

Anglais



Programme des activités

Septembre 2022 à août 2023



Pro Senectute Valais-Wallis

mot du directeur	3
présentation de la fondation	4
conditions générales	60
remerciements	61
partenaires	62
adresses utiles	63



Culture et rencontre

art	26
intergénérationnel	29
conférences	32
mémoire	34
proches aidants	34
théâtre	35
groupes d'aînés	36
voyages	40



Formation et information

informatique et multimédias	7
informatique	8
lecture de carte	11
e-banking	11
déclaration d'impôts	13
transports publics	13
préparation à la retraite	15
atelier d'écriture	15
intergénérationnel	16
cours iPad	17
cours Android	18
cours de langue	20
prévoyance	22
alimentation	25



Mouvement et sport

domigym	45
entraînement urbain	45
gymnastique	46
aquagym	48
danse	49
activités zen	50
initiations	51
ski de randonnée	52
ski de fond	53
ski de piste	53
raquettes	53
randonnée	54
marche vitale	55
marche nordique	55
vélo	56
pétanque	59
manifestations	59
collaborations	59

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

Madame, Monsieur,

Les vicissitudes vécues ces deux dernières années m'incitent à débiter mon message par ce proverbe : « *Les années se suivent mais ne se ressemblent pas.* » Vous me direz certainement que cette autosuggestion ne se suffit pas à elle-même et je vous rétorquerai que vous avez raison !

C'est malgré tout dans cet esprit empreint d'optimisme que j'écris ces quelques mots pour vous présenter notre nouveau programme d'activités qui a été élaboré avec professionnalisme et enthousiasme par nos équipes, avec le souci de proposer une offre variée, intéressante et accessible.

Les deux dernières années ont mis en exergue la valeur inestimable de pouvoir nouer des liens, de pouvoir partager des moments de convivialité ou encore de pouvoir participer à son activité favorite. L'être humain oublie parfois la valeur de ce qui lui est acquis. Je ne saurai donc vous inviter à profiter le plus possible de toutes les activités et de toutes les opportunités de rencontres qui vous sont offertes dans ce programme.

La fondation développe en particulier son offre dans l'accompagnement aux nouvelles technologies. Vous pourrez notamment mieux appréhender le réseau social Facebook ou encore la plateforme Zoom, cet outil de rendez-vous virtuels, très utilisée durant la crise sanitaire pour maintenir les contacts et organiser des conférences. Vous aurez également la possibilité de choisir et préparer votre course sur les chemins pédestres en découvrant l'application SuisseMobile. Une série de conférences et d'ateliers sur l'alimentation sont également prévues pour vous donner des conseils et astuces. Je relèverai enfin des activités plus « fun » comme l'escalade ou le rebonding. Profitez-en !

S'agissant de mon dernier mot sur cette publication, je tiens à vous partager le plaisir qui a été le mien de conduire cette magnifique institution pendant huit ans mais surtout de côtoyer tous ses acteurs qu'ils soient experts, bénévoles, moniteurs, participants, donateurs et partenaires. Merci à vous toutes et tous du fond du cœur pour votre engagement, pour votre générosité et pour la confiance que vous placez en cette fondation. Sans vous, rien ne serait possible !

Avec toute ma reconnaissance et mon amitié.



Yann Tornare
Directeur

Qui sommes-nous ?

Pro Senectute, un siècle d'histoire

Pro Senectute a vu le jour en 1917, alors que la Première Guerre Mondiale touchait à sa fin. La prévoyance vieillesse n'existait pas. L'espérance de vie était tout juste de 55 ans. La plupart des employés devaient travailler jusqu'au bout de leur vie dans des conditions souvent difficiles. Dix hommes créent alors la fondation Pro Senectute sous l'égide de la Société suisse d'utilité publique. Ensemble, ils se donnent pour mission d'améliorer les conditions de vie des personnes âgées de notre pays. Ils ont notamment œuvré à la mise en place de notre AVS actuelle.

Des sections cantonales ont ensuite été fondées dans tous les cantons entre 1918 et 1929. L'organisation valaisanne a vu le jour le 14 avril 1929.

Prendre soin des aînés en Valais

Pro Senectute Valais-Wallis s'engage pour améliorer la qualité de vie des seniors. Les aînés doivent pouvoir vivre dans la dignité, selon leurs besoins et leurs aspirations. Nous souhaitons que l'esprit de solidarité et d'entraide envers les personnes âgées prenne toujours plus d'ampleur.

Nous sommes une Fondation privée à but non lucratif, sans appartenance politique ou religieuse. Pro Senectute Valais-Wallis emploie une cinquantaine de collaborateurs et peut compter sur le précieux engagement de près de 1300 bénévoles.

Très concrètement, nous proposons plusieurs prestations pour les aînés valaisans :

- Une offre variée d'activités sportives, culturelles et de loisirs.
- Un service de consultation sociale gratuit et confidentiel, disponible sur l'ensemble du territoire cantonal.

Que proposons-nous ?

Des activités sportives, culturelles et de loisirs

Nous proposons une offre riche d'activités et variées. Il y en a pour tous les goûts.

- Cours d'informatique et multimédias
- Cours de langues
- Différents cours ou conférences en lien avec la santé et la prévention
- Séminaires de préparation à la retraite AvantAge
- Activités culturelles
- Rencontre de groupes d'aînés (jeux de société, jass, tricot, repas-rencontres, sorties)
- Marche et marche douce en groupe (différents niveaux)
- Activités sportives (gym, gym douce, aquagym, pilates, danse, entraînement urbain)
- Sortie à vélo en groupe
- Randonnée à ski, à raquettes ou ski de fond
- Voyages

Nos activités offrent la possibilité aux seniors de sortir, de se rencontrer et de partager du temps ensemble. Les activités sportives leur permettent de rester en bonne santé et de maintenir aussi longtemps que possible leur autonomie. Il existe différents niveaux de difficultés.

Les différentes prestations sont assurées par des moniteurs formés (brevet esa) ou des bénévoles engagés. Nous tenons ici à les remercier pour leur précieux investissement auprès de notre fondation et pour leur fidélité.

Vous pouvez retrouver toute notre offre dans ce programme d'activités. Bonne lecture !

Recherchez simplement une activité sur internet

Vous pouvez retrouver toutes nos activités en quelques clics. Un moteur de recherche permet de sélectionner le domaine d'activité qui vous intéresse, ou alors de trier les activités en fonction d'un lieu. Cet outil facilite la vie des utilisateurs. D'ailleurs, les seniors sont de plus en plus nombreux à utiliser les nouvelles technologies. Il était donc tout à fait naturel de proposer une offre de recherche en ligne.

Notre programme d'activités se trouve également en version PDF sur notre site.



ou dans l'onglet Activités → Toutes les activités vs.prosenectute.ch/activites

Service de conciergerie

Nous proposons depuis février 2020 un service de conciergerie pour les districts de Saint-Maurice et de Martigny. Il offre un soutien aux personnes âgées pour s'occuper de petites réparations à domicile, pour le tri des déchets, pour effectuer des travaux extérieurs ou encore pour se déplacer ou réaliser des achats.

Le service fonctionne grâce à l'engagement de 10 bénévoles qui ont des compétences dans différents domaines. Lorsqu'ils interviennent, ils ont à cœur d'offrir également un moment de partage et de discussion aux seniors.

Le service est payant à des tarifs abordables. Nous proposerons également ce service dans les régions de Sion et Sierre à partir de cet automne.

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



vs.prosenectute.ch/conciergerie

Un soutien social à votre disposition

Notre consultation sociale est là pour apporter de l'aide, de l'information et des conseils aux personnes en âge AVS et à leurs proches. Des assistants sociaux formés et expérimentés fournissent des réponses à des questions concernant les assurances sociales, les finances, la vie quotidienne, la santé et le logement.

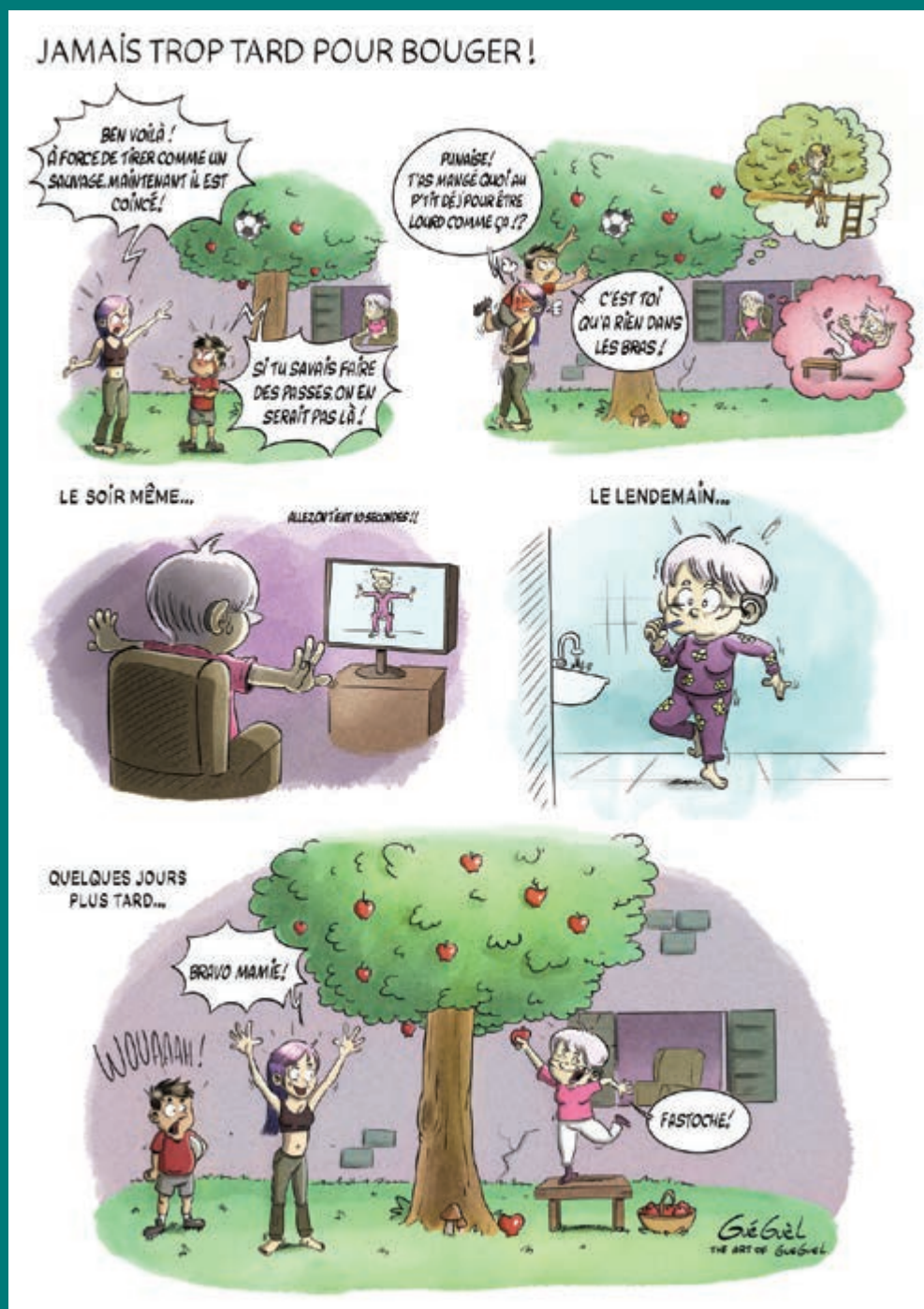
Ce service est gratuit et confidentiel. Il est disponible sur l'ensemble du territoire cantonal (voir adresses en page 63).

Notre service assure également les mandats de curatelle pour les personnes âgées les plus vulnérables.

Pour rester autonome et en santé

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

Plus d'informations : www.promotionsantevalais.ch



alimen-
tation

mouve-
ment

santé
psy



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

PRO
SENECTUTE



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

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

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

Cours d'informatique et multimédias collectifs

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

A chacun ses besoins

Cours privés et semi-privés (Windows et Apple)

- **Cours privé et semi-privé**

Les différents cours proposés ne répondent pas à vos besoins?

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

Privé : Tarif Fr. 80.-/heure

Semi-privé : 2 personnes maximum

Tarif Fr. 40.-/heure par personne

- **Dépannage technique**

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

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

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

- **Abonnement mensuel**

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

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

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

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



Route du Manège 62A, 1950 Sion

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

Informatique PC et multimédias - cours de base et cours spécifiques

Première approche de son ordinateur (3x2h/Fr. 132.-)



L'ordinateur est pour vous un parfait étranger ?

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

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

Objectifs et contenu :

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

1	lundi 9h à 11h 3, 10, 24 octobre 2022	première approche de son ordinateur	Tony Genoud
2	mardi 9h à 11h 31 janvier, 7, 14 février 2023		Anne-Christine Vannotti

Découvrir et utiliser son ordinateur avec plaisir (5x2h/Fr. 220.-)



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

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

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

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

Objectifs et contenu :

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

3	lundi 9h à 11h 16, 23, 30 janvier, 6, 13 février 2023	découvrir et utiliser son ordinateur avec plaisir	Tony Genoud
4	lundi 14h à 16h 6, 13, 20, 27 mars, 3 avril 2023		Anne-Christine Vannotti

Sauvegarder ses données en toute simplicité (2x2h/Fr. 88.-)



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

Pré-requis : Avoir de bonnes connaissances en informatique.

Sion, avenue de Tourbillon 19

5	mercredi 14h à 16h 8, 15 février 2023	sauvegarder ses données	Anne-Christine Vannotti
---	--	-------------------------	----------------------------



Apprendre à exploiter Windows 10 de manière performante, cours avancé (3x2h/Fr. 132.-)

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

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

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

Objectifs et contenus :

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

	lundi 9h à 11h 1 ^{er} , 8, 15 mai 2023	Windows 10 avancé	Anne-Christine Vannotti
---	--	-------------------	-------------------------

Oublier ses rendez-vous n'est plus possible avec Google Agenda ! (3x2h/Fr. 132.-)

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

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

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

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

	mardi 9h à 11h 15, 22, 29 novembre 2022	Google Agenda	Anne-Christine Vannotti
---	--	---------------	-------------------------

S'initier à Internet et à la messagerie (5x2h/Fr. 220.-)

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

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

Objectifs et contenu :

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

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

	mercredi 14h à 16h 2, 9, 16, 23, 30 novembre 2022	Internet et messagerie	Anne-Christine Vannotti
---	--	------------------------	-------------------------

Découvrir Facebook (3x2h/Fr. 132.-)



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

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

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

Objectifs et contenu :

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

	lundi 9h à 11h 5, 12, 19 décembre 2022	découvrir Facebook	Diane Christoff
---	---	--------------------	-----------------

Découvrir Zoom, la plateforme de rendez-vous virtuels (1x2h/Fr. 44.-)



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

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

Objectifs et contenus :

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

	lundi 9h à 11h 7 novembre 2022	Zoom	Diane Christoff
---	-----------------------------------	------	-----------------

Les incontournables pour améliorer les performances de votre PC (3x2h/Fr. 132.-)



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

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

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

Objectifs et contenu :

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

	lundi 9h à 11h 14, 21, 28 novembre 2022	améliorer les performances de votre ordinateur	Anne-Christine Vannotti
---	--	--	-------------------------



La Suisse à pieds, choisir et préparer sa course sur les chemins pédestres (3x3h/Fr. 210.-)



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

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

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

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

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

	mardi 14h à 17h 7, 21, 28 mars 2023	SuisseMobile	Michel Masson
---	--	--------------	---------------

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

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











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

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

Objectifs et contenu :

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

	vendredi 9h à 12h 7 octobre 2022	e-finance 	PostFinance
	vendredi 9h à 12h 28 octobre 2022	e-banking 	Raiffeisen Lionel Pinto
	vendredi 9h à 12h 4 novembre 2022	e-banking 	UBS Jeremy Sanderson
	vendredi 9h à 12h 11 novembre 2022	e-banking 	Crédit Suisse Romain Benedetti
	vendredi 9h à 12h 18 novembre 2022	e-banking 	BCVs Fabienne Germanier



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

Relais d'Or
Collombey-Monthey
Résidence services
pour seniors

CHOISISSEZ VOTRE APPARTEMENT
soigneusement agencé, lumineux et confortable



Présence 7j/7 & veille de nuit

Coordination paramédicale

Petit ménage des appartements

Restaurant le Panoramique

Proximité des commerces et
transports publics

Proximité de la Maison Santé Chablais

Activités et tea time quotidiens

+ COURTS SÉJOURS

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

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

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

Relais d'Or
Chemin du Verger 5
1868 Collombey

* Hors restauration et services à la carte



www.relaisdor.ch

© Nisada 7/22

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

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

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

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

18	vendredi 8h30 à 12h 3 février 2023	VSTax	Pierre Constantin
19	vendredi 8h30 à 12h 17 février 2023		

Martigny, Neuvelles 17

20	mardi 8h30 à 12h 14 février 2023	VSTax	Pierre Constantin
----	-------------------------------------	-------	-------------------

Horaire et ticket shop CFF (1x2h/gratuit)

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

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

Sion

21	jeudi 14h à 16h 2 mars 2023	horaire et ticket shop CFF	rundum mobil GmbH
----	--------------------------------	----------------------------	-------------------

Accéder aux transports publics (1x2h/gratuit) 

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

22	mercredi 9h à 11h 29 mars 2023	Monthey Gare de Monthey (devant le guichet CFF)	RegionAlps
23	mercredi 9h à 11h 5 avril 2023	Martigny Gare de Martigny (devant le guichet CFF)	
24	mercredi 9h à 11h 12 avril 2023	Sion Gare de Sion (hall CFF)	

G I M O

LE PRO DU BUREAU



gimo.ch

Vivez le grand âge en Valais

Tertianum vous propose des lieux de vie adaptés aux besoins des seniors.

une offre
évolutive
selon vos
besoins

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

TERTIANUM Plus d'informations www.tertianum.ch



Tertianum La Venise

Rue de Venise 5
1870 Monthey
024 524 07 00



Tertianum Les Sources

Route du Léman 25a
1907 Saxon
027 611 21 21



Tertianum Les Maronniers

Av. du Léman 28
1920 Martigny
027 555 11 00



Tertianum Les Tourelles

Av. du Grand-St-Bernard 20
1920 Martigny
027 720 90 00



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

25	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 22, 23 et 24 mars 2023	Daniella Saudan Frachebourg	Fr. 520.- pour 1 personne Fr. 900.- par couple
26	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 22, 23 et 24 novembre 2023		Fr. 520.- pour 1 personne Fr. 900.- par couple

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

27	mardi 9h à 11h30 7, 14, 21, 28 mars, 4 avril 2023	Olivier Maye	Fr. 250.-
----	--	--------------	-----------

Découvrez le scooter électrique
Go-Go Elite Traveller



au prix de
CHF 2724.80

-12%
Mitglieder
PRO SENECTUTE

Se désassemble en un tour de main



La façon la plus rapide de voyager



Conseil sur place, à domicile
ou par téléphone au :

058 911 06 06

Sodimed SA - Chemin de Praz-Devant 12
1032 Romanel-sur-Lausanne

DONNÉES TECHNIQUES

Poids max.	136 kg
Vitesse max.	6.4 km/h
Autonomie	11.5 km
Rayon de braquage	128 cm
Largeur	54 cm

Tous nos prix s'entendent en francs suisse et TVA comprise. Sodimed se réserve le droit de modifier les prix indiqués à tout moment

La connaissance de la jeunesse au service des seniors Rencontres intergénérationnelles

(1x2h30/gratuit)



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



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


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

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

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

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

Sion, Médiathèque Valais, rue de Lausanne 45

28	6 octobre 2022 3 novembre 2022 1 ^{er} décembre 2022 19 janvier 2023 16 février 2023 16 mars 2023 20 avril 2023 25 mai 2023 22 juin 2023	Visite de la Médiathèque Valais Achats en ligne Se faire livrer ses repas à domicile WhatsApp Jeux de la Médiathèque Valais TWINT La presse en ligne Applications de jeux en ligne Google Maps « trouver son chemin »	jeudi 14h à 16h30  Thème du jour 14h à 15h Questions/réponses 15h à 16h30



La Médiathèque Valais ... au cœur des générations !

SION

Expositions patrimoniales
Club du jeudi



SAINT-MAURICE

Café littéraire
Lettres frontière



MARTIGNY

Mémoire en images
Expositions photographiques



BRIG

Digitale Sprechstunde
Cinema am Nachmittag



Retrouvez toutes nos manifestations sur
www.mediathèque.ch

Le tactile au bout des doigts

Merci de venir aux cours suivants avec votre appareil : 29 à 36

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.

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

Découvrir les fonctions de base de son iPad, débutant (3x2h/Fr. 132.-)



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

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

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

29	mardi 15h à 17h 22, 29 novembre, 6 décembre 2022	découvrir les fonctions de base de son iPad	SDinformatique
----	---	---	----------------

Maîtriser et utiliser efficacement son iPad, avancé (3x2h/Fr. 132.-)



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

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

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

30	mardi 15h à 17h 31 janvier, 7, 14 février 2023	maîtriser et utiliser efficacement son iPad	SDinformatique
----	---	---	----------------



Cours tablette Android, débutant (3x2h/Fr. 132.-) (Samsung, Sony, HTC, LG, Huawei...)

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

31	vendredi 8h45 à 10h45 17, 24, 31 mars 2023	tablette Android, débutant	Christelle Rey
----	---	----------------------------	----------------

Cours tablette Android, avancé (3x2h/Fr. 132.-) (Samsung, Sony, HTC, LG, Huawei...)

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

32	vendredi 8h45 à 10h45 21, 28 avril, 5 mai 2023	tablette Android, avancé	Christelle Rey
----	---	--------------------------	----------------

UNIVERS THERMAL et de bien-être !



27 cours journalières

Avec Car Postal de Viège
et Brigue à Brigerbad



BRIGERBAD

Source des Alpes

BASSINS DE 30° À 42° - SAUNAS - HAMMAMS
MASSAGES - FITNESS - RESTAURANT

T. +41 27 948 48 48 www.brigerbad.ch

Classer et retrouver facilement ses photos (3x2h/Fr. 132.-)



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

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

Objectifs et contenu :

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

 33	lundi 14h à 16h 14, 21, 28 novembre 2022	classer ses photos	Diane Christoff
--	---	--------------------	-----------------

Traitement et impression de photos avec tablette Android (1x2h/Fr. 44.-)



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, avenue de Tourbillon 19

 34	vendredi 8h45 à 10h45 25 novembre 2022	traitement et impression photos	Christelle Rey
--	---	---------------------------------	----------------

Cours smartphone Android, débutant (3x2h/Fr. 132.-)



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

Sion, avenue de Tourbillon 19

 35	vendredi 8h45 à 10h45 2, 9, 16 décembre 2022	smartphone Android, débutant	Christelle Rey
--	---	------------------------------	----------------

Cours smartphone Android, avancé (3x2h/Fr. 132.-)



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

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

Sion, avenue de Tourbillon 19

 36	vendredi 8h45 à 10h45 13, 20, 27 janvier 2023	smartphone Android, avancé	Christelle Rey
--	--	----------------------------	----------------



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, avenue de Tourbillon 19 - Rosanne Gordyk

37	jeudi 13h30 à 15h 29 septembre au 15 décembre 2022	débutant A2	Fr. 225.- 9 cours
38	jeudi 15h15 à 16h45 29 septembre au 15 décembre 2022	débutant A1	Fr. 225.- 9 cours
39	jeudi 17h à 18h30 29 septembre au 15 décembre 2022	conversation B1	Fr. 225.- 9 cours
40	vendredi 13h à 14h30 30 septembre au 16 décembre 2022	débutant A1	Fr. 250.- 10 cours
41	vendredi 14h45 à 16h15 30 septembre au 16 décembre 2022	conversation B2	Fr. 250.- 10 cours
42	vendredi 16h30 à 18h 30 septembre au 16 décembre 2022	conversation B1	Fr. 250.- 10 cours

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



SÉJOURS
LINGUISTIQUES

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

EF organise
des séjours linguistiques
pour les + 50 ans.

Retrouvez nos offres dans la section "voyage".



Italien, débutant A1

Le cours s'adresse aux participants qui n'ont aucune notion d'italien. L'apprenant pourra peu à peu utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples pour se présenter ou présenter quelqu'un, poser des questions faciles et répondre au même type de questions. Il pourra communiquer de façon basique si l'interlocuteur parle lentement et se montre coopératif.

Italien, intermédiaire A1/A2

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

Italien, conversation B1/B2

Ce cours est destiné à des participants ayant au moins un niveau B1-B2 qui s'expriment avec aisance en italien, soit à l'oral que à l'écrit. Le but est de maîtriser des particularités de la langue, maintenir leurs acquis et consolider la grammaire. Les sujets seront choisis en commun accord la semaine précédente le cours afin de permettre aux participants de se préparer.

Italien, conversation tous niveaux

Nous avons envie de vous transmettre le plaisir de parler cette magnifique langue. Lancez-vous! Lors de ces rencontres vous aurez la possibilité de vous exprimer en italien quel que soit votre niveau, sans aucun jugement, juste pour le plaisir. Différents thèmes seront abordés, le quotidien, les nouvelles du monde en passant par les vacances ou encore vos enfants ou petits-enfants. Le plaisir de la rencontre et du partage, en salle de cours ou au bistro, selon les envies, venez nous rejoindre.

Sion, avenue de Tourbillon 19 - Giovanna Villani

43	jeudi 8h45 à 10h15 29 septembre au 16 décembre 2022	débutant A1	Fr. 250.- 10 cours
44	jeudi 10h30 à 12h 29 septembre au 16 décembre 2022	conversation tous niveaux	Fr. 250.- 10 cours

Martigny, Neuvelles 17 - Giovanna Villani

45	mardi 9h à 10h30 13 septembre au 20 décembre 2022	débutant A1/A2	Fr. 325.- 13 cours
46	mardi 17h à 18h30 13 septembre au 20 décembre 2022	conversation B1/B2	Fr. 325.- 13 cours

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

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.

Sierre

47	24 novembre 2022	jeudi 9h à 11h	Fanny Revaz podologue	Fr. 15.-
----	------------------	----------------	--------------------------	----------

L'équilibre en marche



Equilibre-
en-marche.ch

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.

Sierre

48	8, 15 novembre 2022	mardi 14h à 16h	Brigitte Gattlen physiothérapeute	Fr. 50.- <i>support de cours compris</i>
----	---------------------	-----------------	--------------------------------------	---



COLLABORATIVE EXPERIENCE

VOTRE HISTOIRE NOUS ANIME



NOTRE MÉTIER
EST DE SERVIR LE VÔTRE

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

Plane Ville 24,
1955 Chamoson

CXPRINT.CH

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



ROLLATORS / FAUTEUILS ROULANTS /
PLANCHES DE BAINS / REHAUSES WC /
LITS ELECTRIQUES / BARRES D'APPUI



Rue de l'Ancienne-Pointe 16
1920 Martigny
027 722 44 44

Directives anticipées avec le **Docupass** de Pro Senectute



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

Sierre

49	20 avril 2023	jeudi 9h à 11h30	Magali Ruff	Fr. 40.- Docupass compris
----	---------------	------------------	-------------	-------------------------------------

Sion

50	15 novembre 2022	mardi 14h à 16h30	Magali Ruff	Fr. 40.- Docupass compris
51	24 janvier 2023	mardi 14h à 16h30		Fr. 40.- Docupass compris

Martigny

52	24 avril 2023	lundi 9h à 11h30	Magali Ruff	Fr. 40.- Docupass compris
----	---------------	------------------	-------------	-------------------------------------

« Mieux vaut tôt que tard » sur le thème des directives anticipées **new**



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 et de droit de choisir ce que l'on souhaite pour sa vie. Cette conférence donnée par une assistante sociale de Pro Senectute vous permettra de comprendre à quoi elles servent et quelles sont les possibilités existantes pour consigner vos souhaits.

Vétroz, salle paroissiale - en collaboration avec le groupe d'aînés de Vétroz

53	17 novembre 2022	jeudi 14h à 16h	Magali Ruff	inscription obligatoire gratuit chapeau à la sortie
----	------------------	-----------------	-------------	--

Prestations complémentaires



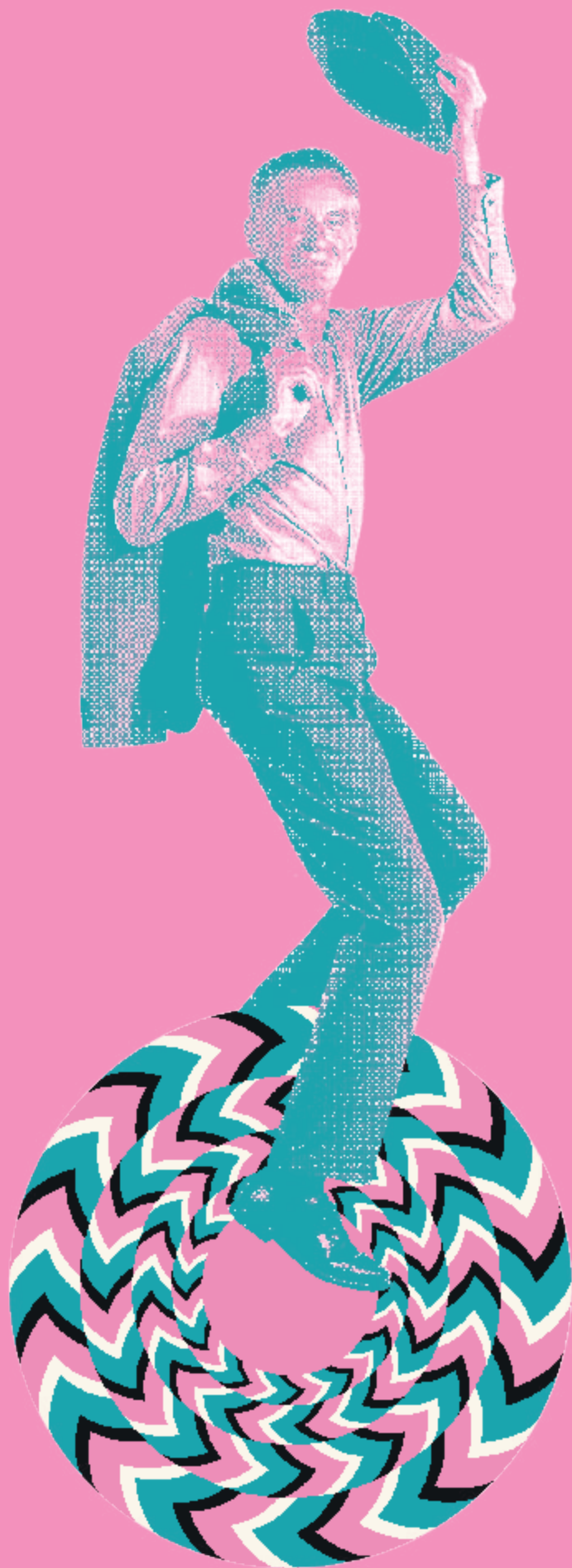
Les prestations complémentaires, un droit pour garantir le minimum vital des rentiers AVS et AI. Qui y a droit? Comment les obtenir? Comment les calculer? Nombre d'idées préconçues circulent sur ces prestations. Tour d'horizon avec un spécialiste de la caisse de compensation du canton du Valais.

Sion

54	14 mars 2023	mardi 17h30 à 20h	Caisse de compensation	Fr. 15.-
----	--------------	-------------------	------------------------	----------



62° FOIRE DU VALAIS®
MARTIGNY *J'y vais!*



ÇA ROULE
30.9 – 9.10
2022



swisscom

RAIFFEISEN

la Mobilière

Alloboissons
livre chez vous

MIGROS
VALAIS

L'alimentation, entre plaisir et santé

La question du bien-manger se pose à tous les âges de la vie. S'il est important d'adopter les meilleurs comportements possibles en fonction des besoins spécifiques de son corps, se nourrir doit rester un moment de plaisir, si possible de convivialité et peut-être aussi de découverte...

Comment décrypter les étiquettes?



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Sucres ajoutés, conservateurs, E410... Comment s'y retrouver? Devenez un consommateur éclairé en suivant cet atelier qui mêle théorie et pratique.

Sierre

55	5 octobre 2022	mercredi 14h à 15h30	Pauline Solioz diététicienne Fondation Senso5	Fr. 15.-
----	----------------	----------------------	--	----------

Monthey

56	9 mars 2023	jeudi 14h à 15h30	Pauline Solioz diététicienne Fondation Senso5	Fr. 15.-
----	-------------	-------------------	--	----------

Se régaler à petit budget



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Dans cet atelier vous recevrez des conseils pratiques pour remplir votre assiette sans amaigrir votre porte-monnaie. Nous discuterons aussi des techniques de conservations ainsi que de la réutilisation des restes pour limiter les coûts.

Saxon

57	10 février 2023	vendredi 14h à 15h30	Pauline Solioz diététicienne Fondation Senso5	Fr. 15.-
----	-----------------	----------------------	--	----------

Sion

58	29 mars 2023	mercredi 14h à 15h30	Pauline Solioz diététicienne Fondation Senso5	Fr. 15.-
----	--------------	----------------------	--	----------

Découvertes culinaires - La spiruline



Venez découvrir la spiruline, ce super aliment aux bienfaits multiples. Après la visite guidée d'une production locale vous saurez tout ce produit. La journée se poursuivra autour d'un délicieux repas au restaurant le Chavalard à Fully, qui fait la part belle au terroir tout en suivant le rythme des saisons. Découverte, rencontre et convivialité garantie!

Inscription obligatoire, minimum 8 personnes, maximum 15 personnes.

Saxon-Fully

59	10 octobre 2022	lundi dès 10h	Jean-Marc Imhof Slow Food Travel	Fr. 50.- (visite et repas hors boissons)
----	-----------------	---------------	-------------------------------------	--



Le secteur d'animation socioculturelle de Pro Senectute Valais-Wallis propose chaque année une palette d'activités récréatives et culturelles variées, afin de favoriser la rencontre et la convivialité.

Participer à une sortie avec le Club des aînés de la région, partager un repas en bonne compagnie ou se retrouver autour d'une partie de cartes ou de Scrabble sont d'excellentes occasions de vous faire plaisir tout en tissant des liens.

Si l'envie d'élargir votre horizon titille votre curiosité, vous pouvez opter pour une excursion... que diriez-vous d'un après-midi au théâtre, un week-end hors canton ou un voyage accompagné dans un pays voisin ?

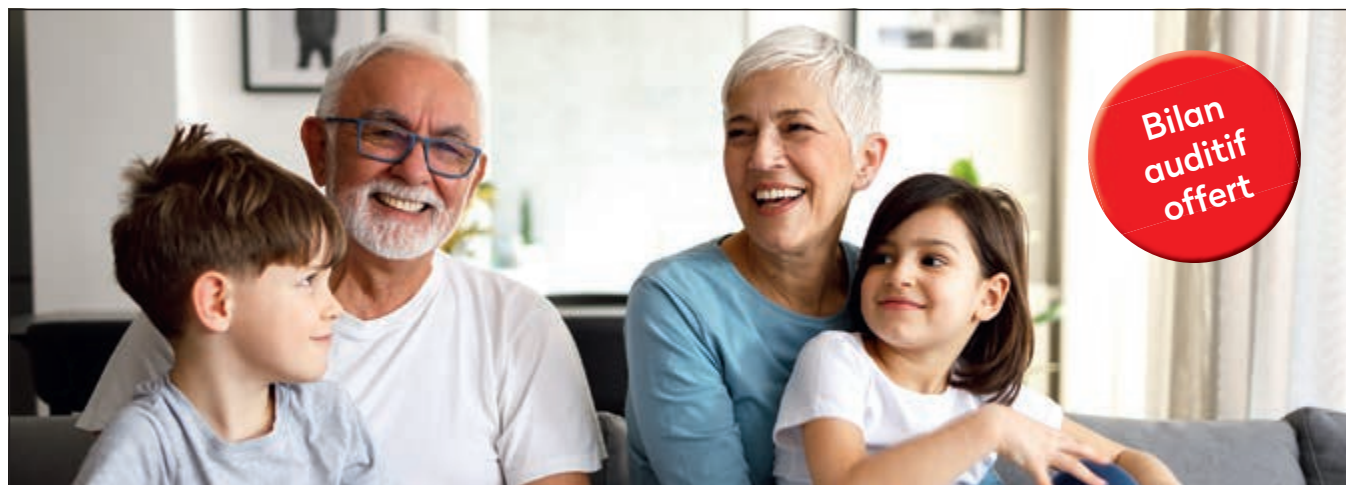
Aquarelle



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

61	Débutant 11, 18, 25 janvier, 1 ^{er} , 8, 15 février 2023	mercredi 9h à 12h	Pierre-Alain Corthay	Fr. 250.-
62	Avancé 1 1 ^{er} , 8, 15, 22, 29 mars, 5 avril 2023			Fr. 250.-
63	Avancé 2 19, 26 avril, 3, 10, 17, 24 mai 2023			Fr. 250.-



Mieux entendre pour vivre mieux

Centres indépendants d'audiologie clinique

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

**Service à domicile
sur rendez-vous**

Ateliers autour des vitraux



Visite découverte de l'école Suisse de vitrail

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

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

64	29 septembre 2022	jeudi 10h à 11h30	école suisse de vitrail & création de Monthey	gratuit
----	-------------------	-------------------	---	---------

Ateliers d'initiation au vitrail

Introduction théorique sur les techniques de créations de vitraux. L'histoire des vitraux, les techniques utilisées et des notions de sécurité vont être abordées lors de ces ateliers. Découverte de la mise en plomb, du sertissage Tiffany, du fusing. Réalisation d'un objet sur le thème de Noël.

Monthey, école suisse de vitrail & création (**limité à 8 personnes**)

65	3, 10, 17, 24 novembre, 1 ^{er} , 15 décembre 2022	jeudi 9h à 11h	école suisse de vitrail & création de Monthey	Fr. 360.- 6 cours matériel compris
----	---	----------------	---	--

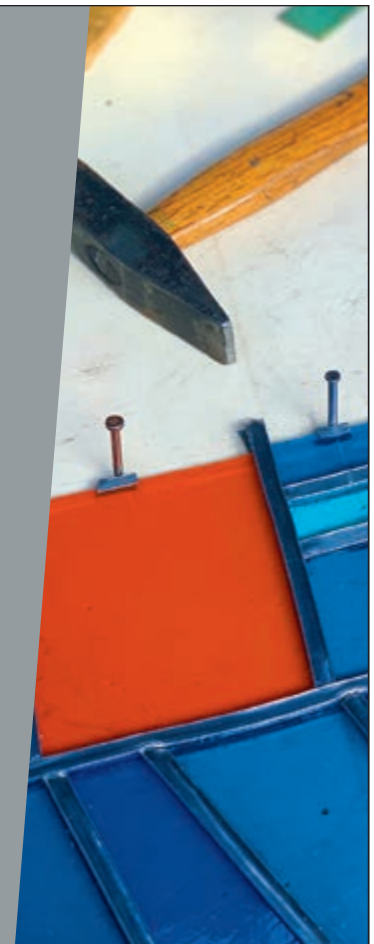
école suisse de vitrail & création

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

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

- › Formation professionnelle
- › Mandats de création et restauration

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




Balades contées

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

Des contes au fil de l'eau

Les fontaines de Sion murmurent leurs secrets. Vous ne les regarderez jamais plus comme avant, après vous être arrêtés auprès d'elle pour écouter leurs confidences.

Sion, vieille ville

 66	7 octobre 2022	vendredi 14h30 à 16h	Audrey Bestenheider-Crettaz	Fr. 15.-
--	----------------	----------------------	-----------------------------	----------

Autour du Lac de Mont d'Orge

En plus d'être agréable, cette balade printanière vous fera rencontrer grenouilles, libellules, farfadets et autres créatures avec plus d'un tour dans leur sac et plus d'un conte dans le lac.

Sion, lac de Mont-d'Orge

 67	28 avril 2023	vendredi 14h30 à 16h	Audrey Bestenheider-Crettaz	Fr. 15.-
--	---------------	----------------------	-----------------------------	----------

Café-rencontre autour du jeu





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



Venez vivre l'expérience d'un café rencontre autour des jeux de société, en plein centre de Sion. Cette activité se déroule dans un espace convivial et artistique nommé ISA (insertion sociale active), chapeauté par l'OSEO Valais. Vous y rencontrerez des personnes bienveillantes et des artistes amateurs qui seront ravis de partager un moment d'échange avec vous.

Sion, ISA/OSEO


 68	25 novembre 2022	vendredi 14h à 16h	Pro Senectute VS et ISA	gratuit
 69	3 février 2023	vendredi 14h à 16h		gratuit

Mon héritage créatif



Que diriez-vous de confectionner un carnet créatif à transmettre à votre descendance ? Par des techniques artistiques simples (dessin, écriture, collage...), vous mettrez en couleurs vos meilleurs souvenirs de jeunesse, vos petits secrets de grand-mère ou des valeurs qui vous sont chères. Pas besoin de compétences artistiques particulières. Cet atelier sera donné par une animatrice socioculturelle qui stimulera votre créativité et vous donnera des conseils pour réaliser un héritage à votre image. **(minimum 5 personnes)**

Sion, avenue de Tourbillon 19

 70	16, 23, 30 janvier, 6, 13, 20 février 2023	lundi 14h à 16h	Estelle Konté	Fr. 180.- 6 cours matériel compris
--	---	-----------------	---------------	--



Taling Taling - jeu intergénérationnel



Pendant les vacances scolaires, découvrez un jeu étonnant sur la transmission des savoirs, à partir du carnet de route d'une conteuse... En avançant votre personnage de case en case, vous rencontrerez les anciens d'un village africain qui vous confieront des trésors de leur tradition tout en vous permettant de transmettre aux enfants présents vos propres souvenirs et expériences en terre valaisanne. **Apéro aux saveurs ouest-africaines offert**

Sion, lac de Mont-d'Orge

71	14 octobre 2022	vendredi 14h à 16h	Pro Senectute VS	Fr. 10.- <i>gratuit pour les enfants</i>
----	-----------------	--------------------	------------------	---

Sion

72	24 février 2023	vendredi 14h à 16h	Pro Senectute VS	Fr. 10.- <i>gratuit pour les enfants</i>
----	-----------------	--------------------	------------------	---

Bramois

73	1 ^{er} avril 2023	samedi 9h30 à 11h30	Pro Senectute VS	Fr. 10.- <i>gratuit pour les enfants</i>
----	----------------------------	---------------------	------------------	---

Granges, jardin l'Abri'contier

74	6 mai 2023	samedi 15h à 17h	Pro Senectute VS	Fr. 10.- <i>gratuit pour les enfants</i>
----	------------	------------------	------------------	---

Le bazar des savoirs



A partir d'une passion, d'un souvenir, d'un objet ou d'une photographie, venez rencontrer et partager vos savoirs et vos souvenirs avec les élèves d'une classe du cycle d'orientation de St-Guérin. Les échanges issus de ces rendez-vous intergénérationnels seront ensuite mis en valeur. Vous pouvez participer à une ou plusieurs rencontres et les jours et horaires peuvent aussi être adaptés selon vos disponibilités. N'attendez plus, inscrivez-vous !

Sion

75	6, 27 octobre 3, 10, 17, 24 novembre 2022	jeudi 14h50 à 16h30	Térèse Arona	inscription obligatoire gratuit
----	---	---------------------	--------------	---



Visites guidées pour les seniors




Envies de découvertes? Alors n'hésitez pas. Venez visiter Monthey. Pro Senectute en collaboration avec Monthey Tourisme, vous fera découvrir, sous la conduite du guide de patrimoine Armand Favre, des coins mystérieux et historiques de Monthey. Au travers de 3 balades, en ville et en pleine nature, laissez-vous séduire par la diversité historique de la ville. **(maximum 15 personnes, inscription obligatoire)**

Gorges de la Vièze

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



Monthey

	28 septembre 2022	mercredi 14h à 16h	Armand Favre	Fr. 10.-
---	-------------------	--------------------	--------------	----------

Histoire et patrimoine

Quel visage présentait Monthey dans le passé? Replongez-vous dans son histoire grâce à cette balade en ville qui vous permettra de découvrir son château, ses rues animées, son église, sa transformation urbanistique. Et ses petites histoires.


Monthey

	11 octobre 2022	mardi 14h à 16h	Armand Favre	Fr. 10.-
	16 mai 2023	mardi 14h à 16h		Fr. 10.-

Passé industriel de Monthey

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

Monthey

	18 avril 2023	mardi 14h à 16h	Armand Favre	Fr. 10.-
---	---------------	-----------------	--------------	----------



Conférences

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

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



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

Fully, salle de la Bogues

80	23 mars 2023	jeudi 14h à 16h	Stève Léger Police cantonale valaisanne	inscription obligatoire gratuit chapeau à la sortie
----	--------------	-----------------	--	--

N'oubliez pas vos oreilles!



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

Sion

81	27 avril 2023	jeudi 9h à 11h	Philippe Perez Oriane Cettou	inscription obligatoire gratuit
----	---------------	----------------	---------------------------------	---



Visitez un établissement Tertianum

Réservez une visite d'un établissement médico-social ou d'un appartement protégé Tertianum avec le code **Pro Senectute** et terminez votre rencontre en douceur avec une belle pâtisserie et une boisson offertes.

Etablissements participants :

Tertianum La Venise	Rue de Venise 5, 1870 Monthey • 024 524 07 00 • lavenise@tertianum.ch
Tertianum Les Marronniers	Av. du Léman 28, 1920 Martigny • 027 555 11 00 • lesmarronniers@tertianum.ch
Tertianum Les Sources	Rue du Léman 25a, 1907 Saxon • 027 611 21 21 • lessources@tertianum.ch
Tertianum Les Tourelles	Av. du Grand-St-Bernard 20, 1920 Martigny • 027 720 90 90 • lestourelles@tertianum.ch

*à l'issue d'une visite réservée avec le code: Pro Senectute

TERTIANUM

Echanger entre seniors d'ici et d'ailleurs


 Promotion santé Valais
 Gesundheitsförderung Wallis


La diversité culturelle est une réalité pour les seniors vivant en Valais. Certains sont nés ou ont vécu dans d'autres pays avant de s'établir dans le Canton. Selon son parcours de vie ou son origine, les questionnements liés au passage à la retraite peuvent être différents. Cette rencontre, ouverte à tous les seniors, propose d'échanger autour de ces questions et de s'enrichir mutuellement des expériences de vie de chacun et chacune. Elle sera modérée par une animatrice du programme femmesTISCHE / hommesTISCHE de Promotion santé Valais.

Sion, Promotion santé Valais

82	9 novembre 2022	mercredi 9h30 à 11h	Fatima Zanad	inscription obligatoire gratuit
----	-----------------	---------------------	--------------	---

Martigny

83	13 mars 2023	lundi 9h30 à 11h	Nastralie Malumba	inscription obligatoire gratuit
----	--------------	------------------	-------------------	---

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

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

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

Cours mémoire



« Zut ! J'ai le mot sur le bout de langue... » Des noms oubliés, des objets égarés... ça arrive à tout le monde mais lorsque la mémoire nous joue fréquemment des tours, notre quotidien s'en trouve alourdi. Ce cours, donné sur 4 demi-journées, a pour but de montrer comment fonctionne la mémoire en mêlant théorie et exercices pratiques.

Fully

84	8, 15, 22, 29 novembre 2022	mardi 9h à 11h	Silvia Menegale psychologue FSP en neuropsychologie	Fr. 80.- <i>support de cours compris</i>
----	--------------------------------	----------------	--	---

Sierre

85	7, 14, 21, 28 mars 2023	mardi 9h à 11h	Silvia Menegale psychologue FSP en neuropsychologie	Fr. 80.- <i>support de cours compris</i>
----	----------------------------	----------------	--	---

Merci aux proches aidants - Activités récréatives

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



association
proches aidants
valais

Visite de Saillon

Saillon

lundi 12 septembre 2022	8h45 (au nord du jardin public de la Planta, Sion)	Ginette Rapalli
----------------------------	---	-----------------

Découverte de l'Art-Thérapie

Martigny

lundi 26 septembre 2022	8h45 (au nord du jardin public de la Planta, Sion)	Marianne Boisset
----------------------------	---	------------------

Distillerie Morand

Martigny

lundi 24 octobre 2022	8h45 (au nord du jardin public de la Planta, Sion)	Ginette Rapalli
--------------------------	---	-----------------

Théâtre « Chargée à 130 % »

Monthey

jeudi 27 octobre 2022	18h00 (Quartier Culturel de Malévoz)	La compagnie du Caméléon
--------------------------	--------------------------------------	--------------------------



Conthey Show - Au théâtre cet après-midi



Conscient des difficultés rencontrées par certains Seniors pour assister à des représentations théâtrales en soirée, le Conthey Show vous propose en exclusivité des pièces de théâtre de Boulevard, en semaine, l'après-midi... une première en Suisse! Le prix exceptionnel de Fr. 50.- par spectacle comprend également le déplacement en car avec la compagnie Buchard Voyages, à partir de différents arrêts répartis sur la plaine du Rhône de Sierre à Monthey. Un goûter sera également proposé après la représentation, afin de rendre l'événement doublement convivial.

03.11.2022 « **Un monde idéal** » Comédie de Nicolas POIRET et Sébastien BLANC, mise en scène de Anne BOUVIER avec Joseph GORGONI alias Marie Thérèse PORCHET, Franck FARGIER, Wilfried GONON, Bérengère STEIBLIN

16.02.2023 « **Pour le meilleur et pour le pire** » Comédie de Jean FRANCO et Guillaume MELANIE, mise en scène de Guillaume MELANIE avec BOODER, Rebecca HAMPTON, Marie-Aline THOMASSIN, Florence SAVIGNAT, Amélie ROBERT, Thomas HOFF

23.03.2023 « **L'importance d'être constant** » Pièce d'Oscar WILDE, adaptée par Pierre ARCAN, mise en scène de Arnaud DENIS, assisté d'Ariane ECHALLIER avec Evelyne BUYLE, Olivier SITRUK, Delphine DEPARDIEU, Arnaud DENIS ou Jeffrey BOURDENET, Nicole DUBOIS, Marie COUTANCE, Olivier LAMOILLE, Gaston RICHARD, Fabrice TALON

Pour vous inscrire ou pour tout renseignement, contactez Conthey Show au 077 534 06 95 ou par e-mail à contact@contheyshow.ch - D'autres précisions sont visibles sur le site: www.contheyshow.ch

Conthey, salle polyvalente, inscription obligatoire directement auprès de Conthey Show

86	3 novembre 2022 « Un monde idéal »	jeudi 15h	Pro Senectute VS Conthey Show	Fr. 50.-
87	16 février 2023 « Pour le meilleur et pour le pire »	jeudi 15h	Pro Senectute VS Conthey Show	Fr. 50.-
88	23 mars 2023 « L'importance d'être constant »	jeudi 15h	Pro Senectute VS Conthey Show	Fr. 50.-

► **CHERS AÎNÉS, CHÈRES AÎNÉES,**
Nous vous proposons **3 spectacles** en après-midi et en semaine, à un **prix exceptionnel de CHF 50.-** par représentation. Ce prix comprend pour celles et ceux qui souhaitent en profiter, votre transport jusqu'à la salle ainsi qu'un goûter proposé après la représentation.

► **ABONNEMENT**
L'ABO Aprem vous donne accès aux **3 spectacles** au prix avantageux de CHF 135.- au lieu de CHF 150.-.

Conthey Show
+41 77 534 06 95
www.contheyshow.ch

Salle Polyvalente de Conthey
rue des Industries 11

Conthey Show
spectacles et concerts

22
23

PRO
SENECTUTE

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

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

Chœurs d'aînés

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

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

Fanfare des aînés

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



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

Scrabble

Bramois	Solange Chérix	027 203 10 07	mercredi	14h
Conthey	Christine Lemonnier	079 798 07 51	jeudi selon programme	
Martigny	Denise Hugon	027 722 51 66	vendredi	14h
Sion	Nicole Massard	027 323 46 42	mardi	14h

Devenez un atout pour votre équipe !

Jass

Bramois	Patricia Mayor Erwin Klein	079 641 59 88	mardi et jeudi	13h
Bramois bridge	Michel Prélaz	078 690 59 76	lundi	14h30
Champsec 	Alice May	077 210 67 18	mercredi	13h30
Conthey	Anne-Marie Zerizer	079 207 83 40	selon programme	
Les Haudères	Elisabeth Anzévi	079 665 75 93	lundi	13h30
Martigny 	Christiane Fillettaz	079 543 65 19	jeudi	14h
Massongex	Marie-Claude Maumary	024 471 63 37	selon programme	14h
Monthey	André Troyon	024 471 77 24	mardi	13h30
Orsières	Claire-Lise Pacozzi	079 393 42 27	jeudi	13h30
Sierre	Yvette Furrer Irène Vuigner	078 698 77 70 078 697 01 78	lundi	14h
Sion	Lysiane Tissonnier	027 322 03 65	mardi	13h30

Jeux de société

Collombey-Muraz	Ophélie Granger	024 565 80 85	1 ^{er} et 3 ^e lundi du mois	
-----------------	-----------------	---------------	---	--



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

Ateliers créatifs

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

Tricot rencontres

Le Châble	Corine Guex Rosemarie Magnin	078 703 78 88 079 388 02 66	vendredi	14h
Martigny	Madeleine Fellay	079 362 31 28	lundi	14h
Monthey	Sabine Maret	079 503 32 37	lundi	14h
Sion	Danièle Zollinger	071 923 96 86	mardi	14h

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

Thés et cafés dansants


Collombey-Muraz	 Ophélie Granger	024 565 80 85	2 ^e vendredi du mois	
Le Châble	Dominique Michellod	027 776 23 85	selon programme	
Martigny	Madeleine Centra	079 474 97 00	lundi selon programme	
Sion	Arlette Giavina	027 322 51 40	vendredi	14h

Réveillez vos papilles en compagnie d'autres gourmands !



Repas rencontres

Bovernier	Gaël Bourgeois	078 685 48 48	selon programme	11h45
Bruson	Clara Besse	027 776 12 74	jeudi selon programme	
Chippis	Roberte Meichtry	027 455 74 07	selon programme	11h30
Granges	Claudine Siegenthaler	078 671 35 66	1 ^{er} jeudi du mois	11h30
Le Châble	Francine May	079 242 12 66	mercredi selon programme	11h30
Riddes	Sabrina Babecki	079 316 34 68	1 ^{er} mardi du mois	
Saxon	Marion Balet	079 703 08 62	dernier vendredi du mois	11h45
Sierre Tables du lundi	Liliane Mäusli	027 455 05 89	1 ^{er} et 3 ^e lundi du mois selon programme	12h


Table conviviale

Bramois	 Liliane Métrailler	027 322 82 09	vendredi selon programme	
Orsières	Françoise Vuilloud	079 204 21 62	mercredi selon programme	



Cafés rencontres

Sion Châteauneuf chateauneufsion.ch	Dominique Sprunger	078 656 16 06	1 lundi sur 2	9h ou 14h
Monthey	 Ophélie Granger	024 565 80 85	1 ^{er} mercredi du mois	14h
Sierre	 Pro Senectute VS	027 322 07 41	1 ^{er} et 3 ^e mercredi du mois	9h

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

Région d'Entremont				
Liddes	Françoise Lattion	027 783 26 24	mardi	13h30
Médières	Marina Besse	027 771 27 18	mardi	14h
Reppaz	Nicole Gabioud	077 422 84 33	vendredi	13h30
Sarreyer	Christine May	027 778 12 92	vendredi	13h30
Vollèges	Marie-Alice Frossard	027 785 13 02	mardi	13h45
Région de Martigny				
Charrat	Xavier Moret	027 746 23 65	selon programme	
Finhaut	Germaine Goumand	027 768 11 33	1 ^{er} mardi du mois	14h
Fully	Jocelyne Levrاند	027 746 26 36	jeudi	14h
Isérables	Yves Nicolet	079 216 07 87	selon programme	
La Tzoumaz	Sabrina Babecki	079 316 34 68	lundi	14h
Leytron-Ovronnaz	Luce-Marie Carrupt	078 602 25 63	selon programme	
Martigny clubam.ch	Jean Coquoz	079 371 17 86	selon programme	
Martigny-Combe	Colette Darbellay	027 722 37 69	1 ^{er} et 3 ^e mercredi du mois	14h
Riddes	Sabrina Babecki	079 316 34 68	mardi et jeudi	14h
Salvan	Roland Voeffray	079 434 83 26	selon programme	
Région de Monthey				
Champéry	Margaret Gillabert	024 479 18 18	3 ^e jeudi du mois	
Dorénav	Marcel Wurgler	079 330 31 70	1 ^{er} lundi du mois	14h
Collonges 	Eric Pochon	079 707 95 50	1 ^{er} mercredi du mois	
Evionnaz	Denise Wiedmer	027 767 12 71	mercredi tous les 15 jours <i>avec repas</i>	11h30
Massongex-Daviaz	Charly Maumary	024 471 63 37	selon programme	
Monthey	Marie-Thérèse Lombardo	024 471 41 30	selon programme	
Morgins	Chantal Défago	079 590 14 86	3 ^e jeudi du mois	14h
Troistorrens	Jacqueline Hehlen-Dubosson	024 477 15 38	2 ^e et 4 ^e jeudi du mois	13h30
Vernayaz	Ursula Ulrich	079 829 75 50	1 ^{er} et 3 ^e jeudi du mois	14h
Vérossaz	Maryvonne Chanton	024 485 30 44	selon programme	
Vionnaz	Hervé Crettex	024 481 16 29	jeudi tous les 15 jours	14h
Vouvry	Maryke Bonjean	024 481 36 84	2 ^e vendredi du mois	14h



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

« Bavard'âge »

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

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

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

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

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

Des vacances pour tous

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

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

Merci de consulter nos conditions générales en page 60.

Chemin de St-Jacques de Conques à Cahors

3^e étape/5

Délai d'inscription 15 février 2023
Edgard Oberson

Pro Senectute met sur pied l'organisation du pèlerinage de St-Jacques de Compostel que nous effectuons à raison d'une semaine par année en cinq étapes, quatre en France et une dernière sur le territoire espagnol. Bien que le projet s'inscrive dans la continuité, il est tout à fait possible de ne faire qu'une des étapes.

L'encadrement est assuré par deux professionnels guide de montagne et accompagnateur de randonnée et d'un chauffeur. Les groupes sont constitués d'un maximum de douze participant(e)s. Notre bus « suiveur » 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 et nous ferions également appel à notre chauffeur si une partie de l'étape du jour était moins intéressante ou trop longtemps asphaltée.

Pour notre troisième étape le long du Chemin de St-Jacques, nous partirons de Conques et rejoindrons une semaine plus tard Cahors en parcourant cinq étapes de 5 à 7 heures de marche quotidienne. Nous traverserons notamment les villages de St Roch, Figeac, Cajarc et Vaylats. Tous ces villages ou petites villes possèdent de magnifiques lieux de contemplation, églises, chapelles et naturellement, si vous en éprouvez l'envie, nous prendrons le temps de visiter l'une ou l'autre.

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

89A

du 1^{er} au 7 mai 2023

ou

89B

du 29 mai au 4 juin 2023

Fr. 1450.-

Acompte Fr. 450.-



Chemin de Stevenson du Puy en Velay à Fouzillac

1^{re} étape/4 90

Délai d'inscription 3 mai 2023
Edgard Oberson

Cette autre grande randonnée qui traverse les Cévennes du Puy en Velay à Alès sur 280 km par les départements de la Haute-Loire, de la Lozère, de l'Ardèche et du Gard. L'idée est faire le trajet en quatre ans à raison d'une semaine par année, mais bien sûr on peut se contenter de ne parcourir qu'une seule des quatre étapes !

Ce parcours a été rendu célèbre par le livre *Voyage avec un âne dans les Cévennes* qu'a écrit Robert Louis Stevenson en 1879 à l'issue de la traversée qu'il a effectuée avec son âne Modestine.

L'itinéraire suit en gros l'actuel GR70.

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



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

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

du 11 au 17 septembre 2023

Fr. 1450.-

Acompte Fr. 450.-

Randonnée pédestre sur le GR5 du Léman à la Méditerranée du col de Larche à Menton

4^e étape/4 91

Délai d'inscription 30 mars 2023

Pascale Haegler

Nous vous invitons à découvrir la Grande Traversée des Alpes, du Léman à la Méditerranée en reliant à pied Saint-Gingolph à Menton. Le GR5 passe par les plus beaux cols et les plus beaux parcs naturels des Alpes. Nous vous proposons de vivre cette aventure en 4 ans à raison d'une semaine de marche par année.

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.

La végétation se transforme, les Hautes Alpes cèdent la place à la Provence, la mer se rapproche. Parc du Mercantour, vallée des Merveilles, puis un dernier col avant de basculer vers la grande bleue.

du 27 août au 4 septembre 2023

Fr. 1930.-

Acompte Fr. 930.-

demi-pension

transfert des bagages et des participants compris

maximum 12 personnes



BERDOZ
VISION & AUDITION

Gardez le lien en restant à l'écoute !

Profitez pleinement de tous les moments de votre vie, en famille ou entre amis grâce à une meilleure audition.

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

Pour retrouver plus de confort et de bien-être, contactez un centre d'audition près de chez vous.

- Conthey 027 346 66 70
- Martigny 027 722 08 32
- Monthey 024 472 23 66

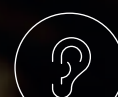
www.berdoz-audition.ch

BON On essaie !

Appareil auditif rechargeable gratuit et sans engagement pendant

30 Jours

Essai offert sans engagement jusqu'à 30 jours.
Voir conditions en magasin.



PLUS DE
CONFORT



PLUS DE
PLAISIR



PLUS DE
PARTAGE

Plus de vie

Séjour linguistique All inclusive de 2 semaines à Malaga 92

En collaboration avec EF Séjours Linguistiques

Fr. 2014.-

*prix indicatif sous réserve de modifications
vol en sus*

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 (4h par jour)
- Hébergement en chambre individuelle
- Demi-pension la semaine et complète le week-end
- 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
- Assurance voyage complète

En option :

Hébergement en résidence



Dates à choix pour les séjours à Malaga	9 au 22 octobre 2022	9 au 22 avril 2023
	6 au 19 novembre 2022	7 au 20 mai 2023

Séjour linguistique All inclusive de 2 semaines à Malte 93

En collaboration avec EF Séjours Linguistiques

Fr. 1894.-

*prix indicatif sous réserve de modifications
vol en sus*

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 :

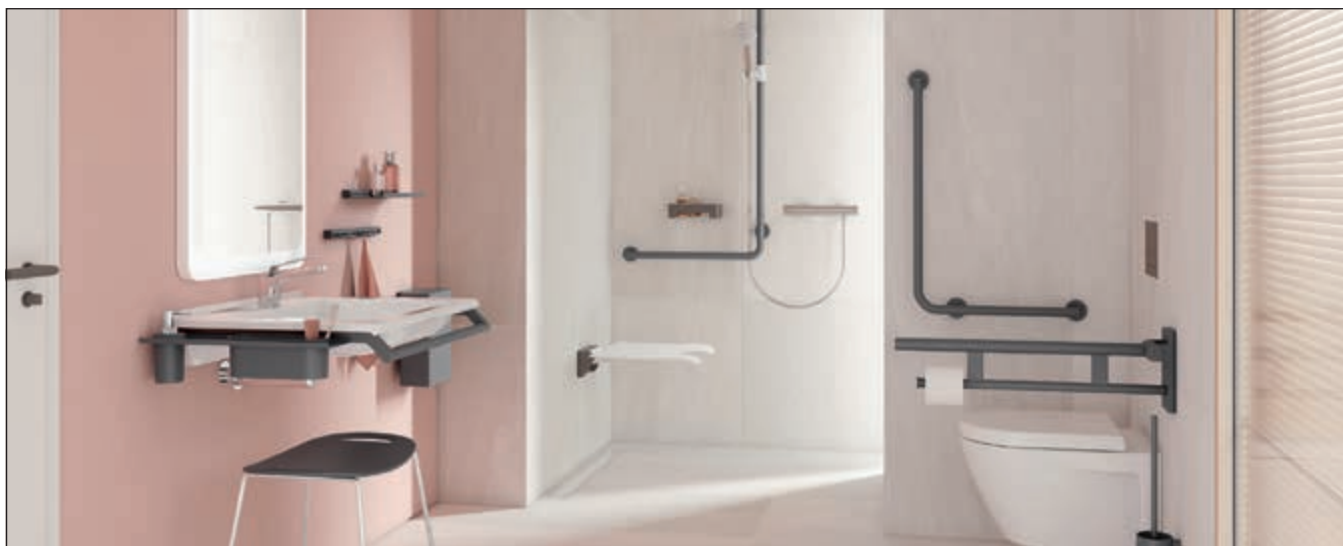
- Cours de langue (4h par jour)
- Hébergement en chambre individuelle
- Transferts aller-retour (de l'aéroport à l'hébergement)
- Encadrement au sein de l'école par le personnel EF
- Programme complet d'activités
- Attestation de cours à la fin du séjour
- Assurance voyage complète

En option :

Hébergement en résidence



Dates à choix pour les séjours à Malte	9 au 22 octobre 2022	9 au 22 avril 2023
	6 au 19 novembre 2022	7 au 20 mai 2023



La référence en matière d'accessibilité dans la salle de bain et dans la cuisine.

Bringhen SA

Rue de la Potence 5 | 3960 Sierre | T +41 27 455 33 77
sierre@bringhen.ch | bringhen.ch

Saneo



Relais d'Or
Collombey-Monthey

Résidence services avec
appartements locatifs
sécurisés pour seniors

Visitez nos appartements

› sur rendez-vous

par tél. au : **079 574 94 83**

024 420 11 76

par mail: ab@relaisdor.ch

Relais d'Or

Ch. du Verger 5A
1868 Collombey



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

* En studio meublé

+ OFFRE COURTS SÉJOURS

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

www.relaisdor.ch



** Conditions à consulter sur notre site

© Nisada 7/22

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

Bonne découverte.

Domigym ou bouger à domicile 100

Un programme de gymnastique personnalisé et adapté à domicile!

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

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

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

PRO SENECTUTE

DomiGym



Tarifs Domigym:

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

Avec le soutien de



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Entraînement urbain +

Cette discipline sportive consiste à utiliser le mobilier urbain comme support de travail en alternant des phases de marche à pied rapide et des phases d'exercices musculaires. Pas besoin de se rendre dans une salle de sport. Tout le matériel dont vous avez besoin est déjà sur place. Escaliers, bancs, murets, etc., sont autant d'outils efficaces pour réaliser des exercices adaptés et variés. Par petit groupe d'une dizaine de personnes, venez renforcer votre musculature et votre cardio tout en profitant des joies de s'entraîner à l'air libre. **Maximum 15 personnes**

Vex

101	27 octobre au 1 ^{er} décembre 2022	jeudi 10h à 11h 6 sorties	Marie-Antoinette Gumy-Buzzi 079 285 99 38	Fr. 48.-
102	2 mars au 29 juin 2023	jeudi 10h à 11h 15 sorties		Fr. 120.-

Sion

103	12 septembre au 21 novembre 2022	lundi 10h à 11h 10 sorties	Marie-Antoinette Gumy-Buzzi 079 285 99 38	Fr. 80.-
104	6 mars au 26 juin 2023	lundi 10h à 11h 15 sorties		Fr. 120.-







Gymnastique



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

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

Région d'Entremont						
Le Châble	Petra Besson	079 257 59 01	mercredi	13h45	♥	
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	♥♥	
Verbier	Sonia Reuille	079 213 96 79	mercredi	14h30	♥♥	
Vollèges 	Sandra Brandstetter	076 718 39 35	mercredi	10h30	♥	
Région de Martigny						
Fully	Régine Volet	079 470 43 17	mercredi	14h15	♥♥	
Martigny 1	Enith Pierroz	076 306 03 16	mercredi	13h30	♥♥	
Martigny 2	Enith Pierroz	076 306 03 16	mercredi	14h45	♥♥	
Riddes	Chantal Delaloye	079 397 22 57	mercredi	19h	♥	
Région de Monthey						
Champéry	Aude Gex-Collet	079 301 02 22	mercredi	10h	♥♥	
Choëx Gym fit	Verena Germain-Gnädinger	079 233 88 46	mardi	18h	♥♥♥	
Collombey-Muraz	Brigitte Rieser	079 301 54 62	mardi	16h30	♥♥	
Monthey	Verena Germain-Gnädinger	079 233 88 46	mercredi	16h30	♥♥	
Val-d'Illiez	Aude Gex-Collet	079 301 02 22	vendredi	10h	♥♥	
Vouvry	Patricia Bertolini	079 629 10 90	mercredi	14h	♥♥	
Région de St-Maurice						
Evionnaz	Agnès Perren	079 228 50 57	lundi	16h45	♥♥	
St-Maurice 1	Laurence Mottiez	079 351 44 40	mercredi	14h	♥♥	
St-Maurice 2	Laurence Mottiez	079 351 44 40	mercredi	15h	♥♥	
Vérossaz	Janine Barman	079 649 60 74	mardi	14h	♥♥	





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

Equilibre-
en-marche.ch

Région de Sierre						
Chippis	Christine Reynard	078 712 43 02	jeudi	9h	♥♥	
Grône	Valérie Luyet	079 284 38 32	lundi	16h30	♥♥♥	
Miège	Barbara Roland-Raval et Cabinet des Vergers	079 757 98 02	vendredi	9h	♥♥	
Noës	Pro Senectute VS	027 322 07 41	lundi	17h	♥♥	
Ollon	Valérie Luyet	079 284 38 32	mercredi	10h30	♥♥	
Siders	Gabrielle Michlig	078 626 09 66	mercredi	15h	♥♥	
Sierre	Gabrielle Michlig	078 626 09 66	mercredi	14h	♥	
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	079 321 57 15	jeudi	16h30	♥♥	
Arbaz	Valérie Luyet	079 284 38 32	lundi	9h15	♥♥♥	
Ardon	Monique Palaci	079 429 96 50	mercredi	16h	♥	
Bramois	Marianne Previdoli	027 203 49 14	mercredi	16h	♥	
Chamoson	Marie-Angèle Michellod	079 717 11 12	mercredi	14h	♥	
Châteauneuf Conthey	Patricia Fumeaux	077 433 29 12	mercredi	15h45	♥♥	
Fey	Ariane Gillioz	079 696 52 45	vendredi	13h30	♥♥	
Grimisuat	Marie-Antoinette Gumy-Buzzi	079 285 99 38	mercredi	13h30	♥♥	
Plan-Conthey	Patricia Fumeaux	027 346 22 23	mercredi	14h	♥♥	
Pont-de-la-Morge	Françoise Morand	079 383 37 83	jeudi	15h15	♥	
Savièse 1	Valérie Luyet	079 284 38 32	mercredi	13h	♥	
Savièse 2	Valérie Luyet	079 284 38 32	mercredi	14h	♥	
Sion Gym assise	Marie-Antoinette Gumy-Buzzi	079 285 99 38	jeudi	10h30	♥	
Sion Gym de maintien	Françoise Bruchez	079 891 17 52	mercredi	14h	♥♥	
Sion Gym fit	Astrid Michel	079 312 12 31	mardi	17h15	♥♥♥	
Veysonnaz	Ariane Gillioz	079 696 52 45	vendredi	15h15	♥♥	

Aquagym



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

Sierre, piscine Guillamo

105	7 septembre 2022 au 10 mai 2023	mercredi 11h30 à 12h15 30 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 270.- entrées comprises
106	8 septembre 2022 au 11 mai 2023	jeudi 11h40 à 12h25 29 leçons	Valérie Luyet	Fr. 261.- entrées comprises
107	8 septembre 2022 au 11 mai 2023	jeudi 12h30 à 13h15 29 leçons		Fr. 261.- entrées comprises

Grône, piscine municipale

108	8 septembre 2022 au 25 mai 2023	jeudi 15h40 à 16h25 30 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 270.- entrées comprises
109	9 septembre 2022 au 26 mai 2023	vendredi 9h à 9h45 29 leçons		Fr. 261.- entrées comprises

Sion, piscine couverte de l'Ancien Stand

110	5 septembre 2022 au 15 mai 2023	lundi 12h à 12h45 32 leçons	Valérie Luyet	Fr. 288.- entrées comprises
111	5 septembre 2022 au 15 mai 2023	lundi 12h50 à 13h35 32 leçons		Fr. 288.- entrées comprises

Martigny, piscine couverte du Manoir

112	26 septembre 2022 au 24 avril 2023	lundi 10h45 à 11h30 27 leçons	Josette Thierry	Fr. 243.- entrées comprises
113	22 septembre 2022 au 27 avril 2023	jeudi 15h45 à 16h30 27 leçons		Fr. 243.- entrées comprises

Monthey, piscine du collège du Reposieux

114	4 octobre 2022 au 9 mai 2023	mardi 12h à 13h 26 leçons	Pro Senectute VS	Fr. 130.- entrées non comprises
115	6 septembre 2022 au 11 mai 2023	jeudi 12h à 13h 25 leçons		Fr. 125.- entrées non comprises

Aquagym en suspension



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

Sierre, piscine Guillamo

116	9 septembre 2022 au 12 mai 2023	vendredi 11h55 à 12h40 28 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 252.- entrées comprises
-----	------------------------------------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------------

Martigny, piscine couverte du Manoir

117	26 septembre 2022 au 24 avril 2023	lundi 9h50 à 10h35 27 leçons	Josette Thierry	Fr. 243.- entrées comprises
-----	---------------------------------------	---------------------------------	-----------------	--------------------------------

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				
Martigny	Nicole Mottet-Pochon	078 680 48 73	mardi	14h à 16h <i>tous les 15 jours</i>
Monthey	Frances Burkhalter	024 471 48 31	mercredi	12h30 à 14h
Pont-de-la-Morge <i>Le groupe Swing</i>	Jacqueline Bovier	079 214 05 64	jeudi	17h à 18h30
Savièse	France Anthoine Laakso	078 889 02 30	mercredi	10h à 11h
Sembrancher	Béatrice Dayer	079 823 05 26	lundi	15h15 à 16h45
Sierre	Andrée Zufferey Nathalie Borloz	079 343 42 39 079 402 46 78	mercredi	18h à 19h30
Sion	Nicole Mottet-Pochon	078 680 48 73	lundi	17h30 à 18h30
St-Maurice	Michèle Michaud	079 268 07 64	mardi	15h à 17h <i>tous les 15 jours</i>
Danse douce				
Monthey	Frances Burkhalter	024 471 48 31	mercredi	11h30 à 12h30

Zumba



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

Sion, Ecole de danse Stéphanie Roduit

	28 octobre au 23 décembre 2022	vendredi 14h à 15h <i>9 cours</i>	Maria Debons	Fr. 162.-
--	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------	-----------

Country



Prenez soin de vous en dansant ! En dansant, on prend conscience de son corps et de ses déplacements dans l'espace. La country peut se pratiquer à tout âge, elle est la répétition de séquences et de combinaisons de pas sur des rythmes différents. On améliore sa mobilité et son équilibre, le tout dans la bonne humeur et le plaisir de danser. **A vos chapeaux de cowboys !**

Sierre, l'ASLEC

	27 octobre au 22 décembre 2022	jeudi 10h à 11h <i>9 cours</i>	Claudine Burket	Fr. 135.-
--	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------	-----------



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, Stepsdanse

120	26 octobre au 21 décembre 2022	mercredi 10h30 à 11h30 9 cours	Jocelyne Durand	Fr. 162.-
121	8 mars au 17 mai 2023	mercredi 10h30 à 11h30 10 cours		Fr. 180.-

Savièse, Flashdance Fitcorner

122	27 octobre au 22 décembre 2022	jeudi 14h à 15h 8 cours	Marianne Previdoli	Fr. 144.-
-----	-----------------------------------	----------------------------	--------------------	-----------

Uvrier, Stepsdanse

123	24 octobre au 19 décembre 2022	lundi 10h30 à 11h30 9 cours	Jocelyne Durand	Fr. 162.-
-----	-----------------------------------	--------------------------------	-----------------	-----------

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

Sion, Ecole de danse Stéphanie Roduit

124	25 octobre au 20 décembre 2022	mardi 15h à 16h 8 cours	Maria Debons	Fr. 144.-
-----	-----------------------------------	----------------------------	--------------	-----------

Taï Chi/Qi Gong



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 ! 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 et souplesse, meilleure circulation, concentration et quiétude. Et surtout... une formidable ouverture à la joie de vivre ! Venez sourire avec le corps !

Saillon, Swiss Dojo

125	27 octobre au 22 décembre 2022	jeudi 16h15 à 17h15 8 cours	Jacqueline Lavanchy	Fr. 144.-
-----	-----------------------------------	--------------------------------	---------------------	-----------



Initiations

Cette rubrique « Initiations » vous permettra de découvrir une activité ou une thématique en lien avec nos activités sportives. Ne manquez pas ces occasions de développer de nouvelles connaissances et de faire de nouvelles rencontres.

Initiation vélo électrique

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

E-Bike découverte, le vignoble entre Branson et Saillon

126	6 octobre 2022	jeudi 8h à 13h		Fr. 35.- avec vélo personnel Fr. 55.- avec location de vélo
127	25 mai 2023	jeudi 8h à 13h	Pascal Boisset	Fr. 35.- avec vélo personnel Fr. 55.- avec location de vélo
128	8 juin 2023	jeudi 8h à 13h		Fr. 35.- avec vélo personnel Fr. 55.- avec location de vélo

A la découverte des danses de tous pays



Voyager en dansant c'est possible ! Venez passer un moment convivial sur les rythmes de différents pays. Les danses du monde permettent de travailler l'équilibre et la coordination de manière amusante et ludique. Entrez dans la ronde !

Conthey, Buffet de la Gare

129	27 octobre 2022	jeudi 14h30 à 17h	Jacqueline Bovier	inscription obligatoire gratuit
------------	-----------------	-------------------	-------------------	---

Découvrir les secrets de la neige

Très étonnant ces flocons ! Venez découvrir de façon ludiques et interactives les secrets de la neige - observation des cristaux à la loupe.

Lieu selon enneigement

130	28 février 2023	mardi 9h à 12h	Philippe Aigroz	Fr. 30.-
------------	-----------------	----------------	-----------------	----------

Initiation au trail

Choisir le matériel adéquat, apprendre les techniques de montée et de descente, autant de raisons de s'initier à la pratique du trail dans de magnifiques paysages. Un beau programme en perspective pour découvrir les joies de l'effort en altitude.

Champex d'Alesse

131	31 mai 2023	mercredi 10h à 15h	Philippe Aigroz	Fr. 40.-
------------	-------------	--------------------	-----------------	----------

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 12 personnes

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

Lieu selon enneigement

132	20 décembre 2022	mardi	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 skiabiles. Les lieux traversés, les paysages observés, la richesse de cet environnement hivernal sensible : tout contribue à faire du ski de randonnée une valeur sûre pour la détente, les joies de la glisse en prime !

Pré-requis :

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

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

Minimum 8 - maximum 12 personnes

Matériel personnel obligatoire : DVA, pelle, sonde et couteaux

Lieu selon enneigement

133	12, 19, 26 janvier 2, 9, 16 février 2, 9, 16, 23 mars 2023	jeudi 10 sorties	Fr. 170.-
-----	--	---------------------	-----------

Ski de fond

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

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

Ski de fond				
Martigny	Jean-Pierre Mariéthoz	079 621 33 80	mardi	11h50
Monthey	Michel Moulin	079 484 84 00	jeudi	selon programme
Sion	Georgy Beney	079 294 60 56	mardi	8h
St-Maurice	Eric Arlettaz	079 273 17 39	jeudi	11h

La journée cantonale d'hiver aura lieu le 8 mars 2023 au Lötschental.

Ski de piste

Skiez ensemble en toute convivialité au sein de groupes adaptés à votre niveau dans la joie et la bonne humeur.

A midi, possibilité de se restaurer ou de pique-niquer. **Magic Pass ou forfait de ski à votre charge.**

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

Raquettes

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

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

Raquettes				
Ayent-Arbaz-Grimisuat	Jean-Bernard Moos	079 866 37 90	mercredi	selon programme
Chermignon	Robert Vocat	027 483 27 54	jeudi	8h30 <i>tous les 15 jours</i>
Entremont	Lysiane Tissières	078 609 23 66	jeudi	selon programme
Evionnaz	Gérard Lugon	079 784 70 60	jeudi	9h ou 12h30
Hérémece-Vex	Marie-Chantal Mayoraz	079 282 56 09	mercredi	12h30 à 15h30
Leytron et environs	Roland Comby	079 887 15 51	lundi	12h30
Martigny et environs	André Luisier	079 798 04 36	mardi	12h
Monthey et environs	Michel Moulin	079 484 84 00	jeudi	selon programme
Mont-Noble	Alfred Bovet	077 443 02 61	mardi	selon programme
Nendaz	Robert Favre	079 826 25 86	lundi	selon programme
Sierre et environs	Pierre-Noël Julen	079 758 01 70	vendredi	10h ou 13h
Sion et environs	Jean-Marc Dayer	078 609 42 00	mardi	8h

Randonnée



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

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

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

Randonnée				
Ayent-Arbaz-Grimisuat <i>Les Marcheurs du Bisse Tailla</i>	Jean-Pierre Savioz	079 699 46 96	mercredi	selon programme
Chermignon et environs <i>Les Vagabonds</i>	Robert Vocat	027 483 27 54	jeudi	8h30 tous les 15 jours
Conthey <i>Les Coteaux du Soleil</i>	Clotilde Dubuis	077 403 50 30	mardi	9h ou 13h
Entremont <i>Edelweiss</i>	Jean-Marie Michellod	079 361 76 79	jeudi	8h ou 13h30 max 1000 D+
Entremont <i>Les Gentianes</i>	Gaston Besse	079 963 32 41	lundi	8h ou 13h30 max 500 D+
Evionnaz	Jean-Pierre Chappuis	079 693 70 30	jeudi	selon programme
Grône et environs <i>Le GMAG</i>	Martine Micheloud	079 832 78 55	mardi	9h 1 ^{er} et 3 ^e mardi du mois
Hérémece	Paul Mayoraz	079 657 92 85	mercredi	selon programme
Leytron et environs <i>Les 2 Rives</i>	Rémy Dayer	077 421 43 12	lundi	13h - 1 ^{er} lundi du mois 9h - 3 ^e lundi du mois
Martigny <i>L'Arpille</i>	André Luisier	079 798 04 36	mardi	8h15
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
Savièse <i>Les Coucous</i>	Silvia Jarthoud	079 376 91 17	mardi	9h tous les 15 jours
Sierre et environs	Bernard Clivaz	079 317 23 90	mardi	13h30
Sion <i>L'Ecureuil</i>	Jacques Emery	079 221 02 94	mardi	7h45 max 6h
Sion <i>Les Joyeux Randonneurs</i>	Jean Bucher	079 321 32 80	jeudi	9h
Vex	Michel Christinet	079 305 70 95	jeudi	13h tous les 15 jours



**Randonnée douce**

Entremont - Arnica	Gaston Besse	079 963 32 41	lundi	13h30 <i>tous les 15 jours</i>
Martigny - Les 3 Dranses	Valérie Payot	078 607 45 54	mardi	13h
Nendaz - Les Trotteurs de la Printze	Marianna Glassey	079 351 18 43	jeudi	13h30
Sion - Zig-Zag	Myriam Aubert-Yerly	079 213 73 16	mardi	selon programme
Vercorin	Denis Rohrer	079 573 40 74	mardi	10h ou 13h30 <i>tous les 15 jours</i>

Randonnée accompagnée

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

Randonnée sur neige

Sierre	Micheline Broccard	027 455 67 02	mardi	13h à 17h
--------	--------------------	---------------	-------	-----------

Marche Vitale

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

Vollèges et environs

134	11 août au 8 septembre 2022	jeudi 15h à 17h30 <i>5 cours</i>	Sandra Brandstetter 076 718 39 35	Fr. 40.-
135	25 mai au 29 juin 2023	jeudi 15h à 17h30 <i>5 cours</i>		Fr. 40.-

La marche nordique (nordic walking)

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

Martigny

136	1 ^{er} septembre au 10 novembre 2022	jeudi 14h à 15h30 <i>10 sorties</i>	Pascal Boisset	Fr. 80.-
137	16 mars au 22 juin 2023	jeudi 14h à 15h30 <i>12 sorties</i>		Fr. 96.-

Monthey

138	à l'année par 10 sorties	mardi 13h30 à 15h30	Aude Gex-Collet	Fr. 80.-
-----	--------------------------	---------------------	-----------------	----------

Tours en vélo, VTT et vélo électrique



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

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

Tours en vélo

Sion et environs <i>le Tourbillon</i>	Hervé Lattion	079 287 19 56	vendredi	9h ou 13h30
BICHABOU	Pierre-François Ferrin	079 242 90 57	jeudi	10h
Monthey <i>bikeseniors</i>	Jean-Philippe Ruh	079 504 50 82	mardi	9h à 12h

Tours en VTT

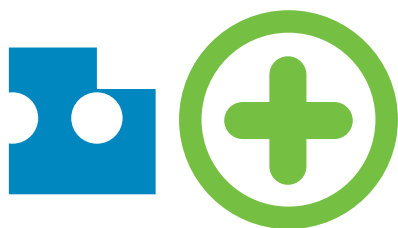
ValTour	Henri Trolliet	079 704 31 12	jeudi	selon programme
---------	----------------	---------------	-------	-----------------

Spinning, vélo en salle

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

Conthey, Move Center

139	7 novembre 2022 au 27 mars 2023	lundi 10h30 17 cours	Emilie Theytaz	Fr. 170.- ou Fr. 15.-/le cours
-----	------------------------------------	-------------------------	----------------	-----------------------------------



pharmacieplus
lauber

avenue de la gare 7
1920 martigny

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



pharmacieplus
du léman

rue du léman 18b
1920 martigny

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

livraison à domicile

Du 30 septembre au 9 octobre prochain, la plus grande foire de Suisse romande invitera ses visiteurs et ses exposants autour de la thématique : ça roule ! avec notamment le retour de la mythique exposition, consacrée cette année au vélo.

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

Petits et grands, épicuriens ou amateurs de musique, visiteurs à la recherche de bonnes affaires, de conseils personnalisés ou de nouvelles relations d'affaires, la Foire du Valais est un lieu de vie riche et haut en couleur.

Martigny devient ainsi pendant 10 jours la capitale de la convivialité, du partage et l'un des plus grands centres commerciaux éphémères, réunissant plus de 400 exposants et artisans locaux, 200'000 visiteurs, des dizaines d'artistes éblouissants et près de 50 partenaires et acteurs locaux.

L'Expo, espace emblématique, fait son grand retour après deux ans d'absence, sur la thématique du vélo. Entre souvenirs et émotions, le vélo fait remonter à chacun paysages, senteurs, découvertes et moments partagés dès la plus tendre enfance. L'exposition proposera aux visiteurs de s'immerger dans un univers plein d'histoires et de pièces de collection surprenantes, sélectionnées par son curateur Marc-André Elsig, passionné de cyclisme et possédant l'une des plus importantes collections d'Europe. Celle-ci a été conçue tout spécialement pour la Foire du Valais et sera installée sur une surface de 1'100 m².

Les visiteurs retrouveront les Espaces cultes de la Foire, ainsi que nombreuses nouveautés en termes d'espaces et d'exposants :

- L'Espace Live, Tribus et Petit Forum pour les scènes artistiques, avec concerts et artistes de rue
- L'Espace Gourmand, des Saveurs et Tables Suisses pour déguster et partager autour d'un verre
- L'Expo, pour découvrir le monde du vélo
- La Ferme pédagogique, pour se rapprocher de nos animaux
- Le Luna Park, pour des frissons garantis
- L'Espace Petite Enfance, la Foire pour les enfants
- L'Innothèque, pour découvrir des start-ups et des PME innovantes

La Foire du Valais, ce sont certes des offres spéciales que le visiteur ne trouvera pas en magasins mais c'est également l'occasion de toucher des produits, d'essayer, de comparer et d'échanger avec des entreprises locales et des artisans parfois surprenants. La richesse de la Foire permet également de comparer parmi des dizaines de produits du même domaine d'activité et ainsi faire le meilleur choix. Tout cela en un seul lieu et dans un esprit convivial et bienveillant. Nous conseillons aux visiteurs cherchant une ambiance plus propice aux achats de venir en semaine. Afin d'offrir aux acheteurs et autres curieux une ambiance encore plus calme, l'ouverture de la Foire du Valais sera à nouveau anticipée à 9h30.

Rendez-vous à la Foire du Valais du 30 septembre au 9 octobre 2022 à Martigny.

POUR NOS LECTEURS 2 ENTRÉES À PRIX SPÉCIAL POUR LA FOIRE DU VALAIS, DU 30 SEPTEMBRE AU 9 OCTOBRE 2022

OFFRE SPÉCIALE

Pour une entrée à la Foire du Valais,
soit 8 fr. au lieu de 16 fr.

Ce bon est valable aux caisses, pour une personne
uniquement du 30.09.2022 au 09.10.2022
à l'occasion de la Foire du Valais

**PRO
SENECTUTE**

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

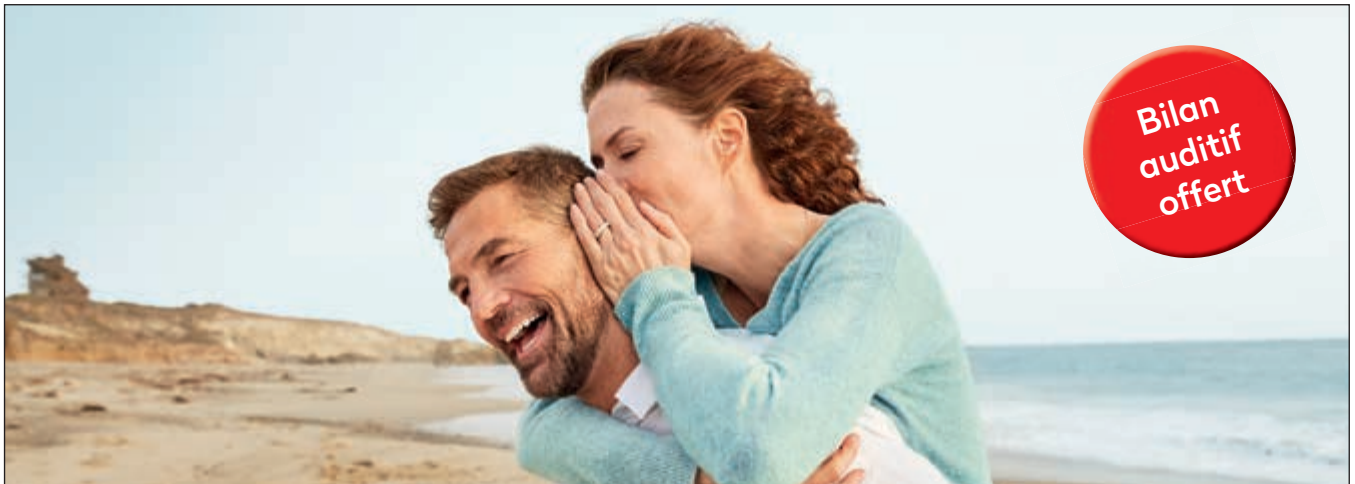
OFFRE SPÉCIALE

Pour une entrée à la Foire du Valais,
soit 8 fr. au lieu de 16 fr.

Ce bon est valable aux caisses, pour une personne
uniquement du 30.09.2022 au 09.10.2022
à l'occasion de la Foire du Valais

**PRO
SENECTUTE**

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



Mieux entendre pour vivre mieux

Centres indépendants d'audiologie clinique

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

Service à domicile
sur rendez-vous

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

Une équipe
de professionnels
à votre disposition

Martigny
Rue du Simplon 7
027 723 15 20

Sion
Place du midi 52
027 323 33 34



Relais d'Or
Collombey-Monthey

Résidence services avec
appartements locatifs
sécurisés pour seniors

Visitez nos appartements

› sur rendez-vous

par tél. au : **079 574 94 83**

024 420 11 76

par mail: **ab@relaisdor.ch**

Relais d'Or

Ch. du Verger 5A
1868 Collombey



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

* Hors restauration et services à la carte

+ OFFRE PARRAINAGE

Faites découvrir la résidence à un proche et nous vous offrons **une carte d'une valeur de 240 chf** utilisable comme vous le souhaitez.**

www.relaisdor.ch



** Conditions à consulter sur notre site

© Nisada 7/22

Pétanque



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

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

Entremont, Belle boule, Le Châble **new**

140	dès le 14 septembre 2022	mercredi 14h à 17h	Paul-André Lovey 079 375 80 09	gratuit sur inscription
-----	--------------------------	--------------------	-----------------------------------	----------------------------

St-Léonard, boulodrome

141	31 août au 19 octobre 2021 suite du 12 avril au 12 oct. 2022	mardi 13h30 à 16h30	Gérald Gaillard 079 541 89 79	Fr. 10.- cotisation annuelle Fr. 5.-/l'après-midi
-----	--	---------------------	----------------------------------	---

Hérémece, boulodrome

142	toute l'année	mardi 13h30 à 17h	Fernand Rudaz 079 560 40 49 Cali Leuba 076 563 07 47	Fr. 2.-/l'après-midi
-----	---------------	-------------------	---	----------------------

**Carnaval des aînés
de l'Entremont**
Mercredi 15 février 2023
de 13h30 à 17h

Après-midi organisé
par les groupes des aînés
de Verbier
et du Châble



Carnaval de Monthey
Salle de la gare
Vendredi 17 février 2023
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 Bien-être

Harmonisation du corps • Janine Travelletti • 079 616 35 08 • janinettravelletti@yahoo.fr

Les 4000 des Alpes

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

Ski de piste

Olivier Maye • 076 615 45 43

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)



L'usage du masculin inclut également le féminin.

Les présentes conditions générales s'appliquent à toute offre de Pro Senectute Valais-Wallis. Entrée en vigueur : à partir de juillet 2021.

Limite d'âge

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

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

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

Organisation des cours

La confirmation du cours ainsi que la facture vous sont envoyées deux semaines avant le début de l'activité. Toutes nos prestations sont calculées TVA incluse.

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

Les cours de gymnastiques sont facturés 1 mois après le début de l'activité.

Nombre de participants et déroulement du cours

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

Exclusion d'un cours

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

Annulation d'inscription

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

Pour les cours et activités dont l'écolage est égal ou inférieur à 1'000 francs :

En cas d'annulation d'inscription jusqu'à une semaine avant le début du cours, Pro Senectute Valais-Wallis peut consentir

à une dispense ou à un remboursement de l'écolage, moyennant la contribution aux frais de 30 francs. En cas d'annulation moins d'une semaine avant le début du cours, l'intégralité de l'écolage est due. Des exceptions peuvent être consenties en cas de maladie et d'accident, moyennant présentation d'un certificat médical, transmis dans un délai de 15 jours suivant l'absence.

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

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

Date d'annulation d'inscription / Taxe de retrait

- Jusqu'à 45 jours civils avant le début du cours :
CHF 100.- contribution aux frais
- Entre 44 et 22 jours civils avant le début du cours :
10% de l'activité, mais au max. CHF 500.-
- Entre 21 et 15 jours civils avant le début du cours :
30% de l'activité
- Entre 14 et 8 jours civils avant le début du cours :
50% de l'activité
- Entre 7 et 1 jour(s) civil(s) avant le début du cours :
100% de l'activité
- Après le début du cours :
Aucune dispense de paiement ni remboursement.

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

Absences

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

Attestation de cours

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

Clause de non-responsabilité / Assurance

Pour tous les cours et manifestations organisés par Pro Senectute Valais-Wallis, Pro Senectute Valais-Wallis décline toute responsabilité pour les éventuels dommages que vous pourriez subir. Vous devez dès lors souscrire vous-même une assurance responsabilité civile suffisante. L'utilisation des installations de Pro Senectute Valais-Wallis s'effectue à vos risques et périls. Pro Senectute Valais-Wallis ne saurait être tenue responsable de vols ou de pertes. En

cas d'accident, la responsabilité du moniteur n'est en aucun cas engagée. Une assurance pour sauvetage hélicoptère est obligatoire (Air Glacier, REGA ou Air Zermatt) pour les sports de plein air. Dans les locaux de Pro Senectute Valais-Wallis, chaque personne s'engage à respecter les règles d'hygiène en vigueur de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et les instructions de Pro Senectute Valais-Wallis. La visite des locaux de Pro Senectute Valais-Wallis et de tout autre lieu où peuvent avoir lieu des cours de Pro Senectute Valais-Wallis (partenaires, ateliers externes, espace loué à d'autres entreprises) est interdite aux personnes présentant des symptômes de maladie, une suspicion d'infection par des agents pathogènes transmissibles et/ou une quarantaine (ordonnée par les autorités ou par vous-même). Le risque d'infection ne peut être totalement exclu, même si les règles d'hygiène sont respectées. Pro Senectute Valais-Wallis exclut toute responsabilité à cet égard.

Protection des données

Les données personnelles sont traitées conformément à la déclaration de protection des données, disponible auprès de Pro Senectute Suisse (www.prosenectute.ch/fr/protection-des-donnees.html). En vous inscrivant, vous confirmez que vous avez lu et compris la déclaration de protection des données.

Enregistrements vidéo et audio

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

Modifications des programmes et des prix

La direction se réserve le droit de procéder à des modifications des programmes, des prix ainsi que des conditions générales.

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.

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

For juridique

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

Pour toute question, veuillez-vous adresser à :
Pro Senectute Valais-Wallis, Avenue de Tourbillon 19, 1950 Sion, 027 322 07 41.

Remerciements

Nos remerciements soutenus à nos partenaires institutionnels, la Confédération et le canton du Valais, aux fondations ou organismes qui soutiennent notre activité et nos projets et qui permettent d'améliorer de façon très concrète la qualité de vie des plus anciens.

Notre institution ne pourrait accomplir sa mission sans les valeurs fondamentales que sont l'engagement, la solidarité et l'entraide. Ces valeurs sont notamment véhiculées par nos bénévoles qui mettent leurs connaissances, leurs compétences et leur temps au service des seniors valaisans. Elles le sont aussi par nos fidèles donateurs qui nous permettent de poursuivre notre action et même de la développer.

MERCI DU FOND DU CŒUR À TOUTES ET TOUS.

- Pro Senectute Suisse
- Canton du Valais
- Banque Cantonale du Valais
- Ville de Monthey
- Ville de Sion
- Commune de Val de Bagnes
- Hôpital du Valais
- Fondation du Denantou
- Fondation Hébé
- Chaîne du Bonheur
- Fondation Firmin Rudaz
- Razihelsco Stiftung
- Fondation Hatt-Bucher
- Fondation Ambassadeur Marcel Luy
- Fondation Edith Delachaux
- Fondation sociale de la Ville de Martigny
- Fondation Giovanni et Mariora Gialdini
- Fondation St-Antoine
- Fondation Willy Tissot
- La Passiflore
- Le Lien
- Louise Misteli Stiftung
- Fondation Pape François
- Raiffeisen Sozialstiftung
- Association SLA Suisse
- Secours d'hiver Valais romand
- SOS Enfants de chez nous
- Winterhilfe Oberwallis
- Walliser Bote
- Imprimerie-Editions VB
- Pharmacie Lauber



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

FONDATION ANNETTE  LEONARD GIANADDA

Faites un don avec TWINT !

 Scannez le code QR avec l'app TWINT

 Confirmez le montant et le don



TERTIANUM



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

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

cana | 9 |
kana | 9 |

 **SODIMED**



Relais d'Or
Collombey-Monthey

www.relaisdor.ch

 **acoustique suisse**
AUDITION Santé

Sion

Secrétariat cantonal - Consultation sociale
Animation - Prévention - Formation
Sport et Mouvement - AvantAge

Avenue de Tourbillon 19
 1950 Sion
 Tél. 027 322 07 41
 Fax 027 322 89 16
info@vs.prosenectute.ch

Sierre

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

Martigny

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

Saxon

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

Entremont

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

Monthey-St-Maurice

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

**Viège**

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

Brigue

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

La Souste

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

✉ info@vs.prosenectute.ch

🌐 www.vs.prosenectute.ch

📘 ProSenectuteValaisWallis

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



C'est parce que c'est chez moi, que je me sens le mieux ! Vous aussi vous souhaitez continuer à vivre le plus sereinement possible chez vous ?

Solutions d'appels à l'aide
intérieur
et extérieur
Partout en
tout temps



Prendre de l'âge c'est aussi pouvoir s'amuser et rire !

Et pour profiter de la vie au maximum c'est agréable de se sentir en sécurité, dans tous les cas. D'une **simple pression sur un discret bouton d'appel à l'aide**, vous êtes en cas de nécessité, soutenu par Gentianes. **C'est notre métier.**

Cette montre, par exemple, permet de déclencher une alarme et d'être géolocalisé. Très simple d'utilisation.

Lorsqu'une alarme est déclenchée, les secours s'organisent en communiquant directement avec la personne qui a besoin d'aide via la montre par un haut-parleur intégré.



Depuis plus de 10 ans, vous pouvez compter sur nous pour préserver votre sécurité et votre autonomie.

Vous bénéficiez de notre centrale d'alarme disponible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24, avec des intervenants dans toute la Suisse romande.

Vous obtenez également des informations complémentaires et intéressantes sur le site internet de Gentianes.

 058 750 07 00

 www.gentianes.ch

 info@gentianes.ch