle-ci, de se rencontrer une fois par semaine dans un lieu équipé d'ordinateurs. Le but est d'échanger leurs connaissances et expériences en matière d'informatique et de les développer.

Quel que soit le sujet abordé, ces rencontres permettent à chaque fois d'acquérir de nouvelles connaissances ou de grappiller telles ou telles petites informations. De plus, il est toujours possible, et même souhaité, de poser des questions !

**5 places sont réservées pour Pro Senectute Valais-Wallis.**

**Monthey**

<b>19</b>	lundi 17h à 18h de septembre 2019 à juin 2020	Club Informatique Senior	Fr. 60.- / 35 leçons cotisation membre du club
-----------	--	--------------------------	---

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



Vous souhaitez obtenir un aperçu de votre fortune et de vos cartes de crédit, analyser vos dépenses, réaliser des paiements, 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), consulter en ligne ses comptes bancaires et leurs conditions, son portefeuille de titres, etc., comment réaliser ses paiements par Internet,
- découvrir les services proposés en ligne : messagerie sécurisée, négoce de titres, etc.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

20	vendredi 9h à 12h 8 novembre 2019	e-finance		PostFinance Roberto Mirafiore
21	vendredi 9h à 12h 15 novembre 2019	e-banking		Raiffeisen Lionel Pinto
22	vendredi 9h à 12h 22 novembre 2019	e-banking		UBS Sabine Delaloye
23	vendredi 9h à 12h 29 novembre 2019	e-banking		Crédit Suisse Romain Benedetti
24	vendredi 9h à 12h 6 décembre 2019	e-banking		BCVs Fabienne Germanier

## Cours VSTax - logiciel pour remplir la déclaration d'impôts du canton du Valais (1x4h/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.

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

25	vendredi 8h à 12h 14 février 2020	VSTax	Pierre Constantin
26	vendredi 8h à 12h 21 février 2020		

Martigny, école professionnelle

27	jeudi 14h à 18h 27 février 2020	VSTax	Jean Coquoz
28	vendredi 14h à 18h 28 février 2020		



## Horaire et ticket shop CFF (1x3h/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.

**Venir à la formation avec son ordinateur portable, sa tablette ou son smartphone.**

### Sion

<b>29</b>	mercredi 13h30 à 16h30 20 novembre 2019	horaire et ticket shop CFF	rundum mobil GmbH
-----------	--	----------------------------	-------------------

## Accéder facilement aux transports publics sur le terrain (1x2h/gratuit) **RegionAlps**

Complémentaire à la formation sur l'application Mobile CFF et le site Internet, ce cours pratique vous permet de vous familiariser avec les principales gares de votre région et 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 ? Le personnel RegionAlps sera également à votre écoute pour répondre à vos questions.

<b>30</b>	jeudi 9h à 11h 24 octobre 2019	Monthey (St-Maurice) <i>Gare de Monthey (devant le guichet CFF)</i>	RegionAlps
<b>31</b>	jeudi 9h à 11h 7 novembre 2019	Martigny (Entremont) <i>Gare de Martigny (devant le guichet CFF)</i>	
<b>32</b>	jeudi 9h à 11h 21 novembre 2019	Sion <i>Gare de Sion (hall CFF)</i>	

## La connaissance de la jeunesse au service des seniors Rencontres intergénérationnelles



Œuvre suisse d'entraide ouvrière **OSEO**  
**OSEO VALAIS**  
 Schweizerisches Arbeiterhilfswerk **SAH**  
 Soccorso operaio svizzero **SOS**



MEDIATHEQUE  
 MEDIATHEK  
 valais sion wallis

Les jeunes de l'atelier administratif du SeMo de Sion souhaitent proposer des réponses aux questions que se posent leurs aînés dans les domaines de l'informatique et des nouvelles technologies.

Ce projet réunira juniors et seniors à la Médiathèque Valais de Sion pour des ateliers intergénérationnels. Il s'agit ainsi d'une bonne occasion de valoriser le savoir des plus jeunes et de le partager.

Ces rencontres sont orientées autour des téléphones portables et des tablettes. Il y a tellement de modèles différents que ces ateliers sauront séduire bon nombre de seniors. Toutes questions autour de l'informatique de base seront également les bienvenues.

**Il est obligatoire de venir à ces rencontres avec votre matériel informatique, vos téléphones portables et tablettes.**

**Sion**, Médiathèque Valais, rue de Lausanne 45

<b>33</b>	3 octobre 2019 14 novembre 2019 12 décembre 2019 16 janvier 2020 13 février 2020	12 mars 2020 23 avril 2020 14 mai 2020 18 juin 2020	jeudi 9h à 11h30 ou 14h à 16h30	Fr. 20.- / le cours
-----------	--	--	--	---------------------

## Domaine et EMS **Tertianum Les Sources** à Saxon: Un site de vie unique !



- Des appartements protégés de haut standing, lumineux et équipés d'une cuisine, de douche/WC, d'une cave individuelle, interphone et avec accès direct au Mall et au parking.
- Service hôtelier sur mesure en appartement (Intendance, lessive, repas, animations, etc.)
- Repas au Restaurant Le Manon avec sa grande terrasse ensoleillée dans une ambiance soignée et détendue.

- Division séparée pour les soins avec des chambres médicalisées individuelles.
- Appel d'urgence - disponible 24h sur 24 – et du personnel qualifié sur place.
- Cabinet médical, clinique, pharmacie, kiosque, coiffeur/barbier/maquillage, manucure, piscine.
- Physiothérapie, ergothérapie, podologie, logopédie, massage, réflexologie, aromathérapie.



Tertianum Les Sources

Route du Léman 25a, 1907 Saxon

027 611 21 21

E-mail : [info@residencesources.ch](mailto:info@residencesources.ch)

[www.lessources.tertianum.ch](http://www.lessources.tertianum.ch)

---

## L'établissement médico-social **Tertianum les Tourelles**

est idéalement situé à Martigny dans un cadre urbain et vert à la fois grâce à sa véranda et son jardin privatif fleuri. Avec son infrastructure moderne, ses exigences élevées et ses installations confortables, il offre un cadre de vie rêvé à ses 46 hôtes. Son agréable restaurant avec sa charmante terrasse propose une cuisine de saison raffinée et diversifiée.

Tertianum Les Tourelles

1920 Martigny

027 720 90 00

E-mail : [tourelles@tourelles.ch](mailto:tourelles@tourelles.ch)

[www.lestourelles.tertianum.ch](http://www.lestourelles.tertianum.ch)



L'établissement médico-social **Tertianum Les Marronniers** est situé au centre de la ville de Martigny, à proximité immédiate des commerces et des activités de loisirs. Il offre un univers chaleureux et accueillant à ses 42 hôtes. Le personnel compétent et attentionné veille en permanence à offrir des prestations de qualité pour le bien-être de sa clientèle.

Tertianum Les Marronniers

1920 Martigny

027 722 75 01

Email : [les.marronniers@les-marronniers.ch](mailto:les.marronniers@les-marronniers.ch)

[www.lesmarronniers.tertianum.ch](http://www.lesmarronniers.tertianum.ch)



**Histoire de vie** 

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**

<b>34</b>	mardi 9h à 11h 17, 24 septembre, 1 <sup>er</sup> , 8, 15, 22 octobre 2019	Olivier Maye	Fr. 240.-
<b>35</b>	mardi 9h à 11h 14, 21, 28 janvier, 4, 11, 18 février 2020		Fr. 240.-

**Préparation à la vie post-professionnelle** 

L'expérience en plus

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**

<b>36</b>	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 20, 21, 22 novembre 2019	Daniella Saudan Frachebourg	Fr. 450.- pour 1 personne Fr. 800.- par couple
<b>37</b>	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 25, 26, 27 mars 2020		Fr. 450.- pour 1 personne Fr. 800.- par couple
<b>38</b>	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 25, 26, 27 novembre 2020		Fr. 450.- pour 1 personne Fr. 800.- par couple

- Vente Informatique et Electronique
- Installations + Dépannages
- Création Logiciels + Sites Web
- Formation Informatique
- Photographe



Route de l'Église 1 - 1994 Aproz

079/308.41.15 - [info@at-solution.ch](mailto:info@at-solution.ch) - [www.at-solution.ch](http://www.at-solution.ch)

## Le tactile au bout des doigts

**Merci de venir aux cours suivants avec votre appareil :** 39 à 56

### Comment bien choisir son cours ?

Tablettes et téléphones portables Apple ou Android :



Cette rencontre vous permettra, avec l'aide de nos professeurs, de choisir le bon cours.

Que vous optiez pour un iPhone, un iPad ou du matériel Android, vous trouverez le cours qui vous conviendra le mieux, celui qui sera adapté à votre matériel et à votre niveau d'apprentissage.

**Afin que cette rencontre ait tout son sens, il est important que vous veniez avec votre matériel. Si vous n'êtes pas en possession d'un appareil, nos professeurs pourront vous donner quelques conseils selon vos besoins.**

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

39	mardi 16h à 18h 22 octobre 2019	comment bien choisir son cours ?	Nos intervenants en multimédias
----	------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

### Configurer son iPad ou iPhone



Cette première rencontre s'adresse aux personnes désireuses de découvrir l'outil, aux débutants et à ceux qui ne maîtrisent pas leur iPhone ou leur tablette. Afin de pouvoir paramétrer vos appareils et ainsi intégrer les cours débutants, les jeunes du SeMo de Sion se tiennent à votre disposition.

**(Voir les rencontres intergénérationnelles en page 15)**

### Découvrir les fonctions de base de son iPad, débutant (3x2h/Fr. 126.-)



**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, rue de la Porte-Neuve 20

40	mardi 16h à 18h 19, 26 novembre, 3 décembre 2019	découvrir les fonctions de base de son iPad	Jean-Marc Gillioz
41	mardi 16h à 18h 3, 10, 17 mars 2020		

Martigny, ancienne gendarmerie, avenue du Grand-St-Bernard 4

42	lundi 9h à 11h 13, 20, 27 janvier 2020	découvrir les fonctions de base de son iPad	SDinformatique
----	---	--	----------------



## Maîtriser et utiliser efficacement son iPad, avancé (3x2h/Fr. 126.-)



**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, rue de la Porte-Neuve 20

43	mardi 16h à 18h 7, 14, 21 janvier 2020	maîtriser et utiliser efficacement son iPad	Jean-Marc Gillioz
44	mardi 16h à 18h 19, 26 mai, 2 juin 2020		

Martigny, ancienne gendarmerie, avenue du Grand-St-Bernard 4

45	mercredi 9h à 11h 5, 12, 19 février 2020	maîtriser et utiliser efficacement son iPad	SDinformatique
----	---	--	----------------

## Découvrir les fonctions de base de son iPhone, débutant (3x2h/Fr. 126.-)



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

**Objectifs:** utiliser votre iPhone en toute confiance, gérer la configuration de votre iPhone, gérer les coûts de communication, pouvoir télécharger des applications et des documents.

**Contenu:** faire connaissance avec votre iPhone: icônes de base, paramétrer votre iPhone, 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: Appareil Photo, Photos, Google Maps et autres.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

46	mercredi 16h à 18h 6, 13, 20 novembre 2019	découvrir les fonctions de base de son iPhone	Jean-Marc Gillioz
----	---	--	-------------------

## Utiliser son iPhone efficacement, avancé (3x2h/Fr. 126.-)



**Pré-requis:** venir à la formation avec votre iPhone, mise à jour installée, avoir suivi le cours « **Découvrir les fonctions de base de son iPhone** » et/ou connaître et utiliser les sujets traités, compte App Store connecté (+ mot de passe) et boîte Mail.

**Objectifs:** utiliser votre iPhone pour gagner du temps, pouvoir communiquer rapidement, gérer les communications avec votre iPhone.

**Contenu:** application Photos (modifier les photos), application Livres, Notes, iTunes Store, communiquer gratuitement, parcourir quelques applications: CFF, CityMaps, Traduction, Astuces, Musique, Stocard, Wallet et autres.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

47	mercredi 16h à 18h 4, 11, 18 décembre 2019	utiliser son iPhone efficacement	Jean-Marc Gillioz
----	---	----------------------------------	-------------------

**Cours tablette Android, débutant** (3x2h/Fr. 126.-) (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**, rue de la Porte-Neuve 20

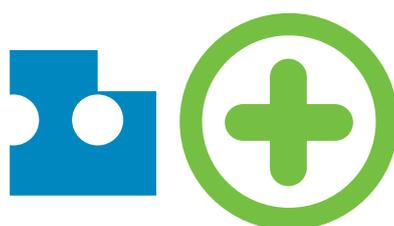
48	mercredi 9h à 11h 6, 20, 27 novembre 2019	tablette Android, débutant	SDinformatique
49	mercredi 13h30 à 15h30 5, 12, 19 février 2020		

**Cours tablette Android, avancé** (3x2h/Fr. 126.-) (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**, rue de la Porte-Neuve 20

50	mercredi 9h à 11h 8, 15, 22 janvier 2020	tablette Android, avancé	SDinformatique
51	mercredi 13h30 à 15h30 11, 18, 25 mars 2020		



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

## Traitement et impression de photos avec tablette Android (1x2h/Fr. 42.-) (Samsung, Sony, HTC, LG, Huawei...)



Prendre une photo avec sa tablette c'est bien, mais pouvoir l'utiliser, l'exploiter, l'améliorer, la personnaliser et l'imprimer, c'est mieux.

**Sion**, rue de la Porte-Neuve 20

52	mardi 8h45 à 10h45 28 janvier 2020	traitement et impression photos	Christelle Rey
----	---------------------------------------	---------------------------------	----------------

## Cours smartphone Android, débutant (3x2h/Fr. 126.-) (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**, rue de la Porte-Neuve 20

53	mardi 8h45 à 10h45 5, 12, 19 novembre 2019	smartphone Android, débutant	Christelle Rey
54	mardi 8h45 à 10h45 3, 10, 17 mars 2020		

## Cours smartphone Android, avancé (3x2h/Fr. 126.-) (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**, rue de la Porte-Neuve 20

55	mardi 8h45 à 10h45 3, 10, 17 décembre 2019	smartphone Android, avancé	Christelle Rey
56	mardi 8h45 à 10h45 24, 31 mars, 7 avril 2020		



## 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.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20 - Rosanne Gordyk

57	jeudi 13h à 14h30 3 octobre 2019 au 20 février 2020	anglais débutant A1	Fr. 380.- 16 cours
58	jeudi 14h45 à 16h15 3 octobre 2019 au 20 février 2020	anglais débutant A2	Fr. 380.- 16 cours
59	vendredi 16h à 17h30 27 septembre 2019 au 14 février 2020	anglais conversation B1	Fr. 380.- 16 cours
60	jeudi 16h30 à 18h 3 octobre 2019 au 20 février 2020	anglais conversation B2+	Fr. 380.- 16 cours
61	vendredi 14h15 à 15h45 27 septembre 2019 au 14 février 2020	anglais conversation B2	Fr. 380.- 16 cours

## EF propose des séjours linguistiques en groupe pour les + de 50 ans.

Retrouvez tous les renseignements dans la section "voyage".



International  
Language Campuses



EF Sion  
Rue de la  
Porte-Neuve 25  
1950 Sion  
Tél: 027 323 51 50

## Espagnol, débutant A1

### **Vous souhaitez apprendre cette magnifique langue pleine de tempérament ?**

Dans ce cours vous allez enrichir votre vocabulaire pour être prêt à affronter des situations imprévues ou simplement pour bavarder avec les personnes qui croisent votre chemin.

## Espagnol, conversation B1

### **Vous aimeriez rafraîchir et approfondir vos connaissances en espagnol dans un cadre détendu et convivial ?**

Dans ce cours, l'accent est mis sur la conversation. A partir de textes, de chansons, d'œuvres d'art, etc, nous échangeons sur différents thèmes liés au monde hispanophone. Vous allez renforcer votre capacité d'expression en espagnol, étoffer votre vocabulaire et, parallèlement, approfondir vos connaissances grammaticales.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20 - Christian Guillet

62	lundi 13h30 à 15h 16 septembre au 16 décembre 2019	espagnol débutant A1	Fr. 285.- 12 cours
63	lundi 15h15 à 16h45 16 septembre au 16 décembre 2019	espagnol conversation B1	Fr. 285.- 12 cours

## Italien, débutant A1

**L'élève pourra peu à peu comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples qui visent à satisfaire des besoins concrets.** Il pourra se présenter ou présenter quelqu'un et poser à une personne des questions la concernant - par exemple, sur son lieu d'habitation, ses relations, ce qui lui appartient, etc. et pourra répondre au même type de questions. Il pourra communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et distinctement.

## Italien, intermédiaire A1.3

**La personne qui s'inscrit à ce cours doit être en mesure de comprendre et d'utiliser des expressions simples au présent indicatif sur des sujets élémentaires:** se présenter et présenter quelqu'un, parler de soi, de sa famille, de son habitation, dire et demander l'heure, connaître les numéros jusqu'à 1'000'000. L'objectif de ce cours est l'acquisition du passé composé et une meilleure aisance dans la communication.

## Italien, conversation B1

**Ce cours est destiné à améliorer et entretenir votre communication orale et converser en italien avec plus d'aisance et de plaisir.** Vous converserez autour de situations quotidiennes, réelles ou inventées, ou sur la culture italienne. Ce cours est adressé à des élèves qui ont déjà des bases d'italien.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20 - Giovanna Villani

64	jeudi 8h45 à 10h15 19 septembre au 19 décembre 2019	italien intermédiaire A1.3	Fr. 285.- 12 cours
65	jeudi 10h30 à 12h 19 septembre au 19 décembre 2019	italien conversation B1	Fr. 285.- 12 cours

Martigny, ancienne gendarmerie, avenue du Grand-St-Bernard 4 - Giovanna Villani

66	mardi 8h45 à 10h15 1 <sup>er</sup> octobre au 17 décembre 2019	italien débutant A1	Fr. 240.- 10 cours
67	mardi 10h30 à 12h 1 <sup>er</sup> octobre au 17 décembre 2019	italien conversation B1	Fr. 240.- 10 cours

Aquarelle 

Laisser une trace pour le plaisir, un zeste de pigments mélangés d'eau, une passion épurée, délicatement déposée sur le blanc papier, une aquarelle que l'on habite en équilibre entre soi et son bien-être.

## Martigny

70	25 septembre 2, 9, 16, 23 octobre 6 novembre 2019 <b>cours avancés</b>	mercredi 9h à 12h	Pierre-Alain Corthay	Fr. 250.-
71	8, 15, 22, 29 janvier 5, 12 février 2020 <b>cours débutants</b>			Fr. 250.-
72	4, 11, 18, 25 mars 1 <sup>er</sup> , 8 avril 2020 <b>cours avancés</b>			Fr. 250.-

Cours de céramique 

Dans un lieu agréable et zen, Françoise Torti vous reçoit pour laisser libre cours à vos envies et votre imagination. **Peu importe votre niveau**, venez passer un moment de détente et de partage en façonnant la terre.

## Vétroz, Atelier Torti

73	14, 21, 28 janvier 4, 11 février 2020	mardi 14h à 16h	Françoise Torti	Fr. 125.- <i>matériel et émailage en sus</i>
----	--	-----------------	-----------------	---

Intergénérationnel  

« Notre jeunesse se moque de l'autorité et n'a aucune espèce de respect pour les anciens (...) ». Ces mots prononcés par le philosophe Socrate, 400 ans environ avant Jésus-Christ, montrent qu'une fracture entre les jeunes et les aînés a toujours existé.

Afin de montrer que cette fracture n'a pas lieu d'être et pour enrichir leur cours de français, des adolescents du CO de St-Guérin invitent les aînés à venir partager leurs expériences et échanger mutuellement autour d'un projet commun et choisi ensemble.

## Sion, CO de St-Guérin

74	23 septembre 2019 14 octobre 2019 25 novembre 2019	20 janvier 2020 17 février 2020	lundi 9h55 à 11h30	<b>inscription obligatoire</b> gratuit
----	--	------------------------------------	--------------------	---

Jeunes et Seniors : l'envie de se rencontrer  

La transmission et le partage réciproque des savoirs sont des clés du vivre ensemble.

On ne valorise pas encore assez ce que la transmission et le partage peuvent apporter aux uns et aux autres. Ces rencontres, d'une richesse incroyable, vous apporteront une grande satisfaction. Elles favorisent la transmission de savoirs, d'expériences, de témoignages ou de connaissance.

Nos intervenants se feront un plaisir de vous faire vivre ces après-midis découvertes dans des domaines où ils excellent. En compagnie de jeunes de 16 à 25 ans, venez passer un moment de partage intergénérationnel en découvrant leurs passions et savoir.

## Sion et environs

75	12 novembre 2019 28 janvier 2020 24 mars 2020 26 mai 2020	Palais du Gouvernement Après-midi contes L'histoire des châteaux La flore et les milieux forestiers	mardi	Fr. 20.- / la visite
----	--	--	-------	----------------------

## 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

76	12 mars 2020	jeudi 17h30 à 20h	Caisse de compensation	Fr. 15.-
----	--------------	-------------------	------------------------	----------

## Transmettre ses biens



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

### Sion

77	printemps 2020	17h30 à 19h	Pro Senectute Valais	Fr. 70.-
----	----------------	-------------	----------------------	----------

## 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'incapacité, 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. **(Voir page 7)**

### Sion, rue de la Porte-Neuve 20

78	7 octobre 2019	lundi 14h à 16h30	Corine Reynard Clausen	Fr. 30.- <b>Docupass</b> compris
79	13 novembre 2019	mercredi 9h à 11h30		Fr. 30.- <b>Docupass</b> compris
80	9 mars 2020	lundi 14h à 16h30		Fr. 30.- <b>Docupass</b> compris
81	8 avril 2020	mercredi 9h à 11h30		Fr. 30.- <b>Docupass</b> compris

### Sierre

82	5 mars 2020	jeudi 9h à 11h30	Corine Reynard Clausen	Fr. 30.- <b>Docupass</b> compris
----	-------------	------------------	------------------------	-------------------------------------

## Cours pour les proches aidants (4x3h/Fr. 200.-)



Les personnes qui s'occupent d'un proche âgé ou malade ont souvent tendance à s'oublier elles-mêmes. Dans un climat de confiance et de partage, le cours « prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre » organisé par la Croix-Rouge Valais, propose des pistes concrètes pour aider sur la durée sans s'épuiser.

### Divers thèmes seront abordés :

Prévenir l'épuisement, se ressourcer (fatigue, culpabilité, responsabilité), la reconnaissance du proche aidant par la société, le système socio-sanitaire, la place du proche aidant dans la famille et avec les professionnels, la gestion du quotidien à la maison.

### Martigny

cours mardi après-midi, dates disponibles sur le site <a href="http://www.croix-rouge-valais.ch">www.croix-rouge-valais.ch</a>	<a href="#">cours pour les proches-aidants</a>	Croix-Rouge Valais 027 324 47 50
--	--	-------------------------------------

## Conférences

Ces conférences sont organisées en collaboration avec les associations concernées, les médecins et les groupes d'aînés.

### Aidants, aidés, destins croisés



Présentation du livre « Aidants, aidés - Destins croisés » par Mme Nicole von Kaenel.  
A quelles ressources financières les aidants et les aidés ont-ils droit? par Mme Edwige Perraudin - Pro Senectute VS, suivi du témoignage d'un proche aidant.

**Le Châble**, Espace St-Marc - en collaboration avec l'association Proches Aidants Valais

83	23 octobre 2019	mercredi 19h	Nicole von Kaenel Edwige Perraudin	gratuit
----	-----------------	--------------	---------------------------------------	---------

### Audition Santé



Avez-vous parfois l'impression de moins bien comprendre le monde qui vous entoure?  
Venez découvrir l'importance d'une ouïe de qualité et ses liens avec les troubles cognitifs, les acouphènes, la dépendance, etc. Des solutions ainsi que des conseils vous seront proposés lors de cette conférence par deux audioprothésistes.

**Sion**, Médiathèque Valais, rue de Lausanne 45

84	31 octobre 2019	jeudi 14h30 à 16h30	Philippe Perez Jérémy Montagnat	gratuit
----	-----------------	---------------------	------------------------------------	---------

**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.

**acoustiquesuisse**  
AUDITION Santé  
www.auditionsante.ch

Une équipe  
de professionnels  
à votre disposition

**Martigny**  
Av. du Gd St-Bernard 3  
027 723 15 20

**Sion**  
Place du midi 52  
027 323 33 34

## Don d'organes



« Et si je donnais mes organes ? » sommes-nous vraiment trop âgés pour donner nos organes ou sommes-nous encore concernés par le sujet ? Le but de cette conférence est d'informer sur le don d'organes chez les personnes dès 60 ans. Des professionnelles répondront à vos réflexions et questions.

Cette conférence sera animée par une coordinatrice du Programme Latin du Don d'Organes (PLDO) et une infirmière en soins intensifs de l'hôpital de Sion et coordinatrice locale pour le don d'organes.

**Bramois**, Mas de la Borgne - en collaboration avec le groupe d'aînés de Bramois

85	8 novembre 2019	vendredi 14h à 16h	Corinne Delalay Marti Stéphanie Gay	gratuit
----	-----------------	--------------------	--	---------

## Les directives anticipées



Des informations générales seront données. Comprendre à quoi servent les directives anticipées, quelles sont les possibilités existantes de consigner vos souhaits. Une assistante sociale de Pro Senectute Valais-Wallis les présentera brièvement et répondra à vos questions.

**Chermignon** - en collaboration avec le groupe d'aînés de Chermignon

86	19 novembre 2019	mardi 14h à 16h	Corine Reynard Clausen	<b>inscription obligatoire</b> gratuit chapeau à la sortie
----	------------------	-----------------	------------------------	--

## Mémoire



Oups, j'ai oublié... Alzheimer? Comment préserver sa mémoire? Quand dois-je m'inquiéter? Un médecin abordera cette thématique et répondra à vos questions.

**Vétroz**, salle Paroissiale en collaboration avec le groupe d'aînés de Vétroz

87	21 novembre 2019	jeudi 14h à 16h	Dr Michel Bruchez	gratuit chapeau à la sortie
----	------------------	-----------------	-------------------	--------------------------------

## Accompagner au quotidien ou comment être aidant et soi



Qui n'a jamais oublié quelque chose quelque part ou bien raconté deux fois la même histoire? Nous vivons dans un monde peuplé d'informations, le stress fait partie du quotidien et nos oublis ne sont pas signe de démence.

La démence se manifeste par des pertes progressives des fonctions cérébrales telles que la mémoire, la pensée, l'orientation, le souvenir... Elle a malheureusement de lourdes conséquences sur la personne atteinte et son entourage.

**Fully**, salle polyvalente - en collaboration avec Alzheimer Valais, l'ASOFY et le groupe d'aînés de Fully

88	6 février 2020	jeudi 14h à 16h	Geneviève Délèze	gratuit chapeau à la sortie
----	----------------	-----------------	------------------	--------------------------------



## Cours mémoire

Quelques noms oubliés, quelques objets égarés, un mot sur le bout de la langue? A qui n'est-ce pas arrivé? Ce cours vous permettra de comprendre le fonctionnement général de la mémoire. Théorie et exercices pratiques pour se faciliter la vie!

### Riddes

<b>89</b>	2, 9, 16, 23 octobre 2019	mercredi 9h30 à 11h30	Marylise Morisod infirmière, formatrice d'adultes	Fr. 80.- <i>support de cours compris</i>
-----------	------------------------------	-----------------------	--	---

## L'équilibre en marche

Les pertes d'équilibre entraînent parfois de mauvaises chutes et de lourdes conséquences. Apprenez à réduire les risques et découvrez des exercices et des astuces pratiques avec une physiothérapeute.

**Conthey** - avec le soutien du club des aînés et de la commune de Conthey

<b>90</b>	4, 11 septembre 2019	mercredi 14h à 16h		Fr. 50.- <i>support de cours compris</i>
-----------	----------------------	--------------------	--	---

### Sierre

<b>91</b>	19, 26 novembre 2019	mardi 14h30 à 16h30		Fr. 50.- <i>support de cours compris</i>
-----------	----------------------	---------------------	--	---



A tester dès maintenant  
**Le salon relax et releveur**

**-12% MEMBRES PRO SENECTUTE**

Profitez d'un confort maximum en SOLO ou en DUO.

Sodimed S.A.  
Route de Riddes 54 - 1950 Sion  
+41 27 203 06 86 – info@sodimed.ch

 **SODIMED**

## 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

92	12 mars 2020	jeudi 14h à 16h	Fr. 15.-
----	--------------	-----------------	----------

## Prévention et gestion de la violence +



Raphaël Roig, ancien policier instructeur et spécialiste en prévention et gestion de la violence vous fera part de son expérience sur le terrain. Cette formation est tout à fait unique. En effet, le monde d'aujourd'hui et le sentiment d'insécurité nous poussent à se poser les bonnes questions :

### Suis-je prêt à identifier et à faire face à différents événements ou comportements de personnes malveillantes ?

Vous découvrirez des techniques adaptées aux seniors :

- Prévention et détection de surveillance (repérer les personnes susceptibles de vous surveiller)
- Attitude à adopter face à une personne dérangeante, malveillante
- Observer et identifier différents vols à l'astuce (faux plombier, etc.) et adopter des comportements adéquats
- Attitude à adopter face à un vol de porte-monnaie
- Pouvoir retirer son argent en toute sécurité (bancomat, poste, etc.)
- Technique de défense urbaine

### Martigny - en collaboration avec RR Consulting

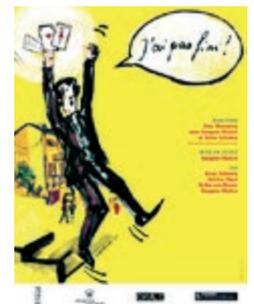
93	10, 17, 24 septembre 2019	mardi 9h à 11h	Fr. 166.-
----	---------------------------	----------------	-----------

### Bramois - en collaboration avec RR Consulting

94	7, 14, 21 octobre 2019	lundi 9h à 11h	Fr. 166.-
----	------------------------	----------------	-----------

## Pièce de théâtre et table ronde sur les directives anticipées +

Sujet encore tabou dans notre société, les directives anticipées indiquent ce que l'on souhaite ou ce que l'on refuse pour la fin de sa vie. Elles font appel aux notions d'autodétermination, de délivrance, de droit de choisir ce que l'on souhaite pour sa vie... et pour sa mort. Mais les rédiger, c'est se positionner sur sa future mort, un geste délicat voire insoutenable pour certains. En parallèle, comment la société et la loi envisagent-elles cette démarche ? C'est ce que vous propose de découvrir Eric Masserey dans sa nouvelle pièce de théâtre, « **J'ai pas fini !** », interprétée par la Compagnie Opale.



La table ronde, animée par M. Maxime Siggen, journaliste à Canal9, regroupera des professionnels de la santé, de l'éthique et du domaine social, tous confrontés à cette thématique. Elle aura lieu lors de la séance de 19h uniquement.

Lors de la séance de 14h30, une assistante sociale de Pro Senectute Valais-Wallis sera présente pour répondre à vos questions. Nous nous réservons le droit d'annuler la séance de 14h30 en cas d'inscriptions insuffisantes.

### Sierre, salle de la Sacoche, inscription obligatoire

95	7 novembre 2019	jeudi 14h30	Pro Senectute Valais	inscription obligatoire chapeau à la sortie
96	7 novembre 2019	jeudi 19h		inscription obligatoire chapeau à la sortie

## 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	Martine Luisier	027 722 30 06	mercredi	14h30
Nendaz	Henri Praz	027 207 13 21	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 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> lundi du mois	18h30
---------	----------------	---------------	---	-------

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

### Scrabble

Conthey	Christine et Jean-Luc Lemonnier	079 798 07 51	selon programme	
Martigny	Denise Hugon	027 722 51 66	vendredi	14h
Monthey	Myriam Rouiller	024 471 97 82	mardi	14h
Sion	Nicole Massard	027 323 46 42	mardi	14h

# GI MO

LE PRO DU BUREAU



## gimo.ch



helvetia.ch

## Participer. Vivre l'événement. Apprécier.



**simple. clair. helvetia**  
Votre assureur suisse



**Albert Bétrisey**  
Agent Général

**Agence générale Bas-Valais**  
T 058 280 79 88  
albert.betrisey@helvetia.ch



**Jean-Maurice Favre**  
Agent Général

**Agence générale Valais Central**  
T 058 280 68 11  
jean-maurice.favre@helvetia.ch

Devenez un atout pour votre équipe!



Jass				
Conthey	Paul Gilibert	078 824 36 66	jeudi 1 fois par mois	13h30
Les Haudères	Elisabeth Anzévi	079 665 75 93	lundi	13h30
Martigny	Odette Tornare	027 722 32 40	mardi - 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	027 565 27 18	jeudi	13h30
Sembrancher	Pro Senectute VS	027 322 07 41	mardi	14h
Sierre	Margot Salamin Yvette Furrer	079 310 53 35 078 698 77 70	lundi	14h
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 <sup>er</sup> du mois	13h30
Tricot rencontres				
Martigny	Madeleine Fellay Laurence Jaccoud	079 362 31 28 079 596 79 83	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				
Conthey	Arlette Giavina	027 322 51 40	mercredi	14h
Le Châble	Dominique Michellod	027 776 23 85	selon programme	14h
Martigny	Madeleine Centra	079 474 97 00	un lundi sur deux	14h
St-Léonard	Gérald Gaillard	079 541 89 79	dimanche	14h30

Ravivez vos papilles en compagnie d'autres gourmands!

Repas rencontres				
Bovernier	Gaël Bourgeois	078 685 48 48	selon programme	11h45
Chippis	Roberte Meichtry	027 455 74 07	selon programme	11h30
Evolène	Rudy Gross	079 773 04 48	selon programme	9h
Granges	Claudine Siegenthaler	078 671 35 66	1 <sup>er</sup> jeudi du mois	11h30
Le Châble	Francine May	079 242 12 66	selon programme	11h30
Riddes	Françoise Nendaz	027 306 18 55	1 <sup>er</sup> mardi du mois	
Saxon	Bluette Bilardo	079 601 46 21	dernier mardi du mois	11h45
Sierre Tables du lundi	Liliane Mäusli	027 455 05 89	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> lundi du mois	12h



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

Région d'Entremont				
Bruson-Le Sappey	Clara Besse	027 776 12 74	jeudi	14h
Liddes	Françoise Lattion	027 783 26 24	mardi	13h30
Lourtier	Jeanne Dumoulin	027 778 11 27	jeudi	14h
Médières	Marina Besse	027 771 27 18	mardi	14h
Praz-de-Fort	Emilie Copt	027 783 19 38	mercredi	13h30
Reppaz	Nicole Gabioud	027 783 36 93	vendredi	13h30
Sarreyer	Christine May	027 778 12 92	jeudi	13h30
Versegères et environs	Bernard Bochatay	079 393 05 22	jeudi	13h30
Vollèges	Marie-Alice Frossard	027 785 13 02	mardi	13h45
Région de Martigny				
Charrat	Bernard Nater	027 746 32 86	selon programme	
Finhaut	Germaine Goumand	027 768 11 33	1 <sup>er</sup> mardi du mois	14h
Fully	Jocelyne Levrard	027 746 26 36	jeudi	14h
Isérables	Sylviane Favre	079 572 90 28	selon programme	
La Tzoumaz	Françoise Nendaz	027 306 18 55	lundi	14h
Leytron - Ovronnaz	Pierre-Georges Produit	027 306 17 28	selon programme	
Martigny	Jean Coquoz	079 371 17 86	selon programme	
Martigny-Combe	Colette Darbellay	027 722 37 69	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> mercredi du mois	14h
Riddes	Françoise Nendaz	027 306 18 55	mardi et jeudi	14h
Salvan	Roland Voeffray	079 434 83 26	mercredi	
Région de Monthey				
Champéry	Margaret Gillabert	024 479 18 18	3 <sup>e</sup> jeudi du mois	
Dorénaz	Marcel Wurgler	079 330 31 70	1 <sup>er</sup> lundi du mois	14h
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	

**Région de Monthey**

Monthey	Marie-Thérèse Lombardo	024 471 41 30	selon programme	
Morgins 	Chantal Défago	079 590 14 86	3 <sup>e</sup> jeudi du mois	14h
Troistorrens	Jacqueline Hehlen-Dubosson	024 477 15 38	2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> jeudi du mois	13h30
Vernayaz	Ursula Ulrich	079 829 75 50	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> jeudi du mois	14h
Vérossaz	Maryvonne Chanton	024 485 30 44	selon programme	
Vionnaz	Hervé Crettex	024 481 16 29	jeudi tous les 15 jours	14h
Vouvry	Maryke Bonjean Michèle Vuadens	024 481 36 84 024 481 15 79	2 <sup>e</sup> vendredi du mois	14h

**Région de Sierre**

Chermignon	Gérard Bonvin	078 789 44 15	3 <sup>e</sup> mardi du mois	14h
Granges 	Jean Constantin	079 580 50 68	1 <sup>er</sup> jeudi du mois	
Lens	Gisèle Bétrisey	027 483 15 28	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> mardi du mois	13h30
Montana-Village	Marie-Jeanne Tapparel-Bruttin	027 481 39 44	selon programme	
Siders	Mathilde Zenhäusern	027 455 60 15	selon programme	
Vercorin	Françoise Porchet	027 455 26 09	selon programme	

**Région de Sion**

Ardon	Alfred Imhof	079 567 83 38	1 <sup>er</sup> jeudi du mois	13h30
Bramois	Guy Jambers	078 601 33 32	tous les jours ouvrables	13h30
Chamoson	Claudine Michellod	079 424 69 91	selon programme	
Conthey	Paul Gilibert	078 824 36 66	selon programme	
Evolène	Roger Anzévu	079 310 67 28	selon programme	
Savièse	Josiane Liand	027 395 13 89	selon programme	
Sion	Mirella Monay	077 434 10 98	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

# LES BAINS DE SAILLON

## VOUS OUVRENT LES BRAS...

- EAU CHAUDE BIENFAISANTE CONTRE LES MALADIES RHUMATISMALES
- GYMNASTIQUE DANS L'EAU (SANS SUPPLÉMENT)
- MENUS PORTION SENIOR

Profitez de nos  
**PRIX RÉDUITS  
SENIORS**

[www.bainsdesaillon.ch](http://www.bainsdesaillon.ch)  
027 602 11 11

## Les bénéfices de l'exercice physique ne sont plus à démontrer pour la santé des seniors. Plaisir, convivialité et sécurité, c'est dans cet esprit que s'inscrivent nos activités sportives.

### 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.

#### Sierre, piscine Guillamo

100	4 septembre 2019 au 6 mai 2020	mercredi 11h30 à 12h15 30 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 255.- entrées comprises
101	19 septembre 2019 au 7 mai 2020	jeudi 11h40 à 12h25 27 leçons	Valérie Luyet	Fr. 230.- entrées comprises
102	19 septembre 2019 au 7 mai 2020	jeudi 12h30 à 13h15 27 leçons		Fr. 230.- entrées comprises

#### Grône, piscine municipale

103	19 septembre 2019 au 4 juin 2020	jeudi 15h40 à 16h25 30 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 255.- entrées comprises
104	6 septembre 2019 au 29 mai 2020	vendredi 8h50 à 9h35 30 leçons		Fr. 255.- entrées comprises

#### Sion, piscine couverte de l'Ancien Stand

105	16 septembre 2019 au 18 mai 2020	lundi 12h à 12h45 30 leçons	Valérie Luyet	Fr. 255.- entrées comprises
106	16 septembre 2019 au 18 mai 2020	lundi 12h50 à 13h35 30 leçons		Fr. 255.- entrées comprises

#### Martigny, piscine couverte du Manoir

107	16 septembre 2019 au 27 avril 2020	lundi 10h45 à 11h30 28 leçons	Josette Thierry	Fr. 238.- entrées comprises
108	19 septembre 2019 au 30 avril 2020	jeudi 15h45 à 16h30 28 leçons		Fr. 238.- entrées comprises

#### Monthey, piscine du collège du Reposieux

109	1 <sup>er</sup> octobre 2019 au 5 mai 2020	mardi 12h à 13h 26 leçons	Josette Bertelle	Fr. 117.- entrées non comprises
110	3 octobre 2019 au 14 mai 2020	jeudi 12h à 13h 26 leçons		Fr. 117.- 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

111	6 septembre 2019 au 8 mai 2020	vendredi 11h55 à 12h40 29 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 247.- entrées comprises
-----	-----------------------------------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------------

#### Martigny

112	16 septembre 2019 au 27 avril 2020	lundi 9h50 à 10h40 28 leçons	Josette Thierry	Fr. 238.- entrées comprises
-----	---------------------------------------	---------------------------------	-----------------	--------------------------------

## 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**, école de danse Cilette Faust

113	23 septembre au 9 décembre 2019	lundi 10h30 à 11h30 10 cours	Jocelyne Durand	Fr. 140.-
114	6 janvier au 16 mars 2020			Fr. 140.-

**Savièse**, Flashdance Fitcorner

115	16 septembre au 9 décembre 2019 	lundi 14h à 15h 10 cours	Geneviève Haefliger	Fr. 140.-
-----	--	-----------------------------	---------------------	-----------

## 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 une nouvelle sensation de bien-être physique et mental. **Possibilité d'adapter le cours à votre niveau physique, en fonction du nombre de demandes.**

**Sion**, Espace Savitri

116	5 septembre 2019 au 23 janvier 2020	jeudi 14h15 à 15h30 vendredi 10h15 à 11h30 17 cours	Anne Mégroz-Jobin	Fr. 340.-
117	30 janvier au 18 juin 2020	jeudi 14h15 à 15h30 vendredi 10h15 à 11h30 17 cours		Fr. 340.-

**St-Maurice**, salle de la Tuilerie

118	26 septembre au 12 décembre 2019	jeudi 10h à 11h15 10 cours	Giovanna Bondietti	Fr. 200.-
-----	-------------------------------------	-------------------------------	--------------------	-----------

## 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.

**Sion**, Ecole-club Migros

119	4 novembre 2019 au 30 mars 2020	lundi 10h30 19 cours	Emilie Theytaz	Fr. 190.- ou Fr. 15.- /le cours
-----	------------------------------------	-------------------------	----------------	------------------------------------

**Martigny**, Ecole-club Migros

120	8 novembre 2019 au 27 mars 2020	vendredi 13h30 18 cours	Christian Rouiller	Fr. 180.- ou Fr. 15.- /le cours
-----	------------------------------------	----------------------------	--------------------	------------------------------------



## Qi Gong



Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Des mouvements doux associés à une respiration consciente, énergise et favorise équilibre, souplesse, meilleure circulation, concentration et quiétude. Et surtout... une formidable ouverture à la joie de vivre ! Venez sourire avec le corps !

Saillon, Swiss Dojo

121	12 septembre au 28 novembre 2019	jeudi 15h30 à 16h30 10 cours	Jacqueline Lavanchy	Fr. 140.-
122	5 décembre 2019 au 20 février 2020	jeudi 15h30 à 16h30 10 cours		Fr. 140.-
123	5 mars au 28 mai 2020	jeudi 15h30 à 16h30 10 cours		Fr. 140.-

## Taï Chi new



Méditation en mouvement ! Le grand-père des arts martiaux est un puissant outil de connaissance de soi, nous ouvrant à nos ressources de santé et d'équilibre par des pratiques variées et simples, à la mesure de chacun !

Saillon, Swiss Dojo

124	12 septembre au 28 novembre 2019	jeudi 16h45 à 17h45 10 cours	Jacqueline Lavanchy	Fr. 140.-
125	5 décembre 2019 au 20 février 2020	jeudi 16h45 à 17h45 10 cours		Fr. 140.-
126	5 mars au 28 mai 2020	jeudi 16h45 à 17h45 10 cours		Fr. 140.-

## Méditation guidée du matin pour une journée harmonieuse new



Le principe de méditation guidée, c'est quand vous êtes guidé, par un narrateur.

Au-delà des modes, cette discipline se mue en art quand on la pratique de façon régulière, l'utilisation consciente du cerveau droit favorise l'équilibre, aide à contrôler les douleurs chroniques, soulage de tous les désordres liés au stress. La méditation élargit notre horizon et notre conscience !

Saillon, Swiss Dojo

127	12 septembre au 28 novembre 2019	jeudi 8h à 9h 10 cours	Jacqueline Lavanchy	Fr. 140.-
128	5 décembre 2019 au 20 février 2020	jeudi 8h à 9h 10 cours		Fr. 140.-
129	5 mars au 28 mai 2020	jeudi 8h à 9h 10 cours		Fr. 140.-



## 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. Possibilité de débiter en tout temps. Pour toutes informations, veuillez contacter directement la monitrice ou le moniteur de votre région. Les cours se paient deux fois par année, sur une base de Fr. 5.-/le cours.

Région d'Entremont				
Le Châble	Petra Besson	079 257 59 01	mercredi	13h45
Le Levron	Ariane Farquet	027 785 12 33	lundi	13h30
Liddes	Anne Libert-Darbellay	027 783 29 00	lundi	15h
Lourtier	Charlotte Fellay	027 778 16 20	mercredi	14h
Orsières	Michèle Steiner	079 699 03 20	lundi	17h15
Orsières Gym assise	Nicole Veuthey	078 849 63 38	lundi	14h
Praz-de-Fort	Emilie Copt	027 783 19 38	jeudi	14h
Verbier	Sonia Reuille	027 771 44 10	mercredi	14h30
Région de Martigny				
Bovernier	Mauricette Vallotton	079 905 71 17	mercredi	14h
Fully	Régine Volet	079 470 43 17	mercredi	14h15
Martigny 1	Verena Germain-Gnädinger	079 233 88 46	mercredi	13h30
Martigny 2	Verena Germain-Gnädinger	079 233 88 46	mercredi	14h45
Riddes	Chantal Delaloye	027 306 41 16	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	16h30
Collombey-Muraz	Anne-Marie Rohrer	079 304 50 47	mardi	16h30
Monthey	Verena Germain-Gnädinger	079 233 88 46	mercredi	16h30
Val-d'Illiez	Aude Gex-Collet	079 301 02 22	vendredi	14h
Vionnaz	Patricia Bertolini	079 629 10 90	mardi	16h15
Vouvry	Patricia Bertolini	079 629 10 90	mercredi	14h
Région de St-Maurice				
Evionnaz	Brigitte Roux	078 793 53 98	lundi	16h45
St-Maurice	Laurence Mottiez	024 485 17 06	mercredi	14h
Vérossaz	Janine Barman	024 485 25 36	mardi	14h
Région de Sierre				
Chermignon Haut/Bas	Isabelle Schwander	076 452 30 55	vendredi	15h30
Chippis	Christine Amrani-Reynard	078 712 43 02	jeudi	9h
Crans-Montana	Nicole Ganon	027 481 49 03	mercredi	14h
Flanthey	Madeleine Nanchen	027 458 21 26	jeudi	10h15



**Région de Sierre**

Grône	Valérie Luyet	079 284 38 32	lundi	16h30
Lens	Césarine Nanchen	027 483 26 41	mercredi	14h45
Miège	Brigitte Mathier	079 546 35 33	vendredi	9h
Montana-Village	Isabelle Barras-Pralong	079 332 65 87	mercredi	14h30
Noës	Nathalie Borloz	027 458 47 74	lundi	17h
Ollon	Michèle Devanthéry	027 323 45 19	lundi	14h30
Siders	Gabrielle Michlig	027 455 48 83	mercredi	15h
Sierre	Gabrielle Michlig	027 455 48 83	mercredi	13h45
St-Léonard/Uvrier	Marianne Previdoli	027 203 49 14	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	027 346 42 58	jeudi	16h30
Arbaz	Valérie Luyet	079 284 38 32	lundi	9h15
Ardon	Monique Palaci	027 346 31 34	mercredi	16h
Basse-Nendaz	Agnès Monnet	027 306 41 07	mercredi	14h
Bramois	Marianne Previdoli	027 203 49 14	mercredi	16h
Chamoson	Marie-Angèle Michellod	027 306 26 34	mercredi	14h
Châteauneuf Conthey	Patricia Fumeaux	027 346 22 23	mercredi	15h45
Euseigne	Fabrizia Montanari	078 883 61 19	lundi	14h
Evolène	Fabrizia Montanari	078 883 61 19	jeudi	15h
Fey	Agnès Monnet	027 306 41 07	vendredi	9h
Grimisuat 1	Patrick Béchet	027 323 28 75	mercredi	13h30
Grimisuat 2 	Patrick Béchet	027 323 28 75	mercredi	14h30
Haute-Nendaz	Agnès Monnet	027 306 41 07	mardi	9h30
Hérémece	Christine Amrani-Reynard	078 712 43 02	lundi	15h15
Plan-Conthey	Patricia Fumeaux	027 346 22 23	mercredi	14h
Pont-de-la-Morge	Henriette Schlicht-Rebord	027 346 13 14	jeudi	14h
Savièse 1	Valérie Luyet	079 284 38 32	mercredi	13h
Savièse 2	Valérie Luyet	079 284 38 32	mercredi	14h15
Sion	Pro Senectute	027 322 07 41	jeudi	17h30
Sion Gym assise	Pro Senectute	027 322 07 41	jeudi	15h15
Sion Gym de maintien	Françoise Bruchez	079 891 17 52	mercredi	14h
Sion Gym fit	Astrid Michel	079 312 12 31	mardi	17h15

## Domigym ou bouger à domicile 130



### 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.

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. 7.- par séance et par participant
- **Groupe de 2 personnes :** Fr. 10.- par séance et par participant
- **Leçon individuelle :** Fr. 20.- par séance

## La sédentarité, le combat de tous.

Nous avons conçus des programmes d'entraînement ciblés et adaptés pour vous permettre d'**améliorer** votre **mobilité articulaire** et **musculaire**.

Nous vous invitons à venir **faire un essai gratuitement** dans votre club Let's Go Fitness le plus proche.

[www.letsfitness.ch](http://www.letsfitness.ch)



## Danses de tous pays



Entrez dans la ronde! Comme la terre, en rond nous danserons, à l'unisson des musiques du monde, développant notre équilibre, nos forces, notre joie! Ensemble pour un moment de dépaysement et 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 se paient deux fois par année, sur une base de Fr. 5.- de l'heure.

Danses de tous pays				
Ayent	France Anthoine Laasko Thérèse Blanc	027 322 31 58 079 383 83 38	mercredi	15h à 17h
Martigny	Nicole Mottet-Pochon	027 764 10 89	mardi	14h à 16h tous les 15 jours
Monthey	Frances Burkhalter	024 471 48 31	mercredi	14h45 à 16h15
Saillon	Jacqueline Lavanchy	079 673 13 22	vendredi	15h à 16h30
Sembracher	Béatrice Dayer	079 823 05 26	jeudi	15h à 16h30
Sierre	Andrée Zufferey Nathalie Borlot	027 456 48 54 027 458 47 74	mercredi	18h à 19h30
Sion	Nicole Mottet-Pochon	027 764 10 89	lundi	17h30 à 18h30
St-Maurice	Michèle Michaud	024 472 40 24	mardi	15h à 17h tous les 15 jours
Pont-de-la-Morge Le groupe Swing	Jacqueline et Christian Bovier	079 214 05 64	jeudi	17h à 18h30

**La journée cantonale des danses de tous pays  
est organisée par le groupe de Saint-Maurice le 30 mai 2020.**

## Danses rythmées, latinos, années 80 et 90 et all styles



Il existe un bon nombre de styles de danse. A tel point que chacun peut y trouver son bonheur. Certains préféreront les latines, d'autres les standards.

Seul ou à plusieurs, vous découvrirez un panel de mouvements qui vous feront du bien. Vous pourrez vous essayer à tous les rythmes. Plaisir et amusement assurés.

### Sierre, Fitness Olympe

131	20 septembre 2019 au 24 janvier 2020	vendredi 17h30 à 19h15 15 leçons	Carlos Héritier	Fr. 195.-
132	31 janvier au 5 juin 2020	vendredi 17h30 à 19h15 15 leçons		Fr. 195.-

### Sion, école de danse Stéphanie Roduit

133	19 septembre 2019 au 23 janvier 2020	jeudi 14h30 à 16h15 15 leçons	Carlos Héritier	Fr. 195.-
134	30 janvier au 4 juin 2020	jeudi 14h30 à 16h15 15 leçons		Fr. 195.-

**Danse sur la Place de la Poste de Viège  
le samedi 31 août 2019**



## 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.

**Grône**, Place du tennis

135	dès le 6 septembre 2019	vendredi et/ou samedi 14h à 17h	Antonio Acciaio 078 611 04 52	gratuit sur inscription
-----	-------------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------

**St-Léonard**, boulodrome

136	3 septembre au 22 octobre 2019 <i>suite du 14 avril au 20 oct. 2020</i>	mardi 13h30 à 16h30	Gérald Gaillard 079 541 89 79	Fr. 10.- cotisation annuelle Fr. 5.-/l'après-midi
-----	---	---------------------	----------------------------------	---

**Vex**, été: café des Chenevières / hiver: boulodrome, Hérémence

137	toute l'année	mardi 13h30 à 16h30	Fernand Rudaz 079 560 40 49 Cali Leuba 027 207 36 57	Fr. 2.-/l'après-midi
-----	---------------	---------------------	---	----------------------

## Curling



Parfois appelé « le jeu qui rugit », en référence au bruit de la pierre parcourant la glace ou « échecs sur glace » de par l'aspect tactique de ce sport, le curling est aujourd'hui pratiqué dans de nombreux pays et régions.

**Martigny**

9 septembre au 22 novembre 2019	lundi 19h30 à 22h	Martin Lehner 076 747 40 21
------------------------------------	-------------------	--------------------------------

**Verbier**

6 décembre 2019 à fin avril 2020	vendredi 10h à 12h	Martin Lehner 076 747 40 21
----------------------------------	--------------------	--------------------------------

Opticien diplômé SSOO  
Spécialiste Basse Vision UCBA  
Loupes et aides visuelles  
Lentilles de contact  
Consultations à domicile

**10%**

**Remise exclusive pour  
les membres ProSenectute.**

sur présentation de la carte. Non cumulable  
avec autres offres. Selon conditions en magasin.



**GOLTZ**

HORLOGERIE BIJOUTERIE OPTIQUE

Route de Clouchèvre 21 - 1934 Le Châble  
Tél. 027 776 14 05 - [www.goltz-optique.ch](http://www.goltz-optique.ch)

**MAXIVUE**  
LE LABEL DES INDÉPENDANTS

## 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.

Tour en vélo				
Sion et environs <i>le Tourbillon</i>	Hervé Lattion	079 287 19 56	vendredi	9h ou 13h30
BICHABOU	Urs Roland Wüthrich	079 342 56 47	jeudi	10h
Les Haudères <i>Lè Zoyàss en balade</i>	Michel Anzévi	079 628 34 79	samedi	selon programme
Les Vététistes	Luc Mathieu	078 611 84 84	jeudi	selon programme
Monthey <i>bikeseniors</i>	Willy Badel	078 613 74 38	mardi	9h
ValTour	Gérard Joris	079 230 59 63	jeudi	selon programme

## Cours vélo électrique

Après avoir suivi ce cours, vous serez un peu plus à l'aise sur votre vélo électrique, plus particulièrement lors du freinage et dans le comportement à avoir dans le trafic.

### Fully

138	26 mars 2020	jeudi 9h à 12h	Luc Mathieu	Fr. 10.- participants à un groupe PSvs Fr. 20.- externes à un groupe PSvs
-----	--------------	----------------	-------------	--

## Réparer et entretenir son vélo

Astuces mécaniques, réglages, nettoyages, vous saurez tout pour entretenir votre vélo ou VTT et rouler en toute sécurité.

### Martigny

139	26 mars 2020	jeudi 17h à 19h	Luc Mathieu	Fr. 20.- verrée comprise
-----	--------------	-----------------	-------------	--------------------------



## Marche et marche douce

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 sous-groupe adapté à votre condition et emmené par un moniteur formé. Chacun à son rythme, débutant ou avancé, vous trouverez ainsi votre place !**

Marche				
Ayent-Arbaz-Grimisuat <i>Les Marcheurs du « Bisse Tailla »</i>	Jean-Pierre Savioz	079 699 46 96	mercredi	7h30 ou 8h30
Bramois	Olivier Maye	076 615 45 43	jeudi	selon programme
Conthey - <i>Les Coteaux du Soleil</i>	Clotilde Dubuis	077 403 50 30	mardi	9h ou 13h
Chermignon et environs <i>Les Vagabonds</i>	Robert Vocat	027 483 27 54	jeudi	8h30 tous les 15 jours
Entremont - <i>Edelweiss</i>	Jean Maret	079 518 85 98	mercredi	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
Evolène - <i>Lè Zoyàss en balade</i>	René Maillard	079 951 47 85	mardi	selon programme
Grône et environs - <i>Le GMAG</i>	Martine Micheloud	079 832 78 55	mardi	9h 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> mardi du mois
Hérémece	Paul Mayoraz	079 657 92 85	mercredi	13h 1x par mois
Leytron et environs - <i>Les 2 Rives</i>	Jean-Michel Gillioz	079 474 85 09	lundi	13h - 1 <sup>er</sup> lundi du mois 9h - 3 <sup>e</sup> lundi du mois
Martigny - <i>L'Arpille</i>	Marguerite Bender	079 765 73 37	mardi	8h30
Mollens et environs <i>Les Vagabonds</i>	Josie Bonvin	027 481 42 13	jeudi	8h30 tous les 15 jours
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>	Robert Favre	079 826 25 86	lundi	selon programme
Saillon-Fully - <i>Les Dahus</i>	Muriel Troillet	079 244 58 45	lundi	8h ou 12h
Savièse - <i>Les Coucous</i>	Pascal Richert	027 455 88 17	mardi	9h
Sierre et environs	Bernard Clivaz	027 456 23 86	mardi	9h ou 13h30
Sion - <i>L'Ecureuil</i>	Jacques Emery	079 221 02 94	mardi	7h30 max 6h
Sion - <i>Les Joyeux Randonneurs</i>	Michel Délèze Jean-Claude Chavan	079 204 36 10 079 429 26 33	jeudi	9h max 3h30
St-Maurice	René Frésard	079 508 27 38	jeudi	8h ou 12h30
Vex	Michel Christinet	079 305 70 95	jeudi	13h tous les 15 jours

**Marche douce**

Martigny - Les 3 Dranses	Valérie Payot-Malbois	078 607 45 54	mardi	13h
Nendaz - Les Trotteurs de la Printze	Penny Pacifico Elisabeth Bornet	079 336 84 46 079 703 88 45	jeudi	13h30
Sion - Zig-Zag	Myriam Aubert-Yerly	079 213 73 16	mardi	selon programme

**Marche sur neige**

Sierre	Micheline Broccard	027 455 67 02	mardi	13h à 17h
St-Maurice	Michel Procureur	024 485 18 50	jeudi	12h30 à 18h

**Balade accompagnée**

Un peu de mouvement chaque semaine pour entretenir ou stimuler les muscles et donc l'autonomie. En petit groupe, c'est un bon moyen de rencontre. La balade se fait sur terrain plat et sans difficulté. Ces balades sont accompagnées pour vous sécuriser.

**Balade accompagnée**

Martigny	Valérie Payot-Malbois	078 607 45 54	mercredi	9h à 11h15 Fr. 5.50/la sortie
Sierre	Isabelle Schwander	076 462 30 55	vendredi	13h15 à 14h30 Fr. 5.50/la sortie



## Votre opticien spécialisé pour le Chablais



**Opticien à domicile**  
Toutes nos prestations habituellement fournies dans nos magasins sont accessibles chez vous, en entreprise, en institution ou en EMS.

Nous nous déplaçons sur rendez-vous dans tout le Chablais et le Bas-Valais.

- Examen de la vue
- Bilan oculaire
- Choix des montures
- Livraison

**J. Pasquier**  
*opticien diplômé / optométriste*

Monthey – Avenue de la Gare 12  
☎ 024 471 95 50  
Aigle – Rue du Bourg 9  
☎ 024 466 66 36

Offre Pro Senectute -10%  
à l'achat d'une paire de lunettes  
(monture et verres, non cumulable  
avec d'autres offres).

[lagrandelunetterie.ch](http://lagrandelunetterie.ch)

*Le bonheur est dans le pré...*



**1<sup>ère</sup>  
édition**

# Invitation Pique - Nique Jeudi 3 septembre 2020

Une première édition qui sera organisée sous le signe de la rencontre et de la convivialité.

Venez nombreux partager cette journée autour d'un pique-nique géant agrémenté d'activités ludiques et sportives.

Nous comptons sur votre présence, car ensemble, nous sommes plus forts !

**10h30**  
bienvenue

**11h00**  
apéro  
partie officielle

**12h00**  
repas

**Après-midi**  
sport et détente



## 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.

### Sion

140	21 mars au 30 mai 2020	samedi 10h à 11h <i>10 sorties</i>	Jocelyne Divernois	Fr. 55.-
-----	---------------------------	---------------------------------------	--------------------	----------

### Fully

141	20 septembre au 25 octobre 2019	vendredi 14h à 15h30 <i>6 sorties</i>	Sandra Pierroz	Fr. 48.-
-----	------------------------------------	--	----------------	----------

### Martigny

142	29 août au 31 octobre 2019	jeudi 15h à 16h30 <i>10 sorties</i>	Clément Héritier	Fr. 80.-
143	26 mars au 4 juin 2020			Fr. 80.-

### Monthey

144	dès le 27 août 2019	mardi 13h30 à 15h30 <i>10 sorties</i>	Aude Gex-Collet	Fr. 80.-
145	dès le 28 avril 2020			Fr. 80.-
146	dès le 9 septembre 2019	lundi 13h45 à 15h15 <i>8 sorties</i>	Christiane Nater 079 247 27 49 <i>nordic walking doux</i>	Fr. 64.-
147	dès le 9 mars 2020			Fr. 64.-



## 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	9h
Chermignon	Robert Vocat	027 483 27 54	jeudi	8h30 <i>tous les 15 jours</i>
Entremont	Jean Maret	079 518 85 98	jeudi	selon programme
Evionnaz	Gérard Lugon	079 784 70 60	jeudi	9h ou 12h30
Grône et environs	Martine Micheloud	079 832 78 55	mardi	9h <i>1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardi du mois</i>
Hérémece-Vex	Marie-Chantal Mayoraz	027 207 18 26	mercredi	12h30 à 15h30
Leytron et environs	Roland Comby	079 887 15 51	lundi	12h30
Martigny et environs	André Luisier	027 722 16 14	mardi	11h50
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	Robert Favre	079 826 25 86	lundi	selon programme
Saillon-Fully	Muriel Troillet	079 244 58 45	lundi	12h15 Fully 12h30 Saillon
Sierre et environs	Pierre-Noël Julen	079 758 01 70	vendredi	10h ou 13h
Sion et environs	Claude Fontannaz	079 228 04 39	mardi	7h45
St-Maurice	Anne-Lise Berno-Mettan	079 819 80 10	jeudi	12h30

## 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				
Leytron et environs	Roland Comby	079 887 51 15	lundi	12h30
Martigny	Jean-Daniel Saudan	079 836 30 75	mardi	11h50
Monthey	Michel Moulin	024 472 19 02	jeudi	selon programme
Sierre	Yvan Viala	078 819 44 75	mardi	13h
Sion	Raymond Pittier	027 322 03 73	mardi	7h45
St-Maurice	Eric Arletta	079 273 17 39	jeudi	8h ou 12h30

## 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				
Sion Valais central	 Olivier Maye	076 615 45 43	jeudi	10h <i>selon programme</i>
Verbier	Laurent Besse	079 676 53 38	mardi	10h <i>selon programme</i>

## Journée d'initiation à la randonnée à skis

La peau de phoque attire chaque hiver de plus en plus d'amateurs mais 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.**

### Maximum 20 personnes

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

### Lieu selon enneigement

 12 décembre 2019	jeudi	initiation gratuite
--	-------	---------------------

## 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 !

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 et avoir déjà pratiqué la randonnée à skis.

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

 16, 23, 30 janvier 6, 13, 20 février 5, 12, 26 mars 2020	jeudi	Fr. 126.-
--	-------	-----------



Martigny  
27.09 –  
06.10.19

# explôring depuis 1960

Pour nos lecteurs,  
**2 entrées** à rabais  
exceptionnel pour le  
Rendez-vous des seniors,  
le **lundi 30 septembre**  
**2019.**

Foire du Valais 2019, du 27  
septembre au 6 octobre 2019  
au CERM de Martigny.

## BON – 1 ENTRÉE

à la Foire du Valais  
pour **CHF 8.-** au lieu de CHF 15.-

Ce bon est valable pour **1 personne**  
uniquement le 30 septembre 2019 à  
l'occasion du Rendez-vous des Seniors.

## BON – 1 ENTRÉE

à la Foire du Valais  
pour **CHF 8.-** au lieu de CHF 15.-

Ce bon est valable pour **1 personne**  
uniquement le 30 septembre 2019 à  
l'occasion du Rendez-vous des Seniors.

150

**Journée des seniors  
à la Foire du Valais  
Martigny  
Lundi  
30 septembre 2019  
Dès 10h**

Selon  
programme  
dans la presse



151

**Carnaval des aînés  
de l'Entremont  
« L'Italie »  
Mercredi  
19 février 2020  
de 13h30  
à 17h**

Pro Senectute Valais  
027 322 07 41



152

**Carnaval de Monthey  
Salle de la gare  
Vendredi  
21 février 2020  
Dès 14h**

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



## Découvrir ensemble *diverses activités en collaboration*

### Billard français

Billard Club Sierre • Place Beaulieu • 3960 Sierre • 027 395 27 05

### Billard américain

Billard Sion • Route des Ateliers 6 • 1950 Sion • 079 448 54 06

### Bowling

Bowland • Rue des Finettes 52 • 1920 Martigny • 027 722 93 39

### Fit Gym

Ecole Tendances Sierre, Centre RLC Totem Sion • Jeanine Travelletti • 079 616 35 08

### Les 4000 des Alpes

Les Guides de Verbier • Rue de Médran 41 • Case postale 151 • 1936 Verbier • 027 775 33 70

### Tennis

Le Tennis-Club les Îles • Centre de Sports et Loisirs les Îles Sàrl • 1950 Sion • 027 346 19 29 (Olivier Mabillard)

Le Tennis-Club de Gravelone • Chemin de l'Agasse 11 • 1950 Sion • 078 712 13 78 (Thierry Constantin)

### Softball-tennis

Le Tennis-Club Martigny • Rue du Levant 53 • 1920 Martigny • 079 746 26 16 (Irène Fontannaz)



## Quels sont les besoins de santé de nos aînés ?



INSTITUTIONS DE SANTÉ

Dans la bouche, la douleur peut avoir plusieurs origines : carie de la racine, dent cassée ou mobile, blessure due au dentier, sécheresse buccale... Chaque fois, elle nuira à la santé et à la qualité de vie de la personne âgée : dénutrition, perte de l'estime de soi, baisse du moral, mycoses... C'est pourquoi, il est primordial que ces douleurs soient dépistées et leurs causes traitées.

La santé générale des personnes âgées est en lien direct avec leur santé bucco-dentaire : le brossage des dents naturelles et l'entretien des prothèses, le dépistage des lésions précoces sont essentiels à la qualité de vie et à la santé des aînés.

Les professionnels de Pure Clinic | Institutions de Santé sont les garants de votre santé bucco-dentaire. Même en EMS, n'hésitez pas à faire appel à leurs compétences !

**0800 800 750**

Martigny - Sion - Sierre - Verbier - Rennez - Versoix - Genève - [www.pureclinic.ch](http://www.pureclinic.ch)

## Des vacances pour tous

**Partir en vacances lorsqu'on est âgé de plus de 60 ans, c'est tout à fait possible.** Passez d'excellents séjours en groupe à l'étranger pour prendre du bon temps. A la campagne, à la montagne ou à la mer, faites de votre destination une véritable passion pour des randonnées en pleine nature ou tout simplement pour se détendre.

Voyager en groupe lorsqu'on est senior permet de partager des moments conviviaux tout en bénéficiant d'un séjour adapté à vos attentes et à vos exigences. Partez en toute sérénité et toute tranquillité avec Pro Senectute.

**Merci de consulter nos conditions générales en page 60.**

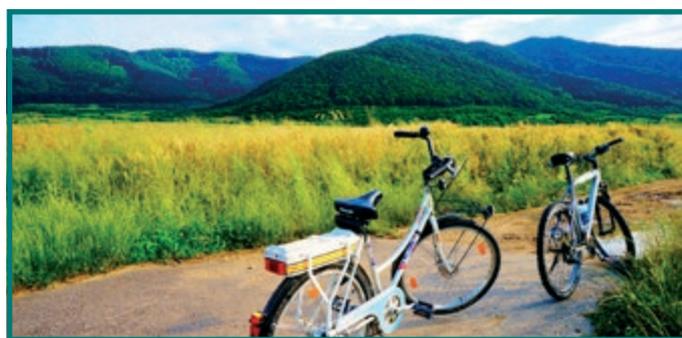
### Vacances à vélo électrique à Ivrea (Italie) 160

**Délai d'inscription : 31 mars 2020**

**Luc Mathieu**

Ces quelques jours de randonnées à vélo électriques uniquement, vous permettront de découvrir le nord-ouest de l'Italie. Vous logerez près d'Ivrea dans une magnifique villa patricienne transformée en hôtel. La région offre beaucoup de possibilités de parcours grâce aux nombreuses petites routes dans les forêts et campagnes. Les balades seront adaptées aux capacités des participants.

**Possibilité de louer un vélo électrique sur place.**



**du 7 au 12 septembre 2020**

**Fr. 850.-**

*Demi-pension avec boissons  
(prix indicatif sous réserve de modifications)*

### Chemin de St-Jacques (2<sup>e</sup> partie) 161 de Nasbinals à Conques

**Délai d'inscription 15 février 2020**

**Edgard Oberson**

Cette magnifique randonnée est chargée par l'histoire des milliers de pèlerins qui l'ont suivie au fil des siècles mais marcher sur leurs traces ne s'apparente pas à un exploit sportif. Il s'agira plutôt d'un moment privilégié de réflexion, quelles que soient ses convictions.

L'étape de cette année se situera en France dans les départements de la Lozère et de l'Aveyron mais principalement dans le Cantal, et nous reprendrons notre bâton de pèlerin à partir de Nasbinals que nous avons atteint l'année dernière pour rejoindre Conques en traversant tout d'abord les magnifiques plateaux de l'Aubrac et les villages de Saint Chély d'Aubrac, Estaing et Golinac dont certains sont classés « plus beaux villages de France ».

Les étapes quotidiennes sont de l'ordre d'une vingtaine de kilomètres, soit 5 heures d'effort en moyenne le long de chemins confortables et nous logerons dans les gîtes ou les hôtels les meilleurs possibles, dans des chambres de 2 à 4 personnes, parfois en dortoirs selon le lieu.

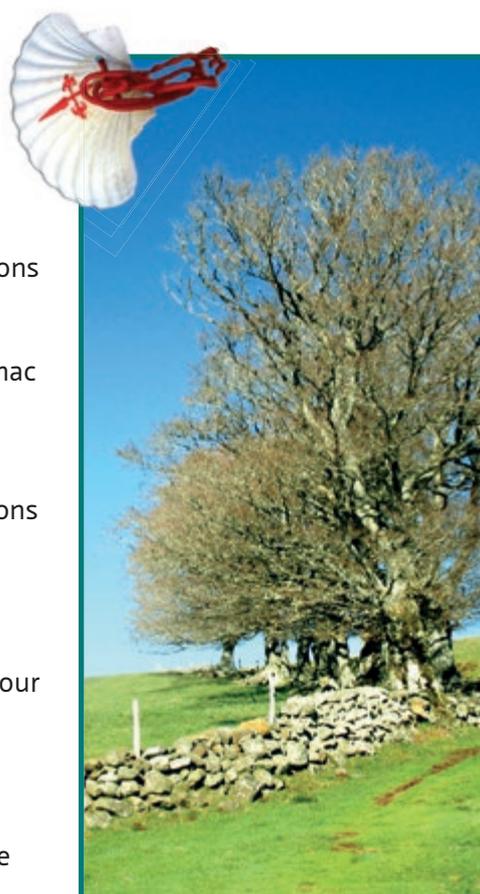
Une voiture suiveuse, nous permettra de marcher avec un minimum de bagages sur le dos et de « sauter » ou éventuellement raccourcir une étape pour les personnes fatiguées qui en éprouveraient le besoin.

Ce projet s'inscrit dans la continuité sur cinq ans, et chaque année nous réalisons une nouvelle étape pour rejoindre St-Jacques de Compostelle en Espagne. Mais bienvenue aux personnes qui ne veulent réaliser qu'une seule de ces étapes !

**du 27 avril au 3 mai 2020**

**Fr. 1380.-**

*Acompte Fr. 380.-*



**Chemin de Stevenson** 162

**Délai d'inscription 2 septembre 2019**  
**Edgard Oberson**



**du 16 au 22 septembre 2019**  
**Fr. 1380.-**

Le chemin de Stevenson est le nom donné au chemin de grande randonnée (GR 70), en référence au parcours effectué à travers les Cévennes, en compagnie d'une ânesse, par l'écrivain écossais Robert Louis Stevenson à l'automne 1878.



En 1878, Stevenson a 28 ans et rêve d'embrasser la carrière d'écrivain. S'il a déjà publié quelques nouvelles et un récit de voyage, ses écrits demeurent assez confidentiels et sont bien loin de toucher le grand public ainsi que le fera son premier succès populaire, *L'Île au trésor*, cinq ans plus tard. Sa vie personnelle est plutôt compliquée : issu d'un milieu aisé, il est financièrement dépendant de son père Thomas, lequel voit d'un assez mauvais œil la vie de bohème que mène son fils ainsi que ses ambitions littéraires ; côté cœur, en pleine époque victorienne, il fréquente Fanny Osbourne, une femme mariée (mais séparée de son mari) et mère de deux enfants. Lorsqu'en août 1878 cette dernière repart en Californie, Stevenson sombre dans la dépression.

Pour se changer les idées, il part en voyage dans le sud de la France et finit par s'installer au Monastier en Haute-Loire, dans une petite pension, où il réside plusieurs semaines, multipliant promenades et petites excursions dans les environs.

Et c'est à la mi-septembre qu'il conçoit le projet de traverser à pied les Cévennes.

Du Puy en Velay à Alès, nous traverserons les Cévennes, notre projet est de parcourir les 280 km à raison d'une semaine par année sur quatre ans, entre 2019 et 2022, et à chaque fois durant la fin de l'été, septembre étant le mois idéal. Mais évidemment, vous pouvez vous inscrire que pour une seule semaine !

Le terrain n'est pas difficile et c'est volontairement que nous avons prévu des étapes modestes d'en moyenne 5 heures de marche quotidienne afin de pouvoir prendre le temps de faire un peu de tourisme.

**Nous logerons parfois dans des hôtels, mais aussi de temps en temps dans des gîtes.**

## Randonnée pédestre sur le GR5 du Léman à la Méditerranée

La Grande Traversée des Alpes, du Léman à la Méditerranée par les plus beaux cols et les plus beaux parcs naturels des Alpes, une aventure en 4 ans de Saint-Gingolph à Menton que nous vous invitons à découvrir.

Pour le confort des participants, le transport des bagages est effectué de refuge en refuge (hormis quelques exceptions en altitude). Les étapes de 6h à 7h par jour se font dans un cadre de moyenne montagne sans difficulté technique particulière.

1<sup>re</sup> étape/4 **163**

### de Saint-Gingolph aux Contamines au pied du Mont Blanc

Délai d'inscription 25 mai 2020

Marie-Jeanne Hugon

Entre la Suisse et la France, nous découvrirons la réserve du Mont de Grange, le Chablais, la barre des Fiz avant d'arriver face au plus haut sommet d'Europe, le Mont Blanc.

du 2 au 8 août 2020

Fr. 1150.-

demi-pension et pique-niques de midi  
transfert des bagages compris

maximum 12 personnes





## RIEN QUE POUR VOS YEUX.

**Frédéric TITZÉ**  
Opticien diplômé spécialiste  
en santé visuelle à Sion

Lunetterie  
Optométrie  
Examens de la vue  
Lentilles de contact  
Aides visuelles  
Loupes Jumelles

Prix spécial  
**PRO SENECTUTE**

Rue de Lausanne 15  
1950 Sion  
027 323 13 80



**2<sup>e</sup> étape/4** 164**des Contamines-Montjoie  
à Modane (du Mont-Blanc à la Maurienne)****Délai d'inscription 2 juin 2020****Marie-Jeanne Hugon**

Après la Haute Savoie et le Mont Blanc, les 7 étapes nous mèneront. Nous partons à la découverte du Beaufortain et sa Pierra Menta, puis de la Vanoise, ses réserves naturelles et sa célèbre station de Val d'Isère.

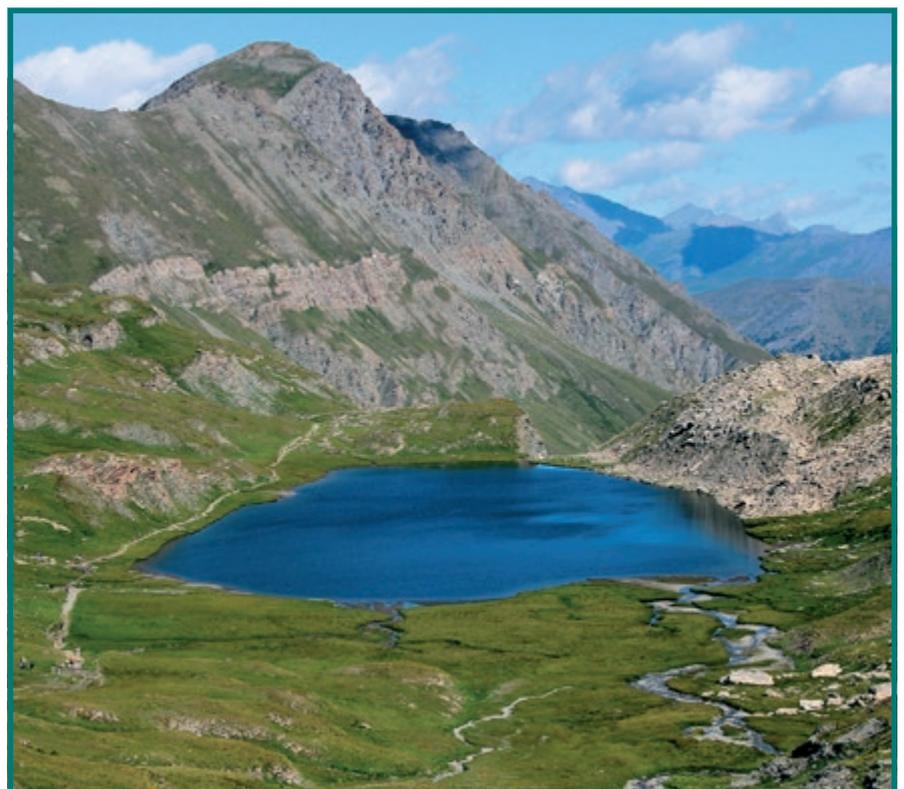
Le franchissement du col de l'Iseran, plus haut point de la Grande Traversée des Alpes ne laisse pas indifférent et les paysages vers la Maurienne offriront de grands moments d'exaltation !

**du 16 au 22 août 2020****Fr. 1280.-****demi-pension et pique-niques de midi  
transfert des bagages et des participants compris***maximum 12 personnes**(priorité aux personnes ayant effectué la 1<sup>re</sup> étape)***3<sup>e</sup> étape/4** 165**de Modane (Maurienne)  
au col de Larche****Délai d'inscription 30 juin 2020****Marie-Jeanne Hugon et Pascale Haegler**

Cette troisième étape de notre aventure sur le GR5 nous emmène au sommet du Mont Thabor, véritable belvédère des Alpes. Puis, petit crochet par l'Italie et son accueil mythique.

De Briançon nous rejoindrons le col de Larche en traversant le Parc Naturel Régional du Queyras.

Le sud approche !

**du 31 août au 6 septembre 2020****Fr. 1280.-****demi-pension et pique-niques de midi  
transfert des bagages et des participants compris***maximum 12 personnes**(priorité aux personnes ayant effectué la 2<sup>e</sup> étape)*

# La gestion de votre patrimoine immobilier ?

Vente  
Location  
Estimation  
Administration PPE



**GEPIMMO SA**

+41 27 324 42 00 ■ [www.gepimmo.ch](http://www.gepimmo.ch)

**Séjour linguistique All inclusive de 2 semaines à Malaga\*** 166**Fr. 1960.-****En collaboration avec EF Séjours Linguistiques***(prix indicatif sous réserve de modifications)*

Partez en immersion totale avec le n° 1 des séjours linguistiques pour vous familiariser avec l'espagnol et découvrir toutes les merveilles de l'Andalousie !

**Sont inclus dans le prix :**

- Cours de langue (3h45 par jour)
- Hébergement en chambre double chez l'habitant
- Demi-pension la semaine et complète le week-end
- Billets d'avion aller-retour depuis la Suisse
- Transferts aller-retour (de l'aéroport à l'hébergement)
- Encadrement au sein de l'école par le personnel EF
- Programme complet d'activités culturelles comme la visite du musée Picasso ou la découverte du jardin botanique
- Attestation de cours à la fin du séjour

**En option :**

Hébergement en chambre individuelle chez l'habitant : Fr. 100.-  
 Hébergement en chambre individuelle en résidence : Fr. 370.-  
 Assurance voyage complète : Fr. 79.-

**Séjour linguistique All inclusive de 2 semaines à Malte\*** 167**Fr. 1860.-****En collaboration avec EF Séjours Linguistiques***(prix indicatif sous réserve de modifications)*

Grâce à ce séjour linguistique, améliorez votre anglais et émerveillez-vous devant les beautés de Malte, de l'île de Gozo jusqu'aux Grottes Bleues.

**Sont inclus dans le prix :**

- Cours de langue (3h45 par jour)
- Hébergement chez l'habitant en chambre double
- Demi-pension la semaine et complète le week-end
- Billets d'avion aller-retour depuis la Suisse
- Transferts aller-retour (de l'aéroport à l'hébergement)
- Encadrement au sein de l'école par le personnel EF
- Programme complet d'activités culturelles comme la visite de la Valette
- Attestation de cours à la fin du séjour

**En option :**

Hébergement en chambre individuelle chez l'habitant : Fr. 100.-  
 Hébergement en chambre individuelle en résidence : Fr. 590.-  
 Assurance voyage complète : Fr. 79.-



\* Pour les deux destinations, plusieurs départs sont possibles par année :

6 au 19 octobre 2019	1 <sup>er</sup> au 14 mars 2020	10 au 23 mai 2020	1 <sup>er</sup> au 14 novembre 2020
3 au 16 novembre 2019	12 au 25 avril 2020	4 au 17 octobre 2020	




**PRINT.CH**  
1955 CHAMOSON



IMPRIMANTES  
-  
MULTIFONCTIONS



ECRANS TACTILES  
-  
TABLEAUX INTERACTIFS

**Demandez-nous une offre !!!**

info@cxprint.ch - www.cxprint.ch - 027 306 46 33 - 1955 Chamoson

**FESTIVAL  
DU LIVRE SUISSE**  
TERRE DE VOYAGE

**SCHWEIZER  
BUCHFESTIVAL**  
REISELAND

**20 – 22.09.19**  
**SION SITTEN**



**LES ARSENAUX** | Fondation/pour/l'Écrit Festival(du/livre)suisse |            

**Toscane, patrimoine culturel et douceur de vivre** 168

**Grand Hôtel Guinigi 4\* à Lucca, demi-pension, chambre individuelle Fr. 100.- en sus**  
**Accompagnatrice Buchard durant tout le séjour**  
**Toutes les excursions avec guide sont incluses dans le prix.**  
**Assurance annulation obligatoire Fr. 30.- (ou livret ETI ou assurance similaire)**

**1<sup>er</sup> jour**, voyage depuis la Suisse jusqu'à Lucca. Cette magnifique ville sera votre lieu de résidence.

**2<sup>e</sup> jour**, départ pour Pise. Visite libre du Champ des Miracles: le Dôme, le Campanile, le Baptistère et la tour penchée. Retour et dîner libre à Lucca. Visite guidée de Lucca, petite ville d'art paisible où se dressent palais et églises.

**3<sup>e</sup> jour**, direction Sienne. Visite guidée de cette ville d'art mystique et douce, passionnée et généreuse, avec la place du Campo, le Palazzo Pubblico, la cathédrale, etc. Dîner libre et départ pour San Gimignano, visite libre de cette petite ville du XIVE siècle, enserrée de remparts et hérissée de 14 hautes tours seigneuriales.

**4<sup>e</sup> jour**, découvrez Florence. Visite guidée de ce véritable musée à ciel ouvert qui conserve de nombreux monuments d'exception, dont le Dôme, le Campanile de

Giotto, le Baptistère de San Giovanni, le Ponte Vecchio, etc. Dîner libre et temps libre pour balades, découvertes individuelles ou shopping.

**5<sup>e</sup> jour**, retour en Suisse.



**21 au 25 octobre 2019**  
**Fr. 730.-**

**Prague, la magnifique** 169

**Hôtel Duo 4\* à Prague, demi-pension, chambre individuelle Fr. 160.- en sus**  
**Accompagnatrice Buchard durant tout le séjour**  
**Excursions et visites guidées incluses dans le prix**  
**Assurance annulation obligatoire Fr. 30.- (ou livret ETI ou assurance similaire)**

Prague, la ville aux cent clochers, est l'une des plus belles villes d'Europe. Chaque quartier a une ambiance particulière et un charme unique.

**1<sup>er</sup> jour**, direction Prague par Bâle, Freiburg, Nuremberg pour arriver à Prague en début de soirée à l'hôtel.

**2<sup>e</sup> jour**, visite guidée (avec écouteurs) de la vieille ville de Prague (Staré Mesto) avec la place de la Vieille Ville, bordée de palais et d'églises et dominée par l'ancien hôtel de ville et son horloge astronomique, puis Mala Strana, quartier situé de l'autre côté de la Vltava, en face de la vieille ville et relié à celle-ci par le célèbre pont Charles. Repas et après-midi libre.

**3<sup>e</sup> jour**, visite guidée (avec écouteurs) du Hradcany (quartier du château de Prague) avec l'ancien palais royal, la basilique St-Georges, la Ruelle d'or et bien d'autres merveilles. Après-midi libre.

**4<sup>e</sup> jour**, visite guidée du château de Konopiste à 50 km de Prague. Forteresse gothique du XIIIe siècle, ce château reconstruit de nombreuses fois est rempli des souvenirs des derniers Habsbourg de Vienne dont ceux de l'Archiduc François Ferdinand assassiné à Sarajevo. Retour à Prague et dîner libre. Après-midi libre.

**5<sup>e</sup> jour**, retour en Suisse.



**4 au 8 avril 2020**  
**Fr. 750.-**

**Offres pour vos sorties de classe, écoles, clubs sportifs, contemporains, entreprises, etc.**

**BUCHARD Voyages**  
 N°1 EN SUISSE ROMANDE

LEYTRON (VS) 027 306 22 30  
 ECUVILLENS (FR) 026 411 08 08  
 AUBONNE (VD) 021 828 38 38  
[www.buchard.ch](http://www.buchard.ch)

**Balnéaires**  
 Costa Brava - Adriatique

RESERVEZ VOTRE PLACE MAINTENANT  
 RABAIS 10% (hors taxes)

PAIX  
 GARANTIES POUR LES FAMILLES  
 ET OFFRES SPECIALES  
 PÉRIODIQUES

2019

www.buchard.ch

DEMANDEZ  
 NOS  
 CATALOGUES  
 DE VOYAGES  
 ET VACANCES  
 BALNÉAIRES

+ DE  
**150**  
 DESTINATIONS

**BUCHARD Voyages**  
 UNE ENTREPRISE FAMILIALE À VOTRE SERVICE  
 DEPUIS 1953 |

19 20 21 22

ESCAPADES D'AUTOMNE  
 SÉJOURS PRINTEMPS  
 MARCHÉS DE NOËL  
 RÉVÉLATIONS  
 SÉJOURS DE FIN  
 COURSES D'UN JOUR  
 PARCS D'ATTRACTIONS  
 CROISIÈRES

2019  
 2020

AUTOMNE  
 HIVER  
 PRINTEMPS

www.buchard.ch

LEYTRON - JETTRON  
 TEL. 027 306 22 30

FRIBOURG - ESCUVILLENS  
 TEL. 026 411 08 08

YVERDON - AUBONNE  
 TEL. 021 828 38 38

## Inscriptions

Les inscriptions sont prises en considération selon l'ordre d'arrivée. A cet effet, veuillez utiliser le talon encarté dans ce fascicule et respecter les délais d'inscription.

## Confirmation des cours

En règle générale, les informations vous parviennent environ deux semaines avant le début du cours. Toutes nos prestations sont calculées TVA incluse. Si vous renoncez à un cours après réception de la confirmation, il sera perçu une participation aux frais d'annulation de 30% du prix du cours, ces frais d'annulation s'élèvent au minimum à Fr. 30.-.

## Facturation

Une facture vous est envoyée avec la confirmation du cours. Aucune prétention de remboursement ne peut être prise en considération après le début des cours. Les leçons non fréquentées ne donnent pas droit à une réduction de prix et ne peuvent, en règle générale, pas être remplacées. Il en va de même en cas d'interruption avant la fin du cours. Des exceptions peuvent être consenties en cas de maladie ou d'accident, moyennant présentation d'un certificat médical, transmis dans un délai de 15 jours suivant l'absence.

## Limite d'âge/sexe

Sauf indication formelle, toutes les offres s'adressent aux femmes et aux hommes dès 60 ans.

## Assurance

Pour toutes les manifestations organisées par nos soins, l'assurance est de la responsabilité des participants. En cas d'accident, la responsabilité de la monitrice ou du moniteur n'est en aucun cas engagée. De même, nous ne prenons aucune responsabilité en cas de vols ou autres délits. L'assurance annulation est obligatoire lors d'une inscription à une semaine sportive ou un pèlerinage.

Une assurance pour sauvetage hélicoptère est obligatoire (Air Glaciers, Rega ou Air Zermatt) pour les sports de plein air.

## Annulation d'un cours par Pro Senectute Valais-Wallis

En cas de participation insuffisante, Pro Senectute Valais-Wallis se réserve le droit d'annuler un cours. Vous serez averti soit par écrit, soit par téléphone. Le montant déjà versé vous sera remboursé intégralement. Pro Senectute Valais-Wallis se réserve le droit d'annuler un voyage au plus tard trente jours avant le départ si un nombre minimum de participants n'est pas atteint.

## Annulation d'un voyage par le voyageur

Si vous annulez votre voyage avant la date de départ merci de le faire par écrit. Des frais d'annulation seront perçus comme suit:

Plus de 30	jours avant le départ	10%
30 à 16	jours avant le départ	30%
15 à 8	jours avant le départ	50%
7 à 0	jours avant le départ	100%

Les frais de transports (avion, train, car) et de réservation d'hôtel sont dûs à 100%.

Une assurance pour frais d'annulation et de rapatriement est obligatoire dans nos arrangements de voyage. Il vous incombe de souscrire une telle assurance au moment de la réservation.

## Subventions

Le prix d'un cours ne doit empêcher personne de participer. En cas de problèmes, 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:

- montant minimum Fr. 30.-,
- validité d'une année dès la date d'émission,
- non transmissible,
- non remboursable.

Certaines de nos activités peuvent être annulées dans le cas d'un nombre insuffisant de participants; cela ne donne pas droit à un remboursement et le choix de la personne devra alors se porter sur une autre activité.

## Remerciements

Nos sincères remerciements aux bénévoles et aux moniteurs qui s'investissent dans nos groupes partout en Valais. C'est grâce à eux que tout cela est possible.

Nous remercions également chaleureusement toute la communauté, qu'elle soit privée, institutionnelle, médiatique, qui soutient la fondation dans ses activités.

- La Confédération, le Canton du Valais et les Communes
- Pro Senectute Suisse
- Nos donateurs privés
- Fondation du Denantou
- Razihelsco Stiftung
- Fondation Hébé
- Nos partenaires du réseau médico-social valaisan
- Nos partenaires commerciaux
- Nos annonceurs



FONDATION ANNETTE  LEONARD GIANADDA



***Le Nouvelliste***



# TERTIANUM



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



**Secrétariat cantonal****Administration - Direction**

Rue de la Porte-Neuve 20  
1950 Sion  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16  
info@vs.prosenectute.ch  
direction@vs.prosenectute.ch

**Animation - Prévention****Formation - Sport et Mouvement**

Rue de la Porte-Neuve 20  
1950 Sion  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16

**Avantage****Préparation à la vie post-professionnelle**

Rue de la Porte-Neuve 20  
1950 Sion  
Tél. 078 773 06 19  
Fax 027 322 89 16

**Consultations sociales****Région de Sierre**

Avenue Général-Guisan 19  
3960 Sierre  
Tél. 027 455 26 28  
Fax 027 455 71 55

**Région de Sion-Hérens-Conthey**

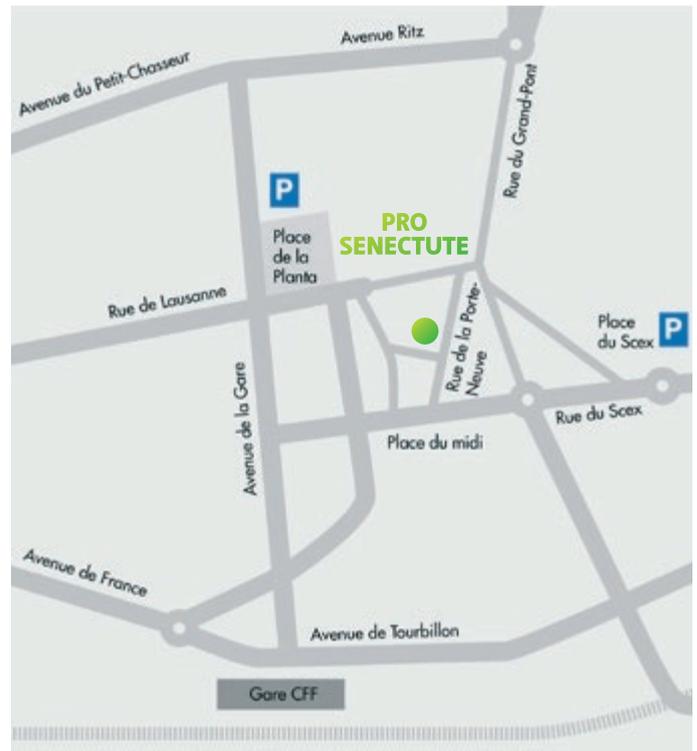
Rue de la Porte-Neuve 20  
1950 Sion  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16

**Région de Martigny**

Rue d'Octodure 10B  
1920 Martigny  
Tél. 027 721 26 41  
Fax 027 322 89 16

**Région de Saxon**

Route du Village 9  
1907 Saxon  
Tél. 027 744 26 73  
ou 027 721 26 41

**Région d'Entremont**

Route de Corberaye 6C  
Case postale 89  
1934 Le Châble VS  
Tél. 027 776 20 78  
Fax.027 776 20 78

**Région de Monthey-St-Maurice**

Rue du Château-Vieux 3B  
1870 Monthey  
Tél. 024 565 80 80  
ou 024 565 80 81  
Fax 024 565 80 82

**Secrétariat, consultations sociales, animation, activités, formation et sport du Haut-Valais****Renseignements**

Überbielstrasse 10  
3930 Viège  
Tél. 027 948 48 50  
Fax 027 948 48 51  
ow@vs.prosenectute.ch

✉ info@vs.prosenectute.ch

🌐 www.vs.prosenectute.ch

📘 ProSenectuteValaisWallis

🕒 **Heures d'ouverture du secrétariat:**  
lundi au vendredi  
9h à 12h / 14h à 17h

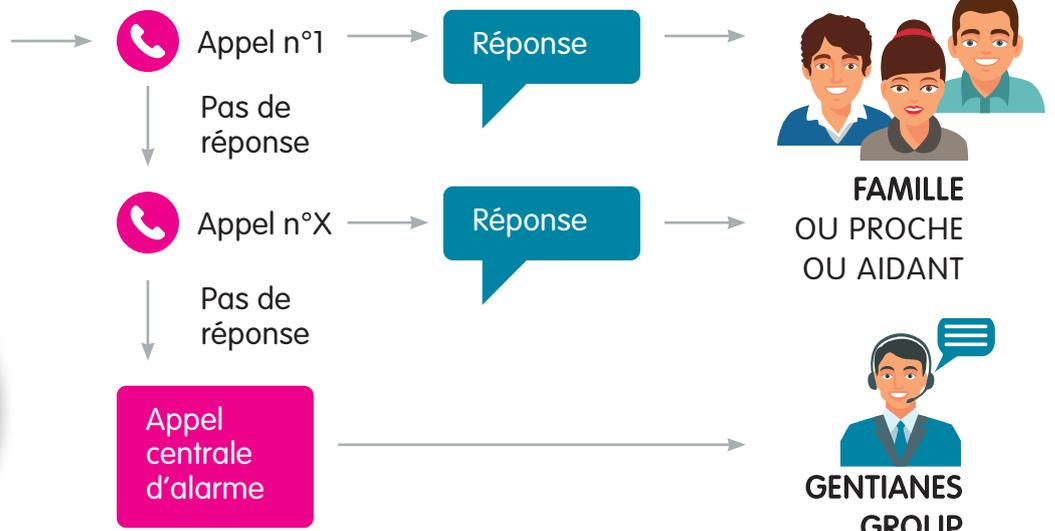


# GENTIANES group

Fort de ses compétences médicales et techniques, Gentianes group propose un service complet de solutions d'appel à l'aide et en gère tous les aspects : du premier rendez-vous à la proposition de services et de produits adaptés, de **l'installation** du système d'appel à l'aide à sa **maintenance**, et bien entendu, à **l'intervention** en cas de besoin, Gentianes group reste votre unique interlocuteur de qualité.



**EN SÉCURITÉ PARTOUT. À TOUT INSTANT.**  
Grâce à nos solutions d'appel à l'aide.



Plus d'informations

 058 750 07 00