

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



Programme des activités

Septembre 2020 à août 2021

Valais-Wallis

www.vs.prosenectute.ch

Pro Senectute Valais-Wallis	
mot du directeur	3
présentation de la fondation	4
action sociale	6
conditions générales	56
remerciements	57
partenaires	58
adresses utiles	59

Formation	
cours privés et semi-privés	9
informatique PC	10
club informatique senior	12
e-banking	13
VSTax	14
mobilité	15
collaboration avec le SeMo	15
atelier d'écriture	17
AvantAge	17
iPad et iPhone	18
tablette Android	20
smartphone Android	21
anglais	22
italien	23

Animation	
intergénération	24
conférences	26
art	27
prévention	28
théâtre	28
groupes d'aînés	30

Sport	
aquagym	35
pilates	36
yoga	36
spinning	36
qi gong	37
taï chi	37
méditation guidée	37
gymnastique	38
domigym	40
fit bien-être	40
danse	41
pétanque	42
curling	42
vélo et VTT	43
vélo électrique	43
marche	44
marche douce	45
balade accompagnée	45
entraînement urbain	47
manifestations	47
collaborations	47
raquettes	48
ski de fond	48
ski de piste	48
ski de randonnée	49

Voyage	
vacances vélo	50
pèlerinage	50
trekking pour tous	52
séjours linguistiques	55

Madame, Monsieur,

La publication de notre programme d'activités, millésime 2020-2021, a une saveur toute particulière.

Il nous tient en effet particulièrement à cœur d'apporter une bouffée d'air frais aux seniors et de leur permettre d'entretenir des liens sociaux de proximité, même si ce temps passé ensemble doit se faire dans le respect des règles sanitaires.

Dans ce contexte encore incertain, les professionnels de la fondation se sont attelés à proposer une offre variée et dans l'air du temps. Nous vous invitons par exemple à découvrir le vélo électrique qui permet de faire de beaux tours avec davantage de facilité. L'entraînement urbain figure aussi en bonne place dans les nouveautés. Si vous êtes passionnés par les contes et légendes de notre canton, vous pourrez en découvrir avec une conteuse.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir !

Cordialement



Yann Tornare
Directeur

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

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Chercher?
Trouver?
infosenior.ch

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

Qui sommes-nous ?

Pro Senectute, un siècle d'histoire

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 ont alors créé la fondation Pro Senectute sous l'égide de la Société suisse d'utilité publique. Ensemble, ils se sont donnés pour mission d'améliorer les conditions de vie des personnes âgées 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 quarantaine 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, d'activités culturelles et de loisirs
- Un service de consultation sociale gratuit et confidentiel, disponible sur l'ensemble du territoire cantonal

Que faisons-nous ?

Notre offre d'activités sportives, culturelles et de loisirs

Chez Pro Senectute Valais-Wallis nous offrons la possibilité aux seniors de se rencontrer et de partager du temps ensemble. Ils sortent. Ils bougent. Nos participants renforcent les liens sociaux et se maintiennent en forme. Nous proposons une palette d'activités riches et variées, élaborées par nos collaborateurs, que vous pouvez retrouver dans cette brochure. Nos activités sont encadrées par des moniteurs formés (brevet ESA) ou par des bénévoles engagés. Nous tenons à les remercier chaleureusement pour leur investissement et leur fidélité année après année.

Nouveau site internet

Bonne nouvelle : notre nouveau site web vient d'être mis en ligne. Il a été totalement relooké et son contenu a été amélioré.

Vous trouverez de nombreuses informations sur les différents services proposés par Pro Senectute Valais-Wallis avec les contacts de nos bureaux répartis sur le territoire cantonal. Nous avons notamment détaillés toutes les prestations offertes par notre consultation sociale.

Concernant le secteur des activités sportives, culturelles, les cours et formations, ainsi que les voyages, le nouveau site facilite la recherche d'informations. Un moteur de recherche a été intégré sous l'onglet « Activités », puis « Toutes les activités ». Il permet de rechercher une activité ou un groupe d'aîné et de trouver toutes les informations utiles. Notre programme d'activités se trouve également en version PDF sur le site. Bonne visite sur www.vs.prosenectute.ch !

Petite note à l'intention de nos participants

Le coronavirus a fait son entrée dans nos vies au printemps 2020. Il a tout chamboulé. Il a bouleversé notre quotidien, mais aussi nos habitudes. Nous avons petit à petit pris le pli de nous laver les mains plus souvent, de garder nos distances et de mettre un masque dans certaines situations.

A l'heure de mettre sous presse notre programme des activités pour 2020-2021, il reste encore de nombreuses inconnues liées au coronavirus. Devrons-nous à nouveau tout arrêter? Nous ne l'espérons pas, mais cela reste impossible à prédire. C'est pourquoi, nous communiquerons régulièrement sur la tenue de nos activités sur notre site, sur notre page facebook, dans les médias régionaux. Si la situation devait se péjorer à nouveau, nous vous invitons à toujours vérifier si nos cours ont lieu et sous quelles conditions.

Nous vous remercions pour votre compréhension.

Plateforme 60+ *Promotion de la santé des seniors*

Augmenter les années de vie en bonne santé des seniors en Valais: c'est l'objectif que s'est fixé la Plateforme 60+. Cet organe de promotion de la santé des seniors a été créé en octobre 2015. Sa mission est de veiller à ce que les aînés habitant dans le canton puissent vivre en bonne santé physique et psychique, grâce notamment à une alimentation équilibrée, la pratique d'une activité physique en suffisance et des interactions sociales épanouissantes.

La Plateforme 60+ met en œuvre le Programme d'action cantonal, PAC, basé sur des recommandations nationales et cantonales en matière de santé. Le prochain programme couvrira la période de 2021 à 2024.

Afin de remplir sa mission, différentes mesures sont prévues:

- Elaborer une stratégie marketing et une communication renforcée pour faire changer notre regard sur la vieillesse. L'objectif est de véhiculer une image positive des seniors en valorisant leurs compétences et d'abolir l'âgisme.
- Renforcer les mesures en faveur des seniors présentant des vulnérabilités (personnes seules, difficultés de mobilité victimes de maltraitance, personnes atteintes dans leur autonomie, proches-aidants).
- Améliorer les synergies et les collaborations avec les partenaires existants, avec de nouveaux partenaires, avec le réseau, pour avoir une vision globale des prestations existantes. Cela permet également de se rendre compte des enjeux pour la population des seniors.
- Développer les mesures et le réseau dans le Haut-Valais et garantir l'accès aux mesures dans l'ensemble du canton.
- Elaborer des offres de formations destinées aux professionnels sur les thématiques du PAC.



SAVE THE DATE:

13 janvier 2021: Comment tu manges? L'alimentation à tous les âges de la vie

Plus d'informations: www.seniorsenforme.ch (www.xundimalter.ch)



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
PLATEFORME 60+
PLATTFORM 60+



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

PRO
SENECTUTE



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

Un soutien social à votre disposition

Notre dispositif de soutien social a pour objectif d'apporter de l'aide, de l'information et des conseils utiles aux personnes âgées et à leurs proches. Cela permet de maintenir l'autonomie de la personne le plus longtemps possible et également de protéger les personnes vulnérables.

La consultation sociale

Notre service de consultation sociale est gratuit et confidentiel. Il est disponible sur l'ensemble du territoire cantonal. Il s'adresse aux personnes en âge AVS ainsi qu'à leurs proches. Les consultations ont lieu dans nos bureaux (voir adresses en page 59), à domicile, dans les EMS et même dans les hôpitaux du Valais romand. Ce travail est assuré par des assistants sociaux formés et expérimentés qui fournissent des réponses concrètes et précises à des questions concernant les finances, la vie quotidienne, la santé et le logement.

Nous proposons :

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

Les mandats de curatelle

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

Nous proposons :

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

Ce service est payant. Contactez-nous pour obtenir plus d'informations.

Autres prestations

DOCUPASS

Le DOCUPASS est un document qui permet de consigner ses dispositions personnelles. Il a été élaboré par Pro Senectute, sur la base du nouveau droit, en collaboration avec des spécialistes issus du monde médical, juridique, social et éthique. Il englobe aussi bien les directives anticipées, que le mandat pour cause d'inaptitude, les dispositions de fin de vie et les informations relatives au testament. Ce document est précieux. Il permet de faire connaître et respecter ses choix et ses volontés et de décharger les proches, suite à une perte soudaine de discernement en lien avec un accident ou une maladie.

Le dossier peut être commandé pour le prix de Fr. 19.- auprès de notre secrétariat
 par téléphone: 027 322 07 41
 par e-mail: info@vs.prosenectute.ch

Des rencontres sont régulièrement organisés pour en savoir plus sur le DOCUPASS. Elles sont animées par une assistante sociale de Pro Senectute Valais-Wallis. Vous trouverez tous les détails à la page 29 de cette brochure.

Renseignements sur ces diverses prestations

Valais romand: 027 322 07 41

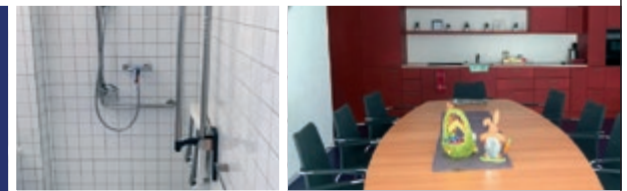
Haut-Valais: 027 948 48 50



Les appartements Domino sont faits pour vous!

Nous vous proposons:

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



Tarifs:

- Location de CHF 1000 à 1200.- par mois (loyers, charges et services de base)
- Prestations d'aide et soins à domicile facturées individuellement

Pour nous contacter:

CMS de Sion: 027 324 14 26 ou sion.domino@cms-smz.ch
www.cms-sion.ch/les-prestations/les-appartements-domino

PERDU

Jeu excessif: nous avons tous à y perdre.



www.tujoues.ch

Vous êtes joueur ou vous côtoyez un joueur ?

Nous pouvons vous aider. Il n'est jamais trop tôt pour en parler,
il n'est jamais trop tard pour se faire accompagner.



**Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis**

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET

Cours d'informatique et multimédias

L'informatique prend toujours plus de place dans notre vie quotidienne. Débuter en informatique par soi-même n'est pas toujours aisé. C'est d'autant plus difficile si ce monde nous est totalement inconnu. Les seniors n'ont pas forcément des proches pour les aider dans cet apprentissage.

C'est pourquoi Pro Senectute Valais-Wallis propose d'accompagner les personnes âgées qui souhaite découvrir l'environnement informatique et apprendre à utiliser un ordinateur, une tablette ou un smartphone.

Vous apprendrez à maîtriser ces nouvelles technologies et vous pourrez vous ouvrir à de nouveaux horizons. Les seniors pourront ainsi faire rimer retraite avec dynamisme.

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

A chacun ses besoins

Cours privés et semi-privés (Windows et Apple)

- **Cours privé**

Les différents cours proposés ne répondent pas à vos besoins ?

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

Tarif Fr. 80.-/heure

- **Cours semi-privé**

Composez votre programme avec la personne de votre choix.

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

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

Possibilité de travailler avec votre ordinateur portable.

2 personnes maximum.

Tarif Fr. 40.-/heure par personne

- **Dépannage technique**

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

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

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

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



Informatique PC et multimédias - cours de base

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



L'ordinateur est pour vous un parfait étranger?

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

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

Objectifs et contenu :

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

1	lundi 9h à 11h 2, 9, 16 novembre 2020	première approche de son ordinateur	Tony Genoud
2	vendredi 9h à 11h 8, 15, 22, janvier 2021		Anne-Christine Vannotti

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



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(e)? Nous vous proposons d'y voir plus clair et de découvrir ou redécouvrir toutes les façons d'utiliser votre ordinateur.

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

Objectifs et contenu :

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

3	lundi 9h à 11h 11, 18, 25 janvier, 1 ^{er} , 8 février 2021	découvrir et utiliser son ordinateur avec plaisir	Tony Genoud
4	vendredi 9h à 11h 12, 26 février, 5, 12, 26 mars 2021		Anne-Christine Vannotti

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



Route de l'Église 1 - 1994 Aproz

079/308.41.15 - info@at-solution.ch - www.at-solution.ch

Informatique PC et multimédias - cours spécifiques

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



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

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

Objectifs et contenu :

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

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

5	mardi 9h à 11h 3, 10, 17, 24 novembre, 1 ^{er} décembre 2020	Internet et messagerie	Anne-Christine Vannotti
---	--	------------------------	----------------------------

La photo numérique (3x2h/Fr. 126.-)



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

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

Objectifs et contenu :

- traiter, retoucher, trier et classer des photos.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

6	mercredi 9h à 11h 2, 9, 16 décembre 2020	la photo numérique	SDinformatique
---	---	--------------------	----------------

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



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

Pré-requis : Avoir de bonnes connaissances en informatique.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

7	mardi 9h à 11h 2, 9 février 2021	sauvegarder ses données	Anne-Christine Vannotti
---	-------------------------------------	-------------------------	----------------------------



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



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

Pré-requis: avoir une adresse e-mail.

Objectifs et contenu:

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

8	mercredi 13h30 à 15h30 18, 25 novembre 2020	découvrir les réseaux sociaux	SDinformatique
---	--	-------------------------------	----------------

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



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

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

Objectifs et contenu:

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

9	mercredi 9h à 11h 6, 13, 20 janvier 2021	maintenir votre ordinateur performant et le protéger	Anne-Christine Vannotti
---	---	--	-------------------------

Rejoignez le Club Informatique Senior de Monthey

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

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

5 places sont réservées pour Pro Senectute Valais-Wallis.

Monthey

10	lundi 17h à 18h de septembre 2020 à juin 2021	Club Informatique Senior	Fr. 60.- / 35 leçons cotisation membre du club
----	--	--------------------------	---



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








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

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

Objectifs et contenu :

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

11	vendredi 9h à 12h 6 novembre 2020	e-finance		PostFinance Roberto Mirafiore
12	vendredi 9h à 12h 13 novembre 2020	e-banking		Raiffeisen Lionel Pinto
13	vendredi 9h à 12h 20 novembre 2020	e-banking		UBS Jeremy Sanderson
14	vendredi 9h à 12h 27 novembre 2020	e-banking		Crédit Suisse Romain Benedetti
15	vendredi 9h à 12h 4 décembre 2020	e-banking		BCVs Fabienne Germanier

Un rollator pour profiter en toute sécurité de votre liberté de mouvement



www.sodimed.ch

Rollz Motion

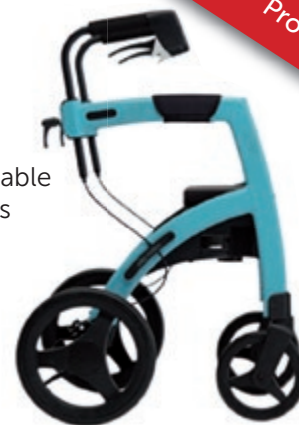
Un rollator convertible en fauteuil roulant

Rollz Motion est une aide à la marche 2 en 1, c'est un rollator léger et modulable en chaise roulante avec 4 roues et de deux poignées de freins.



Sodimed SA

Route de Riddes 54, 1950 Sion
Tél. 027 203 06 86
(sur rendez-vous uniquement)



-15%
pour les membres
Pro Senectute

Rollz Flex

Pour vous accompagner dans vos déplacements le rollator **Rollz Flex** est idéal. Très pratique avec son sac de grande capacité (20 kg), le rollator vous accompagnera lors de vos courses et déplacements.



SODIMED

Présent en Suisse depuis 1987

Cours VSTax - logiciel pour remplir la déclaration d'impôts du canton du Valais (1x4h/Fr. 40.-)



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

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

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

16	vendredi 8h30 à 12h 29 janvier 2021	VSTax	Pierre Constantin
17	vendredi 8h30 à 12h 5 février 2021		

Martigny, Neuvelles 17

18	lundi 8h30 à 12h 15 février 2021	VSTax	Pierre Constantin
19	lundi 8h30 à 12h 22 février 2021		

Domaine et EMS Tertianum

Les Sources à Saxon :

Un site de vie unique!



TERTIANUM

- ▶ Des appartements protégés de haut standing, lumineux et équipés d'une cuisine, de douche/WC, d'une cave individuelle, interphone et avec accès direct au Mall et au parking.
- ▶ 24 nouveaux appartements et studios disponibles depuis le 01.05.2020 (total: 55 appartements)
- ▶ Service hôtelier sur mesure en appartement (Intendance, lessive, repas, animations, etc.)
- ▶ Repas au Restaurant Le Manon avec sa grande terrasse ensoleillée dans une ambiance soignée et détendue.
- ▶ Division séparée pour les soins avec des chambres médicalisées individuelles.
- ▶ Appel d'urgence - disponible 24h sur 24 - et du personnel qualifié sur place.
- ▶ Cabinet médical, clinique, pharmacie, kiosque, coiffeur/barbier/maquillage, manucure, piscine.
- ▶ Physiothérapie, ergothérapie, podologie, logopédie, massage, réflexologie, aromathérapie.

Tertianum Les Sources

Route du Léman 25A, 1907 Saxon
027 611 21 21

info@residencesources.ch
www.lessources.tertianum.ch

Horaire et ticket shop CFF (1x3h/gratuit)

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

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

Sion

20	jeudi 13h30 à 16h30 28 janvier 2021	horaire et ticket shop CFF	rundum mobil GmbH
-----------	--	----------------------------	-------------------

Accéder aux transports publics (1x2h/gratuit)

Complémentaire à la formation sur l'application Mobile CFF et le site internet, ce cours pratique vous permet de vous familiariser avec les principales gares de votre région (Monthey, Martigny et Sion) et mieux appréhender vos futurs déplacements. Comment fonctionne un distributeur de titre de transport ? Dois-je me rendre obligatoirement au guichet pour voyager ? Comment comprendre les informations données en gare ? Comment gérer mes correspondances dans les gares entre les différents modes de transport ? Quelles sont les règles de sécurité à adopter ? Notre personnel RegionAlps sera également à votre écoute pour répondre à vos questions.

21	jeudi 9h à 11h 4 mars 2021	Monthey Gare de Monthey (devant le guichet CFF)	RegionAlps
22	jeudi 9h à 11h 11 mars 2021	Martigny Gare de Martigny (devant le guichet CFF)	
23	jeudi 9h à 11h 18 mars 2021	Sion Gare de Sion (hall CFF)	

La connaissance de la jeunesse au service des seniors Rencontres intergénérationnelles



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



MEDIATHEQUE
MEDIATHEK
valais sion wallis



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

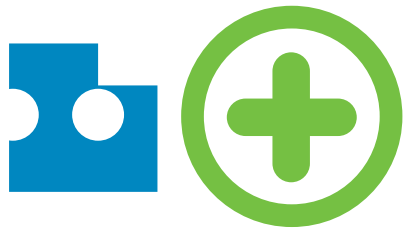
Ce projet réunira juniors et seniors à la Médiathèque Valais de Sion pour des ateliers intergénérationnels. Il s'agit ainsi d'une bonne occasion de valoriser le savoir des plus jeunes et de le partager.

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

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

Sion, Médiathèque Valais, rue de Lausanne 45

24	1 ^{er} octobre 2020 12 novembre 2020 10 décembre 2020 21 janvier 2021 11 février 2021	18 mars 2021 15 avril 2021 6 mai 2021 10 juin 2021	jeudi 14h à 16h30	Fr. 20.- / 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
ouverture à 7h30

livraison à domicile



RIEN QUE POUR VOS YEUX.

Frédéric TITZÉ
Opticien diplômé spécialiste
en santé visuelle à Sion

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

Prix spécial
PRO SENECTUTE

Rue de Lausanne 15
1950 Sion
027 323 13 80



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

25	mardi 9h à 11h30 2, 9, 16, 23, 30 mars 2021	Olivier Maye	Fr. 200.-
----	--	--------------	-----------

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

26	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 25, 26, 27 novembre 2020	Daniella Saudan Frachebourg	Fr. 450.- <i>pour 1 personne</i> Fr. 800.- <i>par couple</i>
27	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 24, 25 et 26 mars 2021		Fr. 450.- <i>pour 1 personne</i> Fr. 800.- <i>par couple</i>
28	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 24, 25 et 26 novembre 2021		Fr. 450.- <i>pour 1 personne</i> Fr. 800.- <i>par couple</i>

Le tactile au bout des doigts

Merci de venir aux cours suivants avec votre appareil: 29 à 43

Configurer son iPad ou iPhone



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

(Voir les rencontres intergénérationnelles en page 15)

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



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

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

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

29	mardi 16h à 18h 17, 24 novembre, 1 ^{er} décembre 2020	découvrir les fonctions de base de son iPad	Jean-Marc Gillioz
30	mardi 16h à 18h 2, 9, 16 mars 2021		

Martigny, Neuvelles 17

31	jeudi 9h à 11h 12, 19, 26 novembre 2020	découvrir les fonctions de base de son iPad	Benoît Schumacher
----	--	---	-------------------

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



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

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

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

32	mardi 16h à 18h 5, 12, 19 janvier 2021	maîtriser et utiliser efficacement son iPad	Jean-Marc Gillioz
33	mardi 16h à 18h 13, 20, 27 avril 2021		

Martigny, Neuvelles 17

34	jeudi 9h à 11h 7, 14, 21 janvier 2021	maîtriser et utiliser efficacement son iPad	Benoît Schumacher
----	--	---	-------------------



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



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

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

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

35	lundi 16h à 18h 9, 16, 23 novembre 2020	découvrir les fonctions de base de son iPhone	Jean-Marc Gillioz
----	--	--	-------------------

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



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

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

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

36	lundi 16h à 18h 11, 18, 25 janvier 2021	utiliser son iPhone efficacement	Jean-Marc Gillioz
----	--	----------------------------------	-------------------

GI MO

LE PRO DU BUREAU

gimo.ch

helvetia.ch

Participer. Vivre l'événement. Apprécier.

simple. clair. helvetia

Votre assureur suisse

Albert Bétrisey
Agent Général

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

Jean-Maurice Favre
Agent Général

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

Cours tablette Android, débutant (3x2h/Fr. 126.-) (Samsung, Sony, HTC, LG, Huawei...)



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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

37	mercredi 9h à 11h 11, 18, 25 novembre 2020	tablette Android, débutant	SDinformatique
----	---	----------------------------	----------------

Martigny, Neuvelles 17

38	jeudi 9h à 11h 3, 10, 17 décembre 2020	tablette Android, débutant	Benoît Schumacher
----	---	----------------------------	-------------------

Cours tablette Android, avancé (3x2h/Fr. 126.-) (Samsung, Sony, HTC, LG, Huawei...)



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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

39	mercredi 9h à 11h 27 janvier, 3, 10 février 2021	tablette Android, avancé	SDinformatique
----	---	--------------------------	----------------

Martigny, Neuvelles 17

40	jeudi 9h à 11h 28 janvier, 4, 11 février 2021	tablette Android, avancé	Benoît Schumacher
----	--	--------------------------	-------------------

UNIVERS THERMAL et de bien-être!

Conditions de prix
« Spécial Pro
Senectute »

27 courses 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

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



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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

41	mardi 8h45 à 10h45 26 janvier 2021	traitement et impression photos	Christelle Rey
----	---------------------------------------	---------------------------------	----------------

Cours smartphone Android, débutant (3x2h/Fr. 126.-) (Samsung, Sony, HTC, LG, Huawei...)



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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

42	mardi 8h45 à 10h45 22, 29 septembre, 6 octobre 2020	smartphone Android, débutant	Christelle Rey
----	--	------------------------------	----------------

Cours smartphone Android, avancé (3x2h/Fr. 126.-) (Samsung, Sony, HTC, LG, Huawei...)



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

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

43	mardi 8h45 à 10h45 5, 12, 19 janvier 2021	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, rue de la Porte-Neuve 20 - Rosanne Gordyk

44	jeudi 13h à 14h30 1 ^{er} octobre 2020 au 11 février 2021	débutant A2	Fr. 380.- 16 cours
45	jeudi 14h45 à 16h15 1 ^{er} octobre 2020 au 11 février 2021	conversation B1	Fr. 380.- 16 cours
46	jeudi 16h30 à 18h 1 ^{er} octobre 2020 au 11 février 2021	conversation B2+	Fr. 380.- 16 cours
47	vendredi 13h à 14h30 2 octobre 2020 au 12 février 2021	débutant A1	Fr. 380.- 16 cours
48	vendredi 14h45 à 16h15 2 octobre 2020 au 12 février 2021	conversation B2	Fr. 380.- 16 cours
49	vendredi 16h30 à 18h 2 octobre 2020 au 12 février 2021	conversation B1+	Fr. 380.- 16 cours

Sur demande, reprise des cours possible dès mars 2021.

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

Retrouvez tous les renseignements dans la section "voyage".



International Language Campuses



EF
Rue Centrale 15
1003 Lausanne

EF Lausanne
021 560 25 25
EF Sion
027 323 51 50

Italien, intermédiaire A1.3

L'apprenant doit posséder quelques connaissances en italien ou avoir suivi le cours de l'année passée. Durant ce cours l'accent sera mis sur la communication. Vous apprendrez des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples qui visent à satisfaire des besoins concrets. Se présenter ou présenter quelqu'un, répondre à des questions simples et en poser - par exemple, sur son lieu de vie, ses hobbies, etc. Avec ce cours vous acquerez tout ce dont vous avez besoin pour vous sentir à l'aise dans la vie quotidienne.

Italien intermédiaire A2.2

L'apprenant doit avoir la maîtrise du niveau A1 ou avoir suivi le cours de l'année passée. Le participant apprendra à interagir et dialoguer de façon simple au présent, au passé et au futur avec des verbes réguliers et irréguliers. Utiliser les pronoms directs et indirects, à acquérir du vocabulaire, écrire des énoncés simples, à comprendre une intervention brève, claire, à lire et comprendre des textes courts et simples.

Italien, conversation B1

Ce cours est destiné à améliorer et entretenir votre communication orale et converser en italien avec plus d'aisance sur des sujets de votre choix. L'apprenant acquerra du vocabulaire et consolidera la grammaire. Le cours s'adresse à des participants qui ont déjà des bonnes bases en italien.

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

50	jeudi 8h45 à 10h15 3 septembre au 17 décembre 2020	intermédiaire A2.2	Fr. 332.50 14 cours
51	jeudi 8h45 à 10h15 7 janvier au 18 mars 2021	intermédiaire A2.2 (suite)	Fr. 237.50 10 cours
52	jeudi 10h30 à 12h 3 septembre au 17 décembre 2020	conversation B1	Fr. 332.50 14 cours
53	jeudi 10h30 à 12h 7 janvier au 18 mars 2021	conversation B1 (suite)	Fr. 237.50 10 cours

Martigny, Neuvelles 17 - Giovanna Villani

54	mardi 8h45 à 10h15 6 octobre au 1 ^{er} décembre 2020	intermédiaire A1.3	Fr. 190.- 8 cours
55	mardi 8h45 à 10h15 5 janvier au 16 mars 2021	intermédiaire A1.3 (suite)	Fr. 237.50 10 cours
56	mardi 10h30 à 12h 6 octobre au 1 ^{er} décembre 2020	conversation B1	Fr. 190.- 8 cours
57	mardi 10h30 à 12h 5 janvier au 16 mars 2021	conversation B1 (suite)	Fr. 237.50 10 cours

Visites : les grands-parents accompagnent leurs petits-enfants



Durant deux mercredis après-midis, profitez d'emmener vos petits-enfants à la découverte d'entreprises régionales !
L'âge requis pour les petits-enfants est de 7 ans minimum.

Visite des Vieux Moulins de la Tine et son musée VIMOTI

Rencontre intergénérationnelle aux Vieux Moulins de la Tine, afin de favoriser la transmission des connaissances. Venez découvrir avec vos petits-enfants comment fonctionne un moulin ainsi que les différents outils et métiers qui lui sont liés.

Troistorrents

	23 septembre 2020	mercredi 14h à 15h30	Vieux Moulins de la Tine	Fr. 10.- adulte / Fr. 6.- enfant inscription obligatoire avant le 13 septembre
---	-------------------	----------------------	--------------------------	--

Atelier autour du chocolat

Découvrez la fabrication du chocolat, grâce à une présentation et une dégustation, puis réalisez votre propre création à ramener à la maison.

Monthey

	17 février 2021	mercredi 14h à 16h	Chocolaterie Raffin	Fr. 20.- par réalisation inscription obligatoire avant le 10 février
--	-----------------	--------------------	---------------------	--


Contes et légendes du Valais



Au bord du lac de Mont-d'Orge, à la Forge bleue dans la vieille ville de Sion ou dans une bibliothèque avec vos petits-enfants ou arrière petits-enfants, Audrey Bestenheider-Crettaz saura flatter vos oreilles avec des légendes de la région.

Balade contée autour du lac de Mont-d'Orge

Sion, lac de Mont-d'Orge

	11 septembre 2020	vendredi 14h30 à 16h	Audrey Bestenheider-Crettaz	Fr. 15.- inscription obligatoire
---	-------------------	----------------------	-----------------------------	--

Les contes de la Forge bleue

Sion, la Forge bleue, rendez-vous sur la place du Scex

	25 mars 2021	jeudi 15h à 16h	Audrey Bestenheider-Crettaz	Fr. 15.- inscription obligatoire
---	--------------	-----------------	-----------------------------	--

Contes à la bibliothèque avec mes petits-enfants

St-Germain (Savièse), bibliothèque communale

	19 mai 2021	mercredi 15h à 16h30	Audrey Bestenheider-Crettaz	Fr. 15.- inscription obligatoire gratuit pour les enfants + goûter offert
---	-------------	----------------------	-----------------------------	---



Correspondance entre jeunes et seniors



Vous avez aimé les lettres adressées aux aînés durant le semi-confinement que l'on pouvait lire dans les journaux ou écouter à la radio? A votre tour maintenant! Ecrivez une lettre à des élèves d'une classe du cycle d'orientation de St-Guérin, à Sion. Ils vous répondront.

Vous avez carte blanche quant au choix du sujet: que ce soit votre expérience du confinement, votre vision du Valais de demain, votre lien avec les jeunes, une recette de cuisine, votre itinéraire préféré en montagne ou tout autre sujet, envoyez-le nous jusqu'au 30 octobre!

Si les conditions sanitaires le permettent, nous organiserons par la suite une rencontre avec les jeunes afin de réaliser un livre de vos écrits. Pour plus d'informations contactez-nous. **Adressez-nous vos lettres avec vos coordonnées:**

jusqu'au 30 octobre 2020	par poste	Pro Senectute Valais-Wallis MCS Rue de la Porte-Neuve 20 1950 Sion
	par e-mail	info@vs.prosenectute.ch

Jeunes et Seniors: partage et connaissance des métiers




Ils ne le trouveront pas sur le net, les parcours professionnels des seniors. Venez faire part de votre expérience du monde de travail à notre jeunesse, un monde encore inconnu pour eux. Votre histoire, votre diversité, votre pratique, vos satisfactions, vos éventuels déboires seront une source de renseignements utiles et percutants que seule une personne expérimentée peut leur apporter.

« La connaissance, c'est partager le savoir qui nous fait grandir. »

Olivier Lockert

Lieu à définir


	25 février 2021	jeudi de 14h à 16h30	gratuit
---	-----------------	----------------------	---------

Jeunes et Seniors: l'envie de se rencontrer

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

On ne valorise pas suffisamment la transmission et le partage. Ces rencontres favorisent la transmission de savoirs, d'expériences, de témoignages ou de connaissance. Nos intervenants vous feront vivre des après-midis découvertes en compagnie de jeunes de 16 à 25 ans. Venez passer un moment de partage intergénérationnel en découvrant leurs passions et savoirs.

Sion

	novembre 2020 25 mars 2021 27 mai 2021	Palais du Gouvernement L'histoire des châteaux La flore et les milieux forestiers	jeudi	Fr. 20.-/la visite
---	--	---	-------	--------------------

Conférences

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

La médecine naturelle au service de notre santé new



Comment prendre soin de sa santé avec la médecine naturelle? Comment renforcer son système immunitaire? Dans certains cas peut-on remplacer les médicaments chimiques par des médicaments naturels? Le droguiste Dominique Garonne abordera ces thématiques et vous apportera de précieux conseils.

Monthey, en collaboration avec le club des aînés de Monthey

77	17 mars 2021	mercredi 19h	Dominique Garonne	gratuit chapeau à la sortie
--	--------------	--------------	-------------------	--------------------------------

Audition Santé



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

Sion, en collaboration avec le club des aînés de Sion et environs

78	31 mars 2021	mercredi 14h30 à 16h30	Philippe Perez Jérémye Montagnat	gratuit chapeau à la sortie
--	--------------	------------------------	-------------------------------------	--------------------------------



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.

Comprendre le fonctionnement de son assurance maladie



L'assurance maladie est une assurance obligatoire et universelle, mais que couvre-t-elle? Pourquoi et jusqu'à combien dois-je participer à mes dépenses de santé? Puis-je résilier mon assurance et à quels risques? Comment payer moins de primes? Ce sont autant de questions que nous nous posons tous un jour. A travers cette présentation nous allons tenter de mieux comprendre le fonctionnement de l'assurance-maladie obligatoire et privée et démystifier certaines idées reçues.

Monthey, en collaboration avec le club des aînés de Monthey

79	28 octobre 2020	mercredi 14h à 15h30	Nadia Merotto Pro Senectute VS	inscription obligatoire gratuit chapeau à la sortie
-----------	-----------------	----------------------	-----------------------------------	--

Les directives anticipées



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

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

80	19 novembre 2020	jeudi 14h à 16h	Corine Reynard Clausen	inscription obligatoire gratuit chapeau à la sortie
-----------	------------------	-----------------	------------------------	--

Accompagner au quotidien ou comment être proche aidant et soi



Qui n'a jamais oublié quelque chose quelque part ou bien raconté deux fois la même histoire? Nous vivons dans un monde peuplé d'informations, le stress fait partie du quotidien et nos oublis ne sont pas signe de démence. La démence se manifeste par des pertes progressives des fonctions cérébrales telles que la mémoire, la pensée, l'orientation, le souvenir... Elle a malheureusement de lourdes conséquences sur la personne atteinte et son entourage. Cette conférence sera animée par la Directrice du home Le Carillon à Saint-Léonard.

Monthey, en collaboration avec le club des aînés de Monthey

81	2 février 2021	mardi 14h à 16h	Geneviève Délèze	gratuit chapeau à la sortie
-----------	----------------	-----------------	------------------	--------------------------------

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

82	6, 13, 20, 27 janvier 3, 10 février 2021 cours débutants	mercredi 9h à 12h	Pierre-Alain Corthay	Fr. 250.-
83	3, 10, 17, 24, 31 mars 14 avril 2021 cours avancés			Fr. 250.-



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.

Bramois, Mas de la Borgne

84	18, 25 mars 2021	jeudi 9h30 à 11h30	Patricia Anthamatten physiothérapeute	Fr. 50.- support de cours compris
----	------------------	--------------------	--	--------------------------------------

Conthey Show - Au théâtre cet après-midi new



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 Bucharth 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.

22.10.2020 « Vive le marié » une comédie de Jean-Marie Chevret. Mise en scène de Jean-Luc Moreau avec Annie Gregorio, Sylvie Flepp, Edouard Collin, Pasquale d'Inca, Aliocha Itovich et Olivier Pajot

21.01.2021 « La Maternelle » une comédie de Arnaud Gidoïn. Mise en scène par Anne Bouvier avec Gaëlle Gauthier, Stéphane Metzger, Soren Prevot et Arnaud Gidoïn

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**

85	22.10.2020 « Vive le marié »	jeudi 15h	Pro Senectute VS Conthey Show	Fr. 50.-
86	21.01.2021 « La Maternelle »	jeudi 15h	Pro Senectute VS Conthey Show	Fr. 50.-

Conthey Show
spectacles et concerts

► www.contheyshow.ch

— AU THÉÂTRE —
— CET APRÈS-MIDI —

saïson
2020
2021 ►

Cours mémoire

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

Sierre

87	3, 10, 17, 24, novembre 2020	mardi 8h45 à 10h45	Valérie Gianadda logopédiste	Fr. 80.- <i>support de cours compris</i>
-----------	---------------------------------	--------------------	---------------------------------	---

Entretenir ses pieds

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

Sion

88	11 mars 2021	jeudi 14h à 16h		Fr. 15.-
-----------	--------------	-----------------	--	----------

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

89	4 mars 2021	jeudi 17h30 à 20h	Caisse de compensation	Fr. 15.-
-----------	-------------	-------------------	------------------------	----------

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. **(Voir page 7)**

Sierre

90	12 novembre 2020	jeudi 9h à 11h30	Corine Reynard Clausen	Fr. 30.- Docupass compris
-----------	------------------	------------------	------------------------	-------------------------------------

Sion

91	2 novembre 2020	lundi 14h à 16h30	Corine Reynard Clausen	Fr. 30.- Docupass compris
92	8 mars 2021	lundi 14h à 16h30		Fr. 30.- Docupass compris

Martigny

93	4 mars 2021	jeudi 9h à 11h30	Corine Reynard Clausen	Fr. 30.- Docupass compris
-----------	-------------	------------------	------------------------	-------------------------------------

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	Pro Senectute VS	027 721 26 44	mercredi	14h30
Nendaz	Henri Praz	027 207 13 21	mercredi	14h30
Sierre	Marcelle Salamin	027 455 17 45	lundi	14h
Sion	Christiane Fauquex	076 822 52 42	lundi	14h30

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

Fanfare des aînés

Saillon	Emile Albrecht	027 455 76 05	1 ^{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

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

Devenez un atout pour votre équipe !

Jass

Conthey	Pro Senectute VS	027 322 07 41	selon programme	
Les Haudères	Elisabeth Anzévui	079 665 75 93	lundi	13h30
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
Sembrancher	Pro Senectute VS	027 721 26 44	mardi	14h
Sierre	Yvette Furrer Irène Vuigner	078 698 77 70 078 697 01 78	lundi	14h
Sion	Lysiane Tissonnier	027 322 03 65	mardi	13h30



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

Ateliers créatifs

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

Tricot rencontres

Le Châble 	Corine Guex Rosemarie Magnin	078 703 78 88 079 388 02 66	2 ^e et 4 ^e jeudi du mois	
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


Conthey	Arlette Giavina	027 322 51 40	mercredi	14h
Le Châble	Dominique Michellod	027 776 23 85	selon programme	
Martigny	Madeleine Centra	079 474 97 00	lundi selon programme	

Ravivez 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	lundi selon programme	
Riddes	Françoise Nendaz	027 306 18 55	1 ^{er} mardi du mois	
Saxon	Marion Balet	079 703 08 62	dernier mardi du mois	11h45
Sierre Tables du lundi	Liliane Mäusli	027 455 05 89	1 ^{er} et 3 ^e lundi du mois	
Sion Platta 	Simone Humbert	079 371 95 58	dernier vendredi du mois	

Table conviviale

Orsières 	Françoise Vuilloud	079 204 21 62	mercredi selon programme	
--	--------------------	---------------	--------------------------	--

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

Région d'Entremont				
Liddes	Françoise Lattion	027 783 26 24	mardi	13h30
Lourtier	Jeanne Dumoulin	027 778 11 27	jeudi	14h
Médières	Marina Besse	027 771 27 18	mardi	14h
Praz-de-Fort	Emilie Copt	027 783 19 38	mercredi	13h30
Reppaz	Nicole Gabioud	077 422 84 33	vendredi	13h30
Sarreyer	Christine May	027 778 12 92	jeudi	13h30
Versegères	Bernard Bochatay	079 393 05 22	jeudi	13h30
Vollèges	Marie-Alice Frossard	027 785 13 02	mardi	13h45
Région de Martigny				
Charrat	Bernard Nater	027 746 32 86	selon programme	
Finhaut	Germaine Goumand	027 768 11 33	1 ^{er} mardi du mois	14h
Fully	Jocelyne Levrard	027 746 26 36	jeudi	14h
Isérables	Sylviane Favre	079 572 90 28	selon programme	
La Tzoumaz	Sabrina Babeck	079 316 34 68	lundi	14h
Leytron-Ovronnaz	Pierre-Georges Produit	027 306 17 28	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	Françoise Nendaz	027 306 18 55	mardi et jeudi	14h
Salvan	Roland Voeffray	079 434 83 26	selon programme	
Région de Monthey				
Champéry	Margaret Gillibert	024 479 18 18	3 ^e jeudi du mois	
Dorénaz	Marcel Wurgler	079 330 31 70	1 ^{er} lundi du mois	14h
Evionnaz	Denise Wiedmer	027 767 12 71	mercredi tous les 15 jours avec repas	11h30
Massongex-Daviaz	Charly Maumary	024 471 63 37	selon programme	



Région de Monthey

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

Région de Sierre

Chermignon	Gérard Bonvin	078 789 44 15	3 ^e mardi du mois	14h
Granges	Jean Constantin	079 280 50 68	1 ^{er} jeudi du mois	
Lens	Gisèle Bétrisey	078 767 10 72	1 ^{er} et 3 ^e mardi du mois	13h30
Siders	Helene Pfamatter Paul Sarbach	027 455 60 15 079 240 94 63	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	tous les jours ouvrables	13h30
Chamoson	Claudine Michellod	079 424 69 91	selon programme	
Conthey	Pro Senectute VS	027 322 07 41	selon programme	
Evolène	Roger Anzévi	079 310 67 28	selon programme	
Savièse	Josiane Liand	027 395 13 89	selon programme	
Sion clubdesaînésdesionetenvirons.ch	Mirella Monay	077 434 10 98	selon programme	
Sion Platta	Françoise Bruchez	079 891 17 52	mercredi	9h
Vétroz	Philippe Sauthier	027 346 15 52	selon programme	
Vex	Marielle Rudaz	027 207 35 21	jeudi	13h30

LES BAINS DE SAILLON

sans modération

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

Profitez de nos

**PRIX RÉDUITS
SENIORS**

www.bainsdesaillon.ch
027 602 11 11

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

Aquagym

L'aquagym vous permet de retrouver tonus et performance tout en douceur, sans risque de chutes. Une activité qui ménage vos articulations et votre colonne vertébrale, assouplit votre musculature, fortifie votre cœur et augmente votre capacité respiratoire.

Sierre, piscine Guillamo

100	16 septembre 2020 au 5 mai 2021	mercredi 11h30 à 12h15 27 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 229.50 entrées comprises
101	10 septembre 2020 au 6 mai 2021	jeudi 11h40 à 12h25 29 leçons	Valérie Luyet	Fr. 246.50 entrées comprises
102	10 septembre 2020 au 6 mai 2021	jeudi 12h30 à 13h15 29 leçons		Fr. 246.50 entrées comprises

Grône, piscine municipale

103	17 septembre 2020 au 10 juin 2021	jeudi 15h40 à 16h25 31 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 263.50 entrées comprises
104	18 septembre 2020 au 28 mai 2021	vendredi 8h50 à 9h35 27 leçons		Fr. 229.50 entrées comprises

Sion, piscine couverte de l'Ancien Stand

105	21 septembre 2020 au 10 mai 2021	lundi 12h à 12h45 29 leçons	Valérie Luyet	Fr. 246.50 entrées comprises
106	21 septembre 2020 au 10 mai 2021	lundi 12h50 à 13h35 29 leçons		Fr. 246.50 entrées comprises

Martigny, piscine couverte du Manoir

107	21 septembre 2020 au 26 avril 2021	lundi 10h45 à 11h30 28 leçons	Josette Thierry	Fr. 238.- entrées comprises
108	17 septembre 2020 au 29 avril 2021	jeudi 15h45 à 16h30 28 leçons		Fr. 238.- entrées comprises

Monthey, piscine du collège du Reposieux

109	6 octobre 2020 au 11 mai 2021	mardi 12h à 13h 26 leçons	Amanda Pellissier	Fr. 117.- entrées non comprises
110	1 ^{er} octobre 2020 au 6 mai 2021	jeudi 12h à 13h 26 leçons		Fr. 117.- entrées non comprises

Aquagym en suspension

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

Sierre, piscine Guillamo

111	18 septembre 2020 au 7 mai 2021	vendredi 11h55 à 12h40 26 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 221.- entrées comprises
-----	---------------------------------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------------

Martigny, piscine couverte du Manoir

112	14 septembre 2020 au 26 avril 2021	lundi 9h50 à 10h40 28 leçons	Josette Thierry	Fr. 238.- entrées comprises
-----	------------------------------------	---------------------------------	-----------------	--------------------------------

Pilates



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

Sion, Pavillon de la Platta

113	5 octobre au 14 décembre 2020	lundi 10h15 à 11h15 10 cours	Jocelyne Durand	Fr. 140.-
114	11 janvier au 22 mars 2021			Fr. 140.-

Savièse, Flashdance Fitcorner

115	14 septembre au 23 novembre 2020	lundi 13h30 à 14h30 10 cours	Geneviève Haefliger	Fr. 140.-
-----	-------------------------------------	---------------------------------	---------------------	-----------

Vollèges, Salle Art



116	30 septembre au 16 décembre 2020	mercredi 10h45 à 11h45 10 cours	Sandra Brandstetter	Fr. 140.-
117	13 janvier au 24 mars 2021	mercredi 10h45 à 11h45 10 cours		Fr. 140.-

Yoga



Le yoga, accessible à tout âge, améliore la musculature, la souplesse, le système endocrinien et les organes internes. Le yoga permet de découvrir des sources d'énergie insoupçonnées et une nouvelle sensation de bien-être physique et mental. **Possibilité d'adapter le cours à votre niveau physique, en fonction du nombre de demandes.**

Sion, Espace Savitri

118	17 septembre 2020 au 21 janvier 2021	jeudi 14h15 à 15h30 16 cours	Anne Mégroz-Jobin	Fr. 320.-
119	28 janvier au 10 juin 2021	jeudi 14h15 à 15h30 16 cours		Fr. 320.-

Spinning, vélo en salle

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

Sion, Ecole-club Migros

120	2 novembre 2020 au 22 mars 2021	lundi 10h30 17 cours	Emilie Theytaz	Fr. 170.- ou Fr. 15.-/le cours
-----	------------------------------------	-------------------------	----------------	-----------------------------------

Martigny, Ecole-club Migros

121	6 novembre 2020 au 26 mars 2021	vendredi 13h30 17 cours	Christian Rouiller	Fr. 170.- ou Fr. 15.-/le cours
-----	------------------------------------	----------------------------	--------------------	-----------------------------------



Qi Gong



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

Saillon, Swiss Dojo

122	17 septembre au 3 décembre 2020	jeudi 15h30 à 16h30 10 cours	Jacqueline Lavanchy	Fr. 140.-
123	10 décembre 2020 au 4 mars 2021	jeudi 15h30 à 16h30 10 cours		Fr. 140.-
124	11 mars au 27 mai 2021	jeudi 15h30 à 16h30 10 cours		Fr. 140.-

Méditation guidée du matin pour une journée harmonieuse



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

Saillon, Swiss Dojo

125	17 septembre au 3 décembre 2020	jeudi 8h à 9h 10 cours	Jacqueline Lavanchy	Fr. 140.-
-----	------------------------------------	---------------------------	---------------------	-----------

Taï Chi



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

Saillon, Swiss Dojo

126	17 septembre au 3 décembre 2020	jeudi 16h45 à 17h45 10 cours	Jacqueline Lavanchy	Fr. 140.-
-----	------------------------------------	---------------------------------	---------------------	-----------

Jeux de hasard et d'argent



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

PLATEFORME 60+
PLATTFORM 60+

Les jeux de hasard et d'argent peuvent concerner toute la population, entre 75'000 et 120'000 personnes en Suisse. Ils peuvent être divertissants et attirants mais cette pratique n'est pas sans danger pour la santé, le portemonnaie et l'entourage.



Pour en savoir plus ou pour s'auto-évaluer, le site www.tujoues.ch peut vous renseigner.

Le flyer d'information « Alcool, médicaments, jeux de hasard et d'argent : les seniors aussi ? » développé dans le cadre de la Plateforme 60+ est disponible sur le site internet de Promotion santé Valais www.seniorsenforme.ch rubrique pour les 60+.

Gymnastique



Découvrir ou retrouver le plaisir du mouvement, prendre conscience de son corps et développer le bien-être physique, le tout dans une ambiance agréable. Possibilité de débiter en tout temps. Pour toutes informations, veuillez contacter directement la monitrice ou le moniteur de votre région. Les cours se paient deux fois par année, sur une base de Fr. 5.-/le cours.

Région d'Entremont				
Le Châble	Petra Besson	079 257 59 01	mercredi	13h45
Liddes	Anne Libert-Darbellay	027 783 29 00	lundi	15h
Lourtier	Charlotte Fellay	027 778 16 20	mercredi	14h
Orsières	Michèle Steiner	079 699 03 20	lundi	17h15
Orsières Gym assise	Nicole Veuthey	078 849 63 38	lundi	14h
Praz-de-Fort	Emilie Copt	027 783 19 38	jeudi	14h
Verbier	Sonia Reuille	027 771 44 10	mercredi	14h30
Région de Martigny				
Bovernier	Mauricette Vallotton	079 905 71 17	mercredi	14h
Fully	Régine Volet	079 470 43 17	mercredi	14h15
Martigny 1	Verena Germain-Gnädinger	079 233 88 46	mercredi	13h30
Martigny 2	Verena Germain-Gnädinger	079 233 88 46	mercredi	14h45
Riddes	Chantal Delaloye	027 306 41 16	mercredi	19h
Saxon 	Mara Bilardo	079 747 35 91	mercredi	15h
Région de Monthey				
Bouveret 	Brigitte Rieser	079 301 54 62	mardi	16h
Champéry	Aude Gex-Collet	079 301 02 22	mercredi	10h
Choëx Gym fit	Verena Germain-Gnädinger	079 233 88 46	mardi	16h30
Collombey-Muraz	Anne-Marie Rohrer	079 304 50 47	mardi	16h30
Monthey	Verena Germain-Gnädinger	079 233 88 46	mercredi	16h30
Val-d'Illiez	Aude Gex-Collet	079 301 02 22	vendredi	14h
Vionnaz	Patricia Bertolini	079 629 10 90	mardi	16h15
Vouvry	Patricia Bertolini	079 629 10 90	mercredi	14h
Région de St-Maurice				
Evionnaz	Brigitte Roux	078 793 53 98	lundi	16h45
St-Maurice	Laurence Mottiez	024 485 17 06	mercredi	14h
Vérossaz	Janine Barman	024 485 25 36	mardi	14h
Région de Sierre				
Chermignon Haut/Bas	Isabelle Schwander	076 452 30 55	vendredi	16h
Chippis	Christine Amrani-Reynard	078 712 43 02	jeudi	9h
Crans-Montana	Nicole Ganon	027 481 49 03	mercredi	14h
Flanthey	Madeleine Nanchen	027 458 21 26	jeudi	10h15
Grône	Valérie Luyet	079 284 38 32	lundi	16h30





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				
Lens	Césarine Nanchen	027 483 26 41	mercredi	14h45
Miège	Brigitte Mathier	079 546 35 33	vendredi	9h
Noës	Nathalie Borloz	027 458 47 74	lundi	17h
Ollon	Michèle Devanthéry	027 323 45 19	lundi	14h30
Siders	Gabrielle Michlig	027 455 48 83	mercredi	15h
Sierre	Gabrielle Michlig	027 455 48 83	mercredi	13h45
St-Léonard/Uvrier	Marianne Previdoli	027 203 49 14	mercredi	14h
Veyras	Barbara Roland-Raval	079 757 98 02	jeudi	9h
Veyras Gym douce	Romaine Derivaz	078 821 64 42	mercredi	16h
Vissoie	Catherine Genoud	078 790 32 75	mardi	16h15
Région de Sion				
Aproz	Yvonne Fournier	027 346 42 58	jeudi	16h30
Arbaz	Valérie Luyet	079 284 38 32	lundi	9h15
Ardon	Monique Palaci	027 346 31 34	mercredi	16h
Basse-Nendaz	Agnès Monnet	027 306 41 07	mercredi	14h
Bramois	Marianne Previdoli	027 203 49 14	mercredi	16h
Chamoson	Marie-Angèle Michellod	027 306 26 34	mercredi	14h
Châteauneuf Conthey	Patricia Fumeaux	027 346 22 23	mercredi	15h45
Euseigne	Fabrizia Montanari	078 883 61 19	lundi	14h
Evolène	Fabrizia Montanari	078 883 61 19	jeudi	15h
Fey	Agnès Monnet	027 306 41 07	vendredi	9h
Grimisuat	Marie-Antoinette Gummy-Buzzi	079 285 99 38	mercredi	13h30
Haute-Nendaz	Agnès Monnet	027 306 41 07	mardi	9h30
Hérémenche	Marie-Antoinette Gummy-Buzzi	079 285 99 38	lundi	15h
Plan-Conthey	Patricia Fumeaux	027 346 22 23	mercredi	14h
Pont-de-la-Morge	Henriette Schlicht-Rebord	027 346 13 14	jeudi	15h45
Savièse 1	Valérie Luyet	079 284 38 32	mercredi	13h
Savièse 2	Valérie Luyet	079 284 38 32	mercredi	14h
Sion	Marie-Antoinette Gummy-Buzzi	079 285 99 38	jeudi	17h
Sion Gym assise	Marie-Antoinette Gummy-Buzzi	079 285 99 38	jeudi	15h15
Sion Gym de maintien	Françoise Bruchez	079 891 17 52	mercredi	14h
Sion Gym fit	Astrid Michel	079 312 12 31	mardi	17h15

Equilibre-
en-marche.ch

Equilibre-
en-marche.ch

Equilibre-
en-marche.ch

Equilibre-
en-marche.ch

Domigym ou bouger à domicile 127



Un programme de gymnastique personnalisé et adapté à domicile !

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

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

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

Tarifs Domigym :

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



Avec le soutien de



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

PLATEFORME 60+
PLATTFORM 60+

Fit Bien-être



Le Fit Bien-être est idéal pour assouplir vos articulations et renforcer tout en douceur votre musculature. Par des exercices simples et efficaces, le Fit Bien-être développe l'équilibre, la coordination et la mémoire. N'hésitez pas à venir essayer cette activité qui libérera vos tensions tout en vous procurant un souffle de jeunesse.

Possibilité d'effectuer un cours d'essai, maximum 10 personnes

Sierre, école TenDances

128	10 septembre au 5 novembre 2020	jeudi 10h30 à 11h30 8 cours	Janine Travelletti	Fr. 145.-
129	12 novembre 2020 au 14 janvier 2021	jeudi 10h30 à 11h30 8 cours		Fr. 145.-
130	21 janvier au 18 mars 2021	jeudi 10h30 à 11h30 8 cours		Fr. 145.-
131	25 mars au 27 mai 2021	jeudi 10h30 à 11h30 8 cours		Fr. 145.-

Sion, centre RLC Totem

132 133	10 septembre au 5 novembre 2020	132 jeudi 8h45 à 9h45 / 8 cours 133 jeudi 16h30 à 17h30 / 8 cours	Janine Travelletti	Fr. 145.-
134 135	12 novembre 2020 au 14 janvier 2021	134 jeudi 8h45 à 9h45 / 8 cours 135 jeudi 16h30 à 17h30 / 8 cours		Fr. 145.-
136 137	21 janvier au 18 mars 2021	136 jeudi 8h45 à 9h45 / 8 cours 137 jeudi 16h30 à 17h30 / 8 cours		Fr. 145.-
138 139	25 mars au 27 mai 2021	138 jeudi 8h45 à 9h45 / 8 cours 139 jeudi 16h30 à 17h30 / 8 cours		Fr. 145.-

L'Office fédéral des assurances sociales subventionne ces cours parce qu'ils aident particulièrement à lutter contre les atteintes liées à l'âge.



Danses de tous pays



Entrez dans la ronde! Comme la terre, en rond nous danserons, à l'unisson des musiques du monde, développant notre équilibre, nos forces, notre joie! Ensemble pour un moment de dépaysement et d'amitié.

Il n'y a que le premier pas qui coûte, les suivants ne sont que plaisir.

Pour toutes informations, veuillez contacter directement la monitrice ou le moniteur de votre région. Les cours se paient deux fois par année, sur une base de Fr. 5.- de l'heure.

Danses de tous pays				
Ayent	France Anthoine Laasko Thérèse Blanc	078 889 02 30 079 383 83 38	mercredi	15h à 16h15
Martigny	Nicole Mottet-Pochon	027 764 10 89	mardi	14h à 16h tous les 15 jours
Monthey	Frances Burkhalter	024 471 48 31	mercredi	14h30 à 16h30
Pont-de-la-Morge <i>Le groupe Swing</i>	Jacqueline Bovier	079 214 05 64	jeudi	17h à 18h30
Sembrancher	Béatrice Dayer	079 823 05 26	lundi	14h30 à 16h
Sierre	Andrée Zufferey Nathalie Borlot	027 456 48 54 027 458 47 74	mercredi	18h à 19h30
Sion	Nicole Mottet-Pochon	027 764 10 89	lundi	17h30 à 18h30
St-Maurice	Michèle Michaud	024 472 40 24	mardi	15h à 17h tous les 15 jours

La journée cantonale des danses de tous pays est organisée par le groupe Swing du Pont-de-la-Morge le 29 mai 2021 à Charrat.




1955 CHAMOSON



IMPRIMANTES
-
MULTIFONCTIONS



ECRANS TACTILES
-
TABLEAUX INTERACTIFS

Demandez-nous une offre !!!

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

VOTRE RÉNOVATION DE SALLE DE BAINS
CLÉS EN MAINS AVEC
un seul interlocuteur
Pierre-Alain Moos
079 798 36 63



procéram sàrl



SION / MONTHEY - info@proceram.ch - www.proceram.ch

Pétanque



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

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

Grône, place du tennis

140	dès le 4 septembre 2020	vendredi et/ou samedi 14h à 17h	Antonio Acciaio 078 611 04 52	gratuit sur inscription
-----	-------------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------

St-Léonard, boulodrome

141	2 septembre au 27 octobre 2020 suite du 13 avril au 19 oct. 2021	mardi 13h30 à 16h30	Gérald Gaillard 079 541 89 79	Fr. 10.- cotisation annuelle Fr. 5.-/l'après-midi
-----	--	---------------------	----------------------------------	---

Vex, été: café des Chenevières / hiver: boulodrome, Hérémece

142	toute l'année	mardi 14h à 17h	Fernand Rudaz 079 560 40 49 Cali Leuba 027 207 36 57	Fr. 2.-/l'après-midi
-----	---------------	-----------------	---	----------------------

Curling



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

Martigny

	14 septembre au 23 novembre 2020	lundi 19h30 à 22h	Jean Maret 079 518 85 98	
--	-------------------------------------	-------------------	-----------------------------	--

Verbier

	4 décembre 2020 à fin avril 2021	vendredi 10h à 12h	Jean Maret 079 518 85 98	
--	-------------------------------------	--------------------	-----------------------------	--



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	Urs Roland Wüthrich	079 342 56 47	jeudi	10h
Les Haudères <i>Lè Zoyàss en balade</i>	René Maillard	079 951 47 85	samedi	selon programme
Les Vététistes	Luc Mathieu	078 611 84 84	jeudi	selon programme
Monthey <i>bikeseniors</i>	Jean-Philippe Ruh	079 504 50 82	mardi	9h
ValTour	Gérard Joris	079 230 59 63	jeudi	selon programme

Initiation vélo électrique et découvertes des paysages valaisans



Le vélo c'est bien, le vélo électrique (e-bike) c'est différent. Afin de vous faire découvrir de merveilleuses régions du Valais tout en vous initiant aux joies du vélo électrique, nous vous proposons ces quatre randonnées : le Chablais et son patrimoine viticole ; l'Entremont, ses villages et fours à pain ; Sion et sa vieille ville, et enfin le Haut plateau, son écomusée et ses bisses. Les parcours sont minutieusement repérés afin de vous permettre 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.

Le Chablais et son patrimoine viticole

143	29 septembre 2020	mardi 9h à 12h	Pascal Boisset	Fr. 35.- avec vélo personnel Fr. 55.- avec location de vélo
-----	-------------------	----------------	----------------	--

Sion et sa vieille ville

144	13 octobre 2020	mardi 9h à 12h	Pascal Boisset	Fr. 35.- avec vélo personnel Fr. 55.- avec location de vélo
-----	-----------------	----------------	----------------	--

L'Entremont, ses villages et fours à pain

145	14 avril 2021	mercredi 9h à 12h	Pascal Boisset	Fr. 35.- avec vélo personnel Fr. 55.- avec location de vélo
-----	---------------	-------------------	----------------	--

Le Haut plateau, son écomusée et ses bisses

146	19 mai 2021	mercredi 9h à 12h	Pascal Boisset	Fr. 35.- avec vélo personnel Fr. 55.- avec location de vélo
-----	-------------	-------------------	----------------	--

Marche et marche douce

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

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

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

Marche				
Ayent-Arbaz-Grimisuat <i>Les Marcheurs du Bisse Tailla</i>	Jean-Pierre Savioz	079 699 46 96	mercredi	8h
Bramois	Olivier Maye	076 615 45 43	jeudi	9h30 ou 13h
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	mercredi	8h ou 13h30 max 1000 D+
Entremont - <i>Les Gentianes</i>	Gaston Besse	079 963 32 41	lundi	8h ou 13h30 max 500 D+
Evionnaz	Jean-Pierre Chappuis	079 693 70 30	jeudi	selon programme
Evolène - <i>Lè Zoyàss en balade</i>	René Maillard	079 951 47 85	mardi	selon programme
Grône et environs - <i>Le GMAG</i>	Martine Micheloud	079 832 78 55	mardi	9h 1 ^{er} et 3 ^e mardi du mois
Hérémece	Paul Mayoraz	079 657 92 85	mercredi	12h30
Leytron et environs - <i>Les 2 Rives</i>	Jean-Michel Gillioz	079 474 85 09	lundi	13h - 1 ^{er} lundi du mois 9h - 3 ^e lundi du mois
Martigny - <i>L'Arpille</i>	Marguerite Bender	079 765 73 37	mardi	8h30
Mollens et environs <i>Les Vagabonds</i>	Josie Bonvin	027 481 42 13	jeudi	8h30 tous les 15 jours
Monthey - <i>marcheseniors.com</i>	Alain Langel	079 426 93 40	jeudi	selon programme
Mont-Noble	Alfred Bovet	077 443 02 61	mardi	selon programme
Nendaz - <i>Les Trotteurs de la Printze</i>	Robert Favre	079 826 25 86	lundi	selon programme
Saillon-Fully - <i>Les Dahus</i>	Muriel Troillet	079 244 58 45	lundi	8h ou 12h
Savièse - <i>Les Coucous</i>	Sylvia Jarthoud	079 376 91 17	mardi	9h
Sierre et environs	Bernard Clivaz	079 317 23 90	mardi	13h30
Sion - <i>L'Ecureuil</i>	Jacques Emery	079 221 02 94	mardi	7h30 max 6h
Sion - <i>Les Joyeux Randonneurs</i>	Michel Délèze Jean-Claude Chavan	079 204 36 10 079 429 26 33	jeudi	9h max 3h30
Vex	Michel Christinet	079 305 70 95	jeudi	13h tous les 15 jours

**Marche douce**

Martigny - Les 3 Dranses	Valérie Payot-Malbois	078 607 45 54	mardi	13h
Nendaz - Les Trotteurs de la Printze	Penny Pacifico Marianna Glassey	079 336 84 46 079 351 18 43	jeudi	13h30
Sion - Zig-Zag	Myriam Aubert-Yerly	079 213 73 16	mardi	selon programme

Marche sur neige

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

Balade accompagnée

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

Balade accompagnée

Martigny	Valérie Payot-Malbois	078 607 45 54	mercredi	9h à 11h15 Fr. 5.50/la sortie
Sierre	Isabelle Schwander	076 452 30 55	vendredi	13h15 à 14h30 Fr. 5.50/la sortie

La marche nordique (nordic walking)

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

Martigny

147	24 septembre au 26 novembre 2020	jeudi 15h à 16h30 10 sorties	Pascal Boisset	Fr. 80.-
148	18 mars au 10 juin 2021			Fr. 80.-

Monthey

149	dès le 15 septembre 2020	mardi 13h30 à 15h30 10 sorties	Aude Gex-Collet	Fr. 80.-
150	dès le 27 avril 2021			Fr. 80.-
151	dès le 14 septembre 2020	lundi 13h45 à 15h15 8 sorties	Christiane Nater 079 247 27 49 nordic walking doux	Fr. 64.-
152	dès le 8 mars 2021			Fr. 64.-



IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR ÊTRE EN FORME.

Une activité physique régulière permet de **diminuer le risque de chutes, d'obésité, de réduire le stress, prévenir les maladies cardiaques, contribuer à la baisse du cholestérol, lutter contre l'ostéoporose, améliorer les défenses immunitaires, entretenir les muscles, créer du lien social et diminuer le risque de dépression.**

-15% de rabais* sur votre ABO fitness

Compris avec votre ABO :
+ Bilan de santé fitness
+ Programme d'entraînement adapté
+ Suivi

*Offre non cumulable réservée aux rentiers AVS valable à la souscription d'un ABO fitness annuel.

Liste complète des clubs sur :
www.letsgofitness.ch

En partenariat avec
**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Entraînement urbain **new**

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**

Sion

153	14 septembre au 9 novembre 2020	lundi 10h à 11h 8 cours	Marie-Antoinette Gumy-Buzzi	Fr. 40.-
-----	------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	----------

Vex

154	16 septembre au 11 novembre 2020	mercredi 9h30 à 10h30 8 cours	Marie-Antoinette Gumy-Buzzi	Fr. 40.-
-----	-------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	----------

Martigny

155	18 septembre au 13 novembre 2020	vendredi 9h30 à 10h30 8 cours	Christian Rouiller	Fr. 40.-
-----	-------------------------------------	----------------------------------	--------------------	----------

Monthey, rendez-vous au parc du Crochetan

156	17 septembre au 19 novembre 2020	jeudi 9h30 à 10h30 8 cours	Régine Berra	Fr. 40.-
-----	-------------------------------------	-------------------------------	--------------	----------

Carnaval des aînés
de l'Entremont
« La Fête »
Mercredi 10 février 2021
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 12 février 2021
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

Les 4000 des Alpes

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

Tennis

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

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

Softball-tennis

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

Raquettes



Balade en raquettes à neige en toute décontraction sur sentiers balisés, pour personnes débutantes et avancées.
Tous les programmes des groupes ci-dessous sont à votre disposition au secrétariat au tél. 027 322 07 41.

Raquettes				
Ayent-Arbaz-Grimisuat	Jean-Bernard Moos	079 866 37 90	mercredi	9h
Chermignon	Robert Vocat	027 483 27 54	jeudi	8h30 <i>tous les 15 jours</i>
Entremont	Jean Maret	079 518 85 98	jeudi	selon programme
Evionnaz	Gérard Lugon	079 784 70 60	jeudi	9h ou 12h30
Grône et environs	Martine Micheloud	079 832 78 55	mardi	10h <i>1^{er} et 3^e mardi du mois</i>
Hérémece-Vex	Marie-Chantal Mayoraz	027 207 18 26	mercredi	12h30 à 15h30
Leytron et environs	Roland Comby	079 887 15 51	lundi	12h30
Martigny et environs	André Luisier	079 798 04 36	mardi	11h50
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
Saillon-Fully	Muriel Troillet	079 244 58 45	lundi	12h15 Fully 12h30 Saillon
Sierre et environs	Pierre-Noël Julen	079 758 01 70	vendredi	10h ou 13h
Sion et environs	Claude Fontannaz	079 228 04 39	mardi	7h45

Ski de fond



Le ski de fond est une activité sportive qui convient à chacun, selon son niveau et quel que soit son âge.
Tous les programmes des groupes ci-dessous sont à votre disposition au secrétariat au tél. 027 322 07 41.

Ski de fond				
Leytron et environs	Roland Comby	079 887 15 51	lundi	12h30
Martigny	Jean-Daniel Saudan	079 836 30 75	mardi	11h50
Monthey	Michel Moulin	079 484 84 00	jeudi	selon programme
Sierre	Yvan Viala	078 819 44 75	mardi	13h
Sion	Raymond Pittier	027 322 03 73	mardi	7h45

La journée cantonale d'hiver aura lieu le 10 mars 2021 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

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

157	15 décembre 2020	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 skiables. Les lieux traversés, les paysages observés, la richesse de cet environnement hivernal sensible : tout contribue à faire du ski de randonnée une valeur sûre pour la détente, les joies de la glisse en prime !

Pour intégrer ce groupe et afin de vous balader en toute sécurité, vous devez impérativement être à l'aise sur piste rouge, être au bénéfice d'une bonne condition physique, 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

158	17 décembre 2020 7, 14, 21, 28 janvier 4, 11, 25 février 4, 11, 18, 25 mars 2021	jeudi	Fr. 168.-
-----	---	-------	-----------

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 pour prendre du bon temps. A la campagne, à la montagne ou à la mer, faites de votre destination une véritable passion pour des randonnées en pleine nature ou tout simplement pour se détendre.

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

Merci de consulter nos conditions générales en page 56.

Vacances à vélo électrique à Ivrea (Italie) 165

Délai d'inscription : 31 mars 2021

Luc Mathieu

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

Possibilité de louer un vélo électrique sur place.



du 6 au 10 septembre 2021

Fr. 850.-

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

Chemin de St-Jacques (2^e partie) 166 de Nasbinals à Conques

Délai d'inscription 15 février 2021

Edgard Oberson

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

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

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

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

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

du 26 avril au 2 mai 2021

Fr. 1380.-

Acompte Fr. 380.-



Chemin de Stevenson

Délai d'inscription 3 mai 2021

Edgard Oberson

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

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

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

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

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

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

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

167 2^e étape/4 du 6 au 12 septembre 2021

Fr. 1380.-

Acompte Fr. 380.-

168 3^e étape/4 du 23 au 29 août 2021

Fr. 1380.-

Acompte Fr. 380.-



Randonnée pédestre sur le GR5 du Léman à la Méditerranée

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

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

2^e étape/4 169

des Contamines-Montjoie à Modane (du Mont-Blanc à la Maurienne)

Délai d'inscription 2 juin 2021

Pascale Haegler

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

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



4^e étape/4

de Larche à Menton

Délai d'inscription 30 juin 2021

Pascale Haegler et Jean-Luc Lugon

Dernier segment de l'aventure qui nous conduit du Léman à la grande bleue. Ici les paysages sont très diversifiés avec une flore méditerranéenne, ça sent bon la garrigue.

Des sommets de l'Ubaye en passant par les lacs et les splendides espaces du Mercantour et de la vallée des Merveilles, on plonge vers le sud. Vallées, cols, anciens villages de montagne, l'itinéraire est varié mais physiquement soutenu. La perspective de finir les pieds dans l'eau motive nos pas.



du 16 au 22 août 2021

Fr. 1280.-

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

Acompte Fr. 280.-

maximum 12 personnes

(priorité aux personnes ayant effectué la 1^{re} étape)

170 du 27 août au 4 septembre 2021

Fr. 1700.- (9 jours)

Acompte Fr. 700.-

171 du 1^{er} août au 9 septembre 2021

Fr. 1700.- (9 jours)

Acompte Fr. 700.-

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

maximum 12 personnes

(priorité aux personnes ayant effectué la 3^e étape)

Chamonix - Zermatt 172

Délai d'inscription 1^{er} juin 2021
Pascale Haegler

du 19 au 27 août 2021

Fr. 1670.-

*Acompte Fr. 670.-
 maximum 12 personnes*

Relier le massif du Mont-Blanc à celui du Mont-Rose en oubliant le temps qui court. Dans cette nouvelle version de la fameuse Haute-Route, échangeons nos crampons et notre piolet, contre jumelles et chaussures de randonnées. Un parcours légendaire ou le mollet est mis à forte contribution, dépaysement garanti.

Malgré sa notoriété, cette randonnée est une entreprise sérieuse nécessitant une bonne expérience et une bonne forme physique. Comptez 5 à 6 heures de marche quotidienne.

**Inclus dans le prix :**

- 6 nuits en chambre double
- 2 nuits en dortoir
- Pension complète
- Transport des bagages et des participants (sauf une nuit)

Non inclus dans le prix :

- Boissons
- Télécabines
- Assurances personnelles obligatoires

L'établissement médico-social

Tertianum les Tourelles

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

Tertianum Les Tourelles

1920 Martigny lestourelles@tertianum.ch
 027 720 90 00 www.lestourelles.tertianum.ch

TERTIANUM

L'établissement médico-social

Tertianum Les Marronniers

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

Le nouvel établissement Tertianum Les Marronniers

A proximité de la ville et des commerces, le nouvel établissement « Les Marronniers » se trouve à la rue du Léman. Il ouvrira ses portes **durant l'été 2021**. Il offre la capacité d'accueil de 68 résidents en EMS dans un lieu de vie convivial. 39 appartements à encadrement médico-social, de 38 m² à 70 m² en attique, bénéficient d'une loggia confortable ou d'une terrasse spacieuse. Les personnes sont sous surveillance soignante 24h sur 24. Le service hôtelier est adapté aux besoins individuels (repas, lessive, nettoyage, animation). Un bistrot public complète l'offre du nouveau bâtiment.

Tertianum Les Marronniers

1920 Martigny lesmarronniers@tertianum.ch
 027 722 75 01 www.lesmarronniers.tertianum.ch



La gestion de votre patrimoine immobilier ?

Vente
Location
Estimation
Administration PPE



GEPIMMO SA

+41 27 324 42 00 ■ www.gepimmo.ch

Séjour linguistique All inclusive de 2 semaines à Malaga 173**Fr. 1955.-****En collaboration avec EF Séjours Linguistiques***(prix indicatif sous réserve de modifications)*

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

Sont inclus dans le prix :

- Cours de langue (3h30 par jour)
- Hébergement en chambre double chez l'habitant
- Demi-pension la semaine et complète le week-end
- Billets d'avion aller-retour depuis la Suisse
- Transferts aller-retour (de l'aéroport à l'hébergement)
- Encadrement au sein de l'école par le personnel EF
- Programme complet d'activités culturelles comme la visite du musée Picasso ou la découverte du jardin botanique
- Attestation de cours à la fin du séjour

En option :

Hébergement en résidence
 en chambre double : Fr. 340.-
 en chambre individuelle : Fr. 410.-
 Assurance voyage complète : Fr. 79.-



Dates à choix pour les séjours à Malaga	1 ^{er} au 14 novembre 2020	25 avril au 1 ^{er} mai 2021
	7 au 20 mars 2021	16 au 29 mai 2021

Séjour linguistique All inclusive de 2 semaines à Malte 174**Fr. 2295.-****En collaboration avec EF Séjours Linguistiques***(prix indicatif sous réserve de modifications)*

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

Sont inclus dans le prix :

- Cours de langue (3h30 par jour)
- Hébergement en résidence en chambre double
- Billets d'avion aller-retour depuis la Suisse
- Transferts aller-retour (de l'aéroport à l'hébergement)
- Encadrement au sein de l'école par le personnel EF
- Programme complet d'activités culturelles comme la visite de la Valence
- Attestation de cours à la fin du séjour

En option :

Hébergement en résidence
 en chambre individuelle : Fr. 570.-
 Déjeuners pour 2 semaines : Fr 120.-
 Assurance voyage complète : Fr 79.-



Dates à choix pour les séjours à Malte	7 au 20 mars 2021	17 au 28 mars 2021	8 au 20 novembre 2021
	11 au 22 mars 2021	19 au 30 mars 2021	

Inscriptions

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

Confirmation des cours

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

Facturation

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

Limite d'âge/sexe

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

Assurance

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

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

Annulation d'une activité par Pro Senectute Valais-Wallis

Pro Senectute Valais-Wallis se réserve le droit d'annuler :

- un cours si le nombre de participants est insuffisant,
- un cours ou une activité si la situation sanitaire due au coronavirus se détériore et nécessite de prendre des mesures particulières,
- un voyage, au plus tard trente jours avant le départ, si le nombre minimum de participants n'est pas atteint.

Les participants sont avertis soit par écrit, soit par téléphone. Aucun frais d'annulation ne seront perçus. Le montant déjà versé vous sera remboursé intégralement.

Annulation d'un voyage par le voyageur

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

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

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

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

Subventions

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

Bon cadeau

Le bon cadeau vous parviendra dans un délai de 10 jours après paiement :

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

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.

Remerciements

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

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

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



Le Nouvelliste



TERTIANUM



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



Secrétariat cantonal**Administration - Direction**

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

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

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

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

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

Consultations sociales**Région de Sierre**

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

Région de Sion-Hérens-Conthey

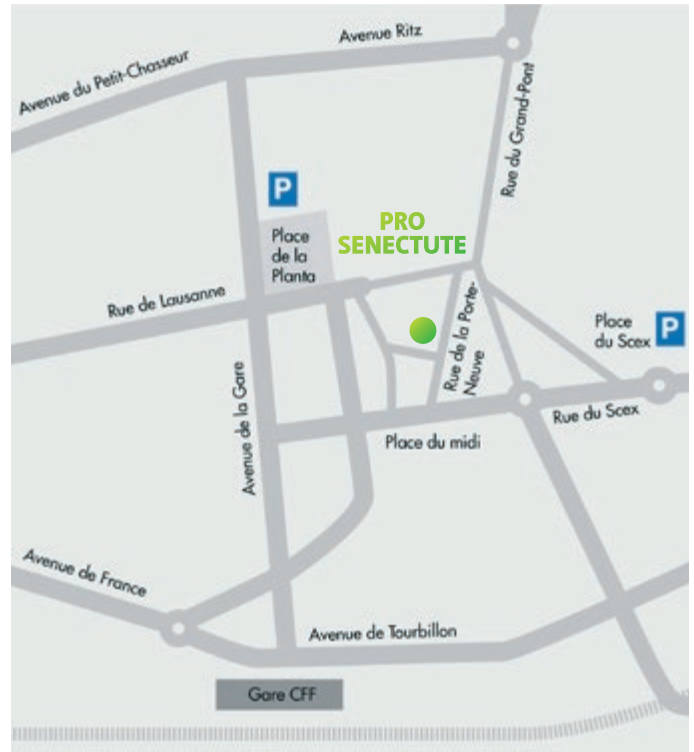
Rue de la Porte-Neuve 20
1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Région de Martigny

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

Région de Saxon

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

**Région d'Entremont**

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

Région de Monthey-St-Maurice

Avenue du Théâtre 14
1870 Monthey
Tél. 024 565 80 80
ou 024 565 80 81
Fax 024 565 80 82

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

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

✉ info@vs.prosenectute.ch

🌐 www.vs.prosenectute.ch

📘 ProSenectuteValaisWallis

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



SOLUTIONS D'APPEL À L'AIDE

Être actif &
indépendant,
c'est nécessaire
pour moi.



PACKS GENTIANES
D'APPEL À L'AIDE :

**Un simple geste pour
rester en contact**

avec vos proches et/ou
des professionnels de la santé
prêts à intervenir.

058 750 07 00



 **GENTIANES**
Sécurisez votre indépendance