

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



# Programme des activités

Septembre 2021 à août 2022

**Valais-Wallis**

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



**Pro Senectute Valais-Wallis**

mot du directeur	3
présentation de la fondation	4
sondage	6
action sociale	7
conditions générales	60
remerciements	61
partenaires	62
adresses utiles	63



**Culture et rencontre**

art	26
intergénérationnel	29
conférences	30
théâtre	33
groupes d'âinés	36
voyages	40



**Formation et information**

informatique et multimédias	9
informatique	10
e-banking	13
déclaration d'impôts	14
transports publics	15
intergénérationnel	15
atelier d'écriture	17
préparation à la retraite	17
cours iPad	19
cours Android	20
cours de langue	22
prévoyance	24



**Mouvement et sport**

domigym	45
marche vitale	45
pilates	46
yoga	46
qi gong	47
taï chi	47
spinning	47
gymnastique	48
danse	50
zumba	50
aquagym	51
pétanque	52
curling	52
vélo, VTT	53
marche	54
marche douce	55
marche nordique	55
entraînement urbain	57
manifestations	57
collaborations	57
raquettes	58
ski de fond	58
ski de piste	58
ski de randonnée	59

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

Madame, Monsieur,

Après l'année 2020 très particulière que nous avons vécue, où nous avons hélas été contraints de procéder à de nombreuses annulations, nous sommes heureux à l'idée de vous présenter notre nouveau programme d'activités.

En ces temps encore incertains, vous pouvez l'imaginer, l'élaboration de ce programme n'a pas été une mince affaire et je tiens ici à remercier toute l'équipe qui s'est mobilisée pour qu'il soit varié et qu'il puisse répondre à vos goûts et à vos aspirations.

Depuis le début de cette crise sanitaire, nous savons combien les moments de rencontres et de partages sont importants pour chacun d'entre nous, pour notre moral et pour notre santé. Nous espérons de tout cœur vous retrouver dans nos différentes activités et nous vous remercions pour la confiance témoignée à l'égard de notre institution.

Quelques nouveautés font leur apparition. Nous vous invitons à bouger au rythme des danses latino avec notre nouveau cours de Zumba qui aura lieu dans la capitale. Vous constaterez également que nous proposons de plus en plus d'activités sportives douces, comme la marche vitale, la marche accompagnée, la gym, le pilates et le taï chi, afin de permettre à tout un chacun de prendre soin de sa santé. Enfin, si vous aimez entendre de belles histoires, n'hésitez pas à embarquer vos petits-enfants pour venir découvrir des contes et légendes d'ici et d'ailleurs.

Nous vous souhaitons beaucoup de rencontres partagées !

Cordialement



**Yann Tornare**  
Directeur

### Coronavirus et activités

Le coronavirus n'a toujours pas déserté nos contrées. Difficile de prédire la suite... Va-t-il disparaître petit à petit ou au contraire à nouveau paralyser notre société ?

Comme l'an dernier, nous sommes obligés de composer notre programme avec des incertitudes. Nous communiquerons régulièrement de la tenue de nos activités sur notre site internet, sur notre page facebook, dans les médias régionaux. Si la situation devait se péjorer à nouveau, nous vous invitons à vérifier si nos cours ont lieu et sous quelles conditions.

Nous vous remercions pour votre compréhension.

L'équipe de Pro Senectute Valais-Wallis

### Recherchez simplement une activité sur internet

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

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

ou dans l'onglet Activités ► Toutes les activités [vs.prosenectute.ch/activites](https://www.prosenectute.ch/activites)



### Qui sommes-nous ?

#### Pro Senectute, un siècle d'histoire

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

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

#### Prendre soin des aînés en Valais

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

Nous sommes une Fondation privée à but non lucratif, sans appartenance politique ou religieuse. Pro Senectute Valais-Wallis emploie une 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, culturelles et de loisirs.
- Un service de consultation sociale gratuit et confidentiel, disponible sur l'ensemble du territoire cantonal.

## Que proposons-nous ?

### Des activités sportives, culturelles et de loisirs

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

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

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

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

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

## Service de conciergerie

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

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

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

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



[vs.prosenectute.ch/conciergerie](https://vs.prosenectute.ch/conciergerie)

## Un soutien social à votre disposition

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

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

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

## Sondage - Programme des activités



Nous aimerions améliorer le contenu et la forme de notre programme des activités et nous avons besoin de votre avis. Merci de nous consacrer quelques minutes de votre temps pour nous aider! Cochez les réponses qui vous conviennent.

1. **Comment avez-vous eu connaissance des activités et des prestations proposées par Pro Senectute Valais-Wallis?**
  - Par le programme des activités (brochure en papier)
  - Par le site internet de Pro Senectute Valais-Wallis
  - Par les médias
  - Par les réseaux sociaux
  - Par le bouche à oreilles
2. **Utilisez-vous le programme des activités (version papier) pour rechercher une information sur une prestation proposée par Pro Senectute Valais-Wallis?**
  - Oui, je l'utilise régulièrement
  - Oui, au moment où je la reçois
  - Non, je fais mes recherches par un autre moyen (internet, téléphone au secrétariat...)
3. **Trouvez-vous facilement les informations dont vous avez besoin dans le programme des activités (papier ou numérique)?**
  - Oui
  - Non
4. **Qu'est-ce qui vous intéresse le plus dans le programme des activités?**
  - Formation et information
  - Culture et rencontre
  - Mouvement et sport
  - Voyages
  - Informations concernant la consultation sociale
5. **Trouvez-vous le programme des activités clairement lisible et compréhensible?**
  - Oui
  - Non
6. **Combien de temps conservez-vous le programme des activités en version papier?**
  - Une semaine
  - Un mois
  - Une année
  - Je ne le conserve pas
7. **Si je pouvais faire une suggestion, j'aimerais que Pro Senectute Valais-Wallis organise...**


---



---

**Merci pour votre participation!**

**Votre avis nous permettra d'améliorer la version 2022-2023 de notre programme des activités.**

Avec nos meilleurs messages!

L'équipe de Pro Senectute Valais-Wallis

Vous pouvez remplir notre sondage en ligne sur [vs.prosenectute.ch/sondage](https://vs.prosenectute.ch/sondage). Il est accessible en scannant avec votre téléphone ce QR code. Vous pouvez également nous renvoyer le formulaire papier rempli à **Pro Senectute Valais-Wallis - Rue de la Porte-Neuve 20 - 1950 Sion.**



## Quelles sont les préoccupations des seniors qui viennent nous trouver ?

Serais-je confronté à des difficultés financières si j'entre un jour en EMS ? Existe-t-il des aides financières ?

Mon amie Marie souhaite prendre sa retraite deux ans plus tôt. Quelles sont les conséquences financières ?

Mon père vit à la maison et a besoin de soins. Il a de la fortune. Est-ce qu'il peut tout de même bénéficier d'une allocation pour impotence ?

Ma maman s'occupe de son mari malade. Comment peut-elle trouver du soutien pour être soulagée dans cette lourde tâche ?

Est-ce nécessaire de faire un testament ? Est-ce utile de remplir des directives anticipées ou un mandat pour cause d'inaptitude ?

Lorsque le revenu à la retraite ne suffit pas à vivre, existe-t-il des soutiens financiers ?

Je ne sais plus où j'en suis en terme de prévoyance et de sécurité sociale !

Je me pose beaucoup de questions. Est-il plus sage d'aller dans une maison de retraite ? Quelles sont les aides pour rester à mon domicile ? A qui puis-je en parler ?

Je dois vendre mon logement. A quoi dois-je penser ? De quoi faut-il s'occuper ? Je crois que j'ai besoin de soutien

J'ai beaucoup de questionnements face à la mort. J'aimerais prendre mes dispositions. Puis-je en parler à quelqu'un ?

Si un jour je ne suis plus capable de discernement, que se passe-t-il ? Comment puis-je prendre les devants ?

J'aimerais tellement que nous puissions parler en paix entre frères et sœurs de la situation difficile de mes parents et de leur avenir !

## Pour rester autonome et en santé

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

Pour cela, le programme d'action cantonal (PAC) soutient des mesures en prévention et promotion de la santé mises en œuvre par Promotion santé Valais ou ses partenaires, Pro Senectute, les Centres médico-sociaux, la Fondation Senso5 ou encore l'Association proches aidants Valais et Alzheimer Valais. Ainsi, les cours mouvement et prévention des chutes de ce catalogue ou les offres de conciergerie sociale reçoivent un soutien financier pour leur développement.

Plus d'informations : [www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

## Partager grâce aux rencontres interculturelles

Une nouvelle offre d'activité est présentée dans ce catalogue en collaboration avec le programme femmesTISCHE/hommesTISCHE de Promotion santé Valais : des rencontres interculturelles pour partager et échanger avec des personnes de différentes origines. Deux sessions sont prévues en 2021 et 2022. Plus d'informations à la page 31.

Plus d'informations : [www.promotionsantevalais.ch/femmestische](http://www.promotionsantevalais.ch/femmestische)

## Fourchette Verte intergénérationnelle - des recettes à partager

Un projet autour de l'alimentation, porté en Valais par Promotion santé Valais, qui réunit des équipes de 2 à 3 personnes représentant plusieurs générations pour proposer une recette équilibrée. Une manière de se retrouver, de prendre plaisir à partager l'élaboration d'une recette et ses expériences et transmettre ses idées à d'autres. Toutes les recettes sont ensuite évaluées par des professionnels selon les critères de l'alimentation équilibrée et adaptées, si besoin, pour répondre aux besoins de chacun.

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 30 septembre et les recettes peuvent être envoyées jusqu'à fin 2021. Les participantes et participants reçoivent des bons cadeaux et les meilleures recettes seront ensuite filmées.

Plus d'informations :  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)



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

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

## Cours d'informatique et multimédias

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 propre matériel 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 propre matériel.

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 8, 15, 22 novembre 2021	première approche de son ordinateur	Tony Genoud
2	mercredi 9h à 11h 12, 19, 26, janvier 2022		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? 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 17, 24, 31 janvier, 7, 14 février 2022	découvrir et utiliser son ordinateur avec plaisir	Tony Genoud
4	vendredi 9h à 11h 11, 18, 25 février, 11, 18 mars 2022		Anne-Christine Vannotti



## 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 2, 9, 16, 23, 30 novembre 2021	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	mardi 13h15 à 15h15 7, 14, 21 décembre 2021	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	mercredi 9h à 11h 9, 16 mars 2022	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	mardi 13h15 à 15h15 23, 30 novembre 2021	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	mardi 9h à 11h 11, 18, 25 janvier 2022	maintenir votre ordinateur performant et le protéger	Anne-Christine Vannotti
---	---	--	-------------------------

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



Route du Manège 62A, 1950 Sion

027/565.74.74 - [info@at-solution.ch](mailto:info@at-solution.ch) - [www.at-solution.ch](http://www.at-solution.ch)

## 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 janvier à juin 2022	Club Informatique Senior	Fr. 60.- 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 5 novembre 2021	e-finance		PostFinance Roberto Mirafiore
12	vendredi 9h à 12h 12 novembre 2021	e-banking		Raiffeisen Lionel Pinto
13	vendredi 9h à 12h 19 novembre 2021	e-banking		UBS Jeremy Sanderson
14	vendredi 9h à 12h 26 novembre 2021	e-banking		Crédit Suisse Romain Benedetti
15	vendredi 9h à 12h 3 décembre 2021	e-banking		BCVs Fabienne Germanier



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



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

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

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

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

16	vendredi 8h30 à 12h 4 février 2022	VSTax	Pierre Constantin
17	vendredi 8h30 à 12h 4 mars 2022		

### Martigny, Neuvelles 17

18	Mardi 8h30 à 12h 15 février 2022	VSTax	Pierre Constantin
----	-------------------------------------	-------	-------------------

*C'est ici que  
je veux vivre*

Menez votre vie de manière libre et individuelle, même pendant vos vieux jours.

Tertianum est présent en Valais avec quatre établissements médico-sociaux.

Que ce soit en chambre médicalisée ou en appartement protégé, vivez le grand âge de manière adaptée et respectueuse.

**TERTIANUM**

Visitez  
[www.tertianum.ch](http://www.tertianum.ch)  
pour en savoir  
plus



Tertianum La Venise, Monthey



Tertianum Les Marronniers, Martigny



Tertianum Les Sources, Saxon



Tertianum Les Tourelles, Martigny

## Horaire et ticket shop CFF (1x2h/gratuit)

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

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

### Sion

<b>19</b>	jeudi 14h à 16h 24 février 2022	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.

<b>20</b>	jeudi 9h à 11h 10 mars 2022	Monthey Gare de Monthey (devant le guichet CFF)	RegionAlps
<b>21</b>	jeudi 9h à 11h 17 mars 2022	Martigny Gare de Martigny (devant le guichet CFF)	
<b>22</b>	jeudi 9h à 11h 24 mars 2022	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



Nous, les jeunes de l'atelier administratif du SeMo, nous souhaitons proposer des réponses aux questions que les seniors se posent dans les domaines de l'informatique et des nouvelles technologies.

Ce projet nous réunira à la médiathèque Valais de Sion pour des ateliers intergénérationnels. Ces rendez-vous nous permettront de valoriser notre savoir et de le partager avec vous.

Ces rencontres sont orientées autour des téléphones portables et des tablettes. Avec tous les modèles existants, vos questions seront sans doute nombreuses. Nous ferons de notre mieux pour y répondre !

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

Sion, Médiathèque Valais, rue de Lausanne 45

<b>23</b>	30 septembre 2021 11 novembre 2021 9 décembre 2021 20 janvier 2022 17 février 2022	17 mars 2022 14 avril 2022 19 mai 2022 23 juin 2022	jeudi 14h à 16h30	Fr. 20.- / le cours
-----------	--	--	----------------------	---------------------



**LOYER\***  
Studio dès CHF  
993.-/mois

—  
2.5 pces dès CHF  
1248.-/mois

**Relais d'Or**  
Collombey-Monthey  
**Résidence services**  
**pour seniors**

**CHOISISSEZ VOTRE APPARTEMENT**  
soigneusement agencé, lumineux et confortable



Veille humaine présente 24h/24, 7j/7

Coordination paramédicale

Petit ménage des appartements

Restaurant le Panoramique

Proximité des commerces et  
transports publics

Proximité de la Maison Santé Chablais

Activités et tea time quotidiens

**+ COURTS SÉJOURS**

Convalescence, sortie de soins de suite  
ou de soins ambulatoires,...

**Visitez nos appartements**

› sur rendez-vous  
par téléphone ou par email

024 420 11 76  
info@relaisdor.ch

**Relais d'Or**

Chemin du Verger 5  
1868 Collombey

\* Hors services et charges



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

## Histoire de vie



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

### Sion

24	mardi 9h à 11h 1 <sup>er</sup> , 8, 15, 22, 29 mars 2022	Olivier Maye	Fr. 240.-
----	---	--------------	-----------

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

L'expérience en plus

La retraite, un temps à vivre pleinement ! Seul ou en couple, ce séminaire vous aidera à mieux passer ce cap de vie important et vous informera sur les modifications de votre revenu (AVS, budget, etc.).

Vous vous confronterez aux différentes interrogations liées à la retraite : vivre le changement et les projets pour l'avenir, gérer son capital temps, soigner son réseau de relations, entretenir sa santé et sa forme physique.

### Sion, Notre Dame du Silence

25	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 23, 24 et 25 mars 2022	Daniella Saudan Frachebourg	Fr. 450.- <i>pour 1 personne</i> Fr. 800.- <i>par couple</i>
26	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 23, 24 et 25 novembre 2022		Fr. 450.- <i>pour 1 personne</i> Fr. 800.- <i>par couple</i>



## Les appartements Domino sont faits pour vous !



Les appartements Domino sont des appartements à encadrement médico-social sans barrières architecturales, pensés pour les personnes âgées, répondant notamment aux besoins d'intégration sociale, de sécurité et de soins.

### Nous vous proposons :

- un appartement au centre-ville de Sion
- une colocation avec 5-7 aînés
- un studio indépendant (cuisinette, salle de bain adaptée)
- des espaces communs (grande cuisine, salle à manger, ...)
- un suivi personnalisé du CMS pour l'aide et les soins à domicile
- un suivi régulier par une assistante sociale du CMS pour organiser des activités et soutenir les démarches administratives, selon les besoins

### Tarifs :

- Location : CHF 1000 à 1200.- par mois (loyer et charges)
- Prestations d'aide et de soins à domicile facturées séparément et remboursées par l'assurance maladie obligatoire

### Pour nous contacter :

CMS régional Sion-Hérens-Conthey,  
site de Sion : 027 324 14 26  
ou [sion.domino@cms-smz.ch](mailto:sion.domino@cms-smz.ch)  
[www.cms-sion-herens.conthey.ch](http://www.cms-sion-herens.conthey.ch)

## MOT CACHÉ

T	O	U	R	N	E	S	O	L
E	N	O	M	E	N	A	O	T
T	E	M	I	R	I	S	E	A
E	G	U	A	S	E	N	I	M
E	S	O	R	R	A	N	L	A
N	I	L	I	I	T	E	L	R
B	I	N	T	L	Y	S	E	I
N	G	L	O	T	U	S	T	S
A	N	I	D	N	A	V	A	L

Pour le trouver, cherchez les noms ci-dessous. Regardez bien, ils sont écrits dans tous les sens.

- lys
- lotus
- seringa
- lin
- sauge
- lavandin
- rose
- tamaris
- tournesol
- emir
- anémone
- tian
- oeillet

Avec les lettres restantes, trouvez le nom de l'accessoire qui tient son nom du patois fribourgeois et allez sur ce lien : [www.sodimed.ch/jeu](http://www.sodimed.ch/jeu)

## Le tactile au bout des doigts

Merci de venir aux cours suivants avec votre appareil : 27 à 37

### 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

27	mardi 15h30 à 17h30 7, 14, 21 décembre 2021	découvrir les fonctions de base de son iPad	SDinformatique
----	--	--	----------------

Martigny, Neuvelles 17

28	samedi 9h à 11h 20, 27 novembre, 4 décembre 2021	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

29	mardi 15h à 17h 11, 18, 25 janvier 2022	maîtriser et utiliser efficacement son iPad	SDinformatique
----	--	--	----------------

Martigny, Neuvelles 17

30	samedi 9h à 11h 15, 22, 29 janvier 2022	maîtriser et utiliser efficacement son iPad	Benoît Schumacher
----	--	--	-------------------



**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

31	mardi 15h30 à 17h30 16, 23, 30 novembre 2021	tablette Android, débutant	SDinformatique
----	---	----------------------------	----------------

**Martigny**, Neuvelles 17

32	samedi 9h à 11h 9, 16, 23 octobre 2021	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

33	mardi 15h30 à 17h30 8, 15 février, 1 <sup>er</sup> mars 2022	tablette Android, avancé	SDinformatique
----	---	--------------------------	----------------

**Martigny**, Neuvelles 17

34	samedi 9h à 11h 30 octobre, 6, 13 novembre 2021	tablette Android, avancé	Benoît Schumacher
----	--	--------------------------	-------------------

**UNIVERS THERMAL**  
et de bien-être!

Conditions de prix  
« Spécial Pro  
Senectute »

27 cours journalières  
Avec Car Postal de Viège  
et Brigue à Brigerbad

**BRIGERBAD**  
+ Source des Alpes

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

T. +41 27 948 48 48 [www.brigerbad.ch](http://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

35	vendredi 8h45 à 10h45 25 mars 2022	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

36	vendredi 8h45 à 10h45 24 septembre, 1 <sup>er</sup> , 8 octobre 2021	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

37	vendredi 8h45 à 10h45 14, 21, 28 janvier 2022	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

38	jeudi 13h à 14h30 13 janvier au 14 avril 2022	débutant A2	Fr. 325.- 13 cours
39	jeudi 14h45 à 16h15 13 janvier au 14 avril 2022	conversation B1	Fr. 325.- 13 cours
40	jeudi 16h30 à 18h 13 janvier au 14 avril 2022	conversation B2	Fr. 325.- 13 cours
41	vendredi 13h à 14h30 14 janvier au 8 avril 2022	débutant A1	Fr. 300.- 12 cours
42	vendredi 14h45 à 16h15 14 janvier au 8 avril 2022	conversation B2	Fr. 300.- 12 cours

**Monthey**, avenue du Théâtre 14 - Marlène Udressy O.

43	vendredi 8h45 à 10h15 1 <sup>er</sup> octobre au 17 décembre 2021	débutant A2	Fr. 250.- 10 cours
44	vendredi 10h30 à 12h 1 <sup>er</sup> octobre au 17 décembre 2021	conversation B1	Fr. 250.- 10 cours

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

## Italien, débutant A1.1

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

## Italien, intermédiaire A2.1

**Le cours s'adresse aux participants qui ont déjà des bases d'italien.** L'apprenant pourra étendre ses connaissances élémentaires pour communiquer sur des sujets familiers et habituels. Il pourra comprendre et poser des questions personnelles, sur la famille, le travail, les achats, les loisirs, etc. Il pourra décrire avec des moyens simples sa formation, son environnement et ses besoins immédiats, aussi bien oralement que par écrit. Ce cours pourra se prolonger sur toute la période scolaire.

## Italien, conversation B1

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

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

45	jeudi 8h45 à 10h15 23 septembre au 16 décembre 2021	intermédiaire A2.1	Fr. 325.- 13 cours
46	jeudi 10h30 à 12h 23 septembre au 16 décembre 2021	conversation B1	Fr. 325.- 13 cours

**Martigny**, Neuilles 17 - Giovanna Villani

47	mardi 8h45 à 10h15 5 octobre au 30 novembre 2021	débutant A1.1	Fr. 200.- 8 cours
48	mardi 10h30 à 12h 5 octobre au 30 novembre 2021	conversation B1	Fr. 200.- 8 cours

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

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

Retrouvez tous les renseignements dans la section "voyage".



International  
Language Campuses



Contactez-nous  
dès maintenant au  
**021 560 25 25**

## L'alimentation, entre plaisir et santé



Cette conférence pourrait vous apporter des astuces et des conseils bien utiles pour améliorer votre bien-être. L'expérience de Senso5 dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique vous sera certainement profitable, car la question du « bien-manger » peut se poser à tout âge, afin d'adopter les meilleurs comportements possibles en fonction des besoins spécifiques de son corps.

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

<b>49</b>	25 novembre 2021	jeudi 14h à 16h	Pauline Solioz Fondation Senso5	<b>inscription obligatoire</b> gratuit chapeau à la sortie
-----------	------------------	-----------------	------------------------------------	--

## Entretenir ses pieds

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

Sierre

<b>50</b>	24 mars 2022	jeudi 9h à 11h	Fr. 15.-
-----------	--------------	----------------	----------

## L'équilibre en marche



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

Sierre

<b>51</b>	19, 26 octobre 2021	mardi 14h à 16h	Brigitte Gattlen physiothérapeute	Fr. 50.- <i>support de cours compris</i>
-----------	---------------------	-----------------	--------------------------------------	---

Conthey

<b>52</b>	3, 17 novembre 2021	mercredi 14h à 16h	Barbara Roland-Raval physiothérapeute	Fr. 50.- <i>support de cours compris</i>
-----------	---------------------	--------------------	--	---

Bramois

<b>53</b>	17, 24 mars 2022	jeudi 9h30 à 11h30	Patricia Anthamatten physiothérapeute	Fr. 50.- <i>support de cours compris</i>
-----------	------------------	--------------------	--	---

## 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

<b>54</b>	8 mars 2022	mardi 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.

### Sierre

55	25 novembre 2021	jeudi 9h à 11h30	Corine Reynard Clausen	Fr. 40.- <b>Docupass</b> compris
----	------------------	------------------	------------------------	-------------------------------------

### Sion

56	5 octobre 2021	mardi 14h à 16h30	Corine Reynard Clausen	Fr. 40.- <b>Docupass</b> compris
57	15 novembre 2021	lundi 14h à 16h30		Fr. 40.- <b>Docupass</b> compris
58	14 mars 2022	lundi 14h à 16h30		Fr. 40.- <b>Docupass</b> compris
59	5 avril 2022	mardi 9h à 11h30		Fr. 40.- <b>Docupass</b> compris

### Martigny

60	15 mars 2022	mardi 9h à 11h30	Corine Reynard Clausen	Fr. 40.- <b>Docupass</b> compris
----	--------------	------------------	------------------------	-------------------------------------



COLLABORATIVE EXPERIENCE

**VOTRE HISTOIRE NOUS ANIME**



**NOTRE MÉTIER  
EST DE SERVIR LE VÔTRE**

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

Plane Ville 24,  
1955 Chamoson

**CXPRINT.CH**

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

La crise du coronavirus nous a montré à quel point les liens sociaux étaient importants. Chez Pro Senectute Valais-Wallis, le secteur de l'animation socioculturelle propose de nombreuses activités de loisirs. Les groupes d'âinés sont, par exemple, des occasions de créer des liens d'amitié.

Ces rencontres sont un outil particulièrement efficace pour lutter contre la solitude et ses conséquences.

Nous organisons également des excursions et des voyages accompagnés.

## Aquarelle



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

### Martigny

70	12, 19, 26 janvier 9, 16, 23 février 2022 <b>cours débutants</b>	mercredi 9h à 12h	Pierre-Alain Corthay	Fr. 250.-
71	4, 11, 18, 25 mai 1 <sup>er</sup> , 8 juin 2022 <b>cours avancés</b>			Fr. 250.-

## Exposition printemps 2022

« Poésie douce et vivante! Moment enchanteur! Merci pour le beau voyage en couleur que vous m'avez offert! » Ces phrases empruntées lors de notre dernière exposition nous entraînent un peu plus loin à dessiner une nouvelle exposition pour 2022.

Basée sur une expérience enrichissante, la future exposition nous guidera sur le chemin de la découverte de soi au visiteur. L'un et l'autre passent par des émotions tellement belles, qu'elles enrobent l'estime de soi et donnent aux couleurs de nouveaux reflets.

Pour cette nouvelle exposition, l'envie est de créer un lien intergénérationnel en intégrant des enfants dans la création et l'exposition de leurs œuvres.

**Cette nouvelle exposition est ouverte à toutes les personnes ayant suivi un cours débutant et avancé.**

## Le geste dans la peinture



Ces sessions sont ouvertes aux personnes (débutants inclus) qui désirent s'engager dans une démarche créative à travers la peinture et le dessin.

Conçus comme un vaste laboratoire à idées, ces ateliers invitent à expérimenter la couleur, les matières, les formes et leurs rythmes de manière directe et instinctive. Une approche qui stimule la créativité individuelle dans un contexte à la fois expérimental, ludique mais aussi rigoureux face aux méthodes et techniques transmises.

Personnalité, sensibilité et désirs individuels, sont un point de départ essentiel. Les cours sont donnés dans un espace propice à la création, l'atelier se situe au milieu d'un jardin dans le village de Champlan au-dessus de Sion.

### Champlan

72	4, 18 octobre 8, 22 novembre 2021	lundi 9h à 12h	Valérie Gross	Fr. 360.-
73	7, 21 février 14, 28 mars 2022			Fr. 360.-



## Composition nature



A partir d'éléments récoltés en forêt, créer son arrangement ou son tableau.

### Lourtier

<b>74</b>	16, 23 septembre 2021	jeudi 9h à 12h	Josette Bruchez	Fr. 70.- matériel compris
-----------	-----------------------	----------------	-----------------	------------------------------

## Confection d'une sorcière



Faites appel à votre créativité en confectionnant une sorcière, en modelant sa tête et en lui cousant une robe.

### Lourtier

<b>75</b>	4, 11, 18 novembre 2021	jeudi 9h à 12h	Josette Bruchez	Fr. 105.- matériel compris
-----------	-------------------------	----------------	-----------------	-------------------------------

## Décorer votre porte pour Noël



Nous vous invitons à créer une décoration de porte personnalisée pour accueillir vos proches.

### Lourtier

<b>76</b>	2, 9 décembre 2021	jeudi 9h à 12h	Josette Bruchez	Fr. 70.- matériel compris
-----------	--------------------	----------------	-----------------	------------------------------

## Atelier art créatif



Atelier d'expression où vous pouvez découvrir et améliorer différentes techniques artistiques. C'est aussi un bon moyen pour casser la routine quotidienne et trouver une autoréalisation. Cet espace créatif permet de se détendre et de rencontrer un groupe autour d'une création d'art.

### Collombey-Muraz

<b>77</b>	16 décembre 2021 <b>cours d'essai</b> 13, 27 janvier, 10 février, 3, 17 mars 2022	jeudi 9h30 à 11h	Jitka Mach Semotamova	Fr. 175.- 6 cours <b>cours d'essai gratuit</b>
<b>78</b>	31 mars 2022 <b>cours d'essai</b> 21 avril, 5, 26 mai, 9, 23 juin			Fr. 175.- 6 cours <b>cours d'essai gratuit</b>

Ateliers autour des vitraux 

## Visite découverte de l'école Suisse de vitrail

Venez découvrir le monde du vitrail. Vous apprendrez l'histoire de cet art du Moyen-Âge à nos jours, la manière de les réaliser et les différents matériaux utilisés. Vous assisterez à une démonstration.

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

 16 septembre 2021	jeudi 10h à 11h30	école suisse de vitrail & création de Monthey	<b>inscription obligatoire</b> gratuit
---	-------------------	---	---

## Ateliers d'initiation au vitrail

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

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

 4, 11, 18, 25 novembre, 2, 9 décembre 2022	jeudi 9h à 11h	école suisse de vitrail & création de Monthey	Fr. 360.- 6 cours matériel compris
--	----------------	---	--

# école suisse de vitrail & création

- › Cours de vitrail débutants et tous niveaux – toute l'année
- › Cours d'arts visuels, peinture et dessin – dès septembre
- › Cours d'histoire de l'art – dès septembre
- › Atelier enfants – dès septembre
  
- › Visites de l'atelier et activités pour groupes – toute l'année
  
- › Formation professionnelle
- › Mandats de création et restauration

rue de Venise 13, 1870 Monthey, Suisse  
t +41 24 472 93 30, [www.ecolevitrail.com](http://www.ecolevitrail.com)  



## 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

<b>81</b>	8 octobre 2021	vendredi 14h30 à 16h	Audrey Bestenheider-Crettaz	Fr. 15.- <b>inscription obligatoire</b>
-----------	----------------	----------------------	-----------------------------	--

### Les contes de la Forge bleue

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

<b>82</b>	17 mars 2022	jeudi 15h à 16h	Audrey Bestenheider-Crettaz	Fr. 15.- <b>inscription obligatoire</b>
-----------	--------------	-----------------	-----------------------------	--

### Contes à la bibliothèque avec mes petits-enfants

St-Germain (Savièse), bibliothèque communale

<b>83</b>	13 avril 2022	mercredi 15h à 16h30	Audrey Bestenheider-Crettaz	Fr. 15.- <b>inscription obligatoire</b> gratuit pour les enfants + goûter offert
-----------	---------------	----------------------	-----------------------------	---

## Correspondance entre jeunes et seniors

Vous avez un peu de temps et aimez l'écriture. Nous vous invitons à prendre votre plume pour écrire 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:**

<b>jusqu'au 30 octobre 2021</b>	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: 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

<b>84</b>	27 janvier 2022 23 mars 2022 25 mai 2022	Sortie raquettes L'histoire des châteaux La flore et les milieux forestiers	mercredi et/ou 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



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

#### Monthey

 85	9 mars 2022	mercredi 19h	Dominique Garonne	<b>inscription obligatoire</b> 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 donnée par deux audioprothésistes.

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

 86	printemps 2022	mercredi 14h30	Philippe Perez Jérémie Montagnat	<b>inscription obligatoire</b> 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.

## Café échange autour de mes volontés pour ma fin de vie



Au moment de remplir vos directives anticipées, quelles valeurs sont importantes à vos yeux? Que doit savoir votre entourage si vous n'êtes plus en mesure de vous exprimer? Nous vous invitons à venir échanger en toute simplicité autour d'un café, sur vos questions et vos souhaits de fin de vie. Le set de cartes Go Wish de Pro Senectute vous sera également présenté. Ces cartes permettent de réfléchir à ses volontés pour la fin de vie. Elles soutiennent et encouragent la discussion et l'échange sur un sujet sensible avec un peu plus de légèreté.

La rencontre sera animée par une assistante sociale de Pro Senectute Valais-Wallis et la présidente de l'Association Palliative-vs et infirmière en soins palliatifs.

**Sion**, Restaurant de la Ferme Asile - consommation sur place à la charge des participants

87	11 novembre 2021	jeudi 15h à 16h30	Corine Reynard Clausen Rita Bonvin	<b>inscription obligatoire</b> gratuit chapeau à la sortie
----	------------------	-------------------	---------------------------------------	--

## Cours derniers secours



A l'image des « Premiers Secours » pour les urgences, les « Derniers Secours » proposent d'approcher, dans une version tout public, différentes thématiques autour de la fin de vie : la mort fait partie de la vie, anticiper et prendre des décisions, soulager la souffrance, faire ses adieux. Durant cette journée, les participants sont sensibilisés au savoir-faire et au savoir-être dans l'accompagnement d'un proche en fin de vie. Le cours sera donné par deux formatrices avec une expertise en soins palliatifs.

**Sion**, prévoir un pique-nique

88	11 octobre 2021	lundi 10h à 16h	Rita Bonvin Christine Orsinger	<b>inscription obligatoire</b> gratuit chapeau à la sortie
----	-----------------	-----------------	-----------------------------------	--

**Martigny**, prévoir un pique-nique

89	16 mars 2022	mercredi 10h à 16h	Rita Bonvin Christine Orsinger	<b>inscription obligatoire</b> gratuit chapeau à la sortie
----	--------------	--------------------	-----------------------------------	--

## Echanger entre seniors d'ici et d'ailleurs



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



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

**Sion**, Promotion santé Valais

90	7 octobre 2021	jeudi 9h30 à 11h	Fatima Zanad	<b>inscription obligatoire</b> gratuit
----	----------------	------------------	--------------	---

**Monthey**

91	6 avril 2022	mercredi 9h30 à 11h	Nastralie Malumba	<b>inscription obligatoire</b> gratuit
----	--------------	---------------------	-------------------	---



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

helvetia.ch

**Participer.**  
**Vivre l'événement.**

 **Apprécier.**

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



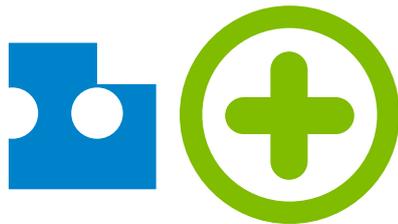
**Albert Bétrisey**  
Agent Général

**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



**pharmacieplus**  
lauber

avenue de la gare 7  
1920 martigny

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



**pharmacieplus**  
du léman

rue du léman 18b  
1920 martigny

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

**livraison à domicile**

## 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 Buchard Voyages, à partir de différents arrêts répartis sur la plaine du Rhône de Sierre à Monthey. Un goûter sera également proposé après la représentation, afin de rendre l'événement doublement convivial.

**18.11.2021** « L'Ecole des Femmes » une comédie de Molière. Mise en scène de Francis Perrin avec Gersende Perrin, Clarisse Perrin, Louis Perrin et Francis Perrin.

**17.03.2022** « Vive le marié » une comédie de Jean Marie Chevret. Mise en scène de Jeffrey Bourdenet assisté de Nolwen Cosmao avec Michèle Garcia, Isabelle Tanakil, Edouard Collin, Aliocha Itovich, Serge Ridoux et Christophe Vericel.

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

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

<b>92</b>	18.11.2021 « L'Ecole des Femmes »	jeudi 15h	Pro Senectute VS Conthey Show	Fr. 50.-
<b>93</b>	17.03.2022 « Vive le marié »	jeudi 15h	Pro Senectute VS Conthey Show	Fr. 50.-


**Conthey Show**  
 spectacles et concerts

AU THÉÂTRE  
 CET APRÈS-MIDI

saison  
 2021  
 2022 ▶

▶ [www.contheyshow.ch](http://www.contheyshow.ch)

# Jeux de hasard et d'argent

## Thés dansants, lotos, buffets gratuits – pour attirer votre attention et surtout votre argent

Vous l'avez sans doute déjà remarqué, les tentations sont nombreuses dans les différents lieux de jeu : promesses de gain, bonus, concours, entrées gratuites, bons de jeux, grattages automatiques sans oublier le soin porté aux clients avec un accueil chaleureux, des rafraîchissements et parfois des buffets à volonté offerts... Tout ceci incite à jouer. Si le jeu pratiqué avec modération peut être considéré pour la plupart des gens comme non problématique et apporte même des aspects positifs de convivialité et de divertissement, l'existence du jeu problématique est bien réelle et entraîne une perte de contrôle et la mise en grandes difficultés de certains joueurs.

Plus de 50% des joueurs réguliers aux jeux de hasard et d'argent sont âgés de 55 ans et plus. Selon une étude française (INPES 2010), près du tiers des personnes âgées de 65 à 75 ans affirment avoir joué au moins une fois dans l'année à un jeu d'argent. Parmi eux, le tiers joue une fois par semaine.

## Une clientèle prisée et gâtée – pour la fidéliser

D'abord aux Etats-Unis et au Canada, puis en France, les maisons de retraite organisent des sorties au casino. Certains lieux de jeux proposent même des navettes pour se déplacer facilement. Ce phénomène est encore fort heureusement inexistant en Suisse.

Afin de séduire une clientèle disponible en semaine et en journée, les horaires de certains tirages sont adaptés. Les cadeaux et concours se conforment également à ce public avec comme gains des croisières, des nuits d'hôtels, des mets raffinés, des soins bien-être, etc.

Le temps libre, l'ennui, l'isolement social, le passage à la retraite, la perte du conjoint, etc. sont des événements pouvant précipiter une activité de jeu excessif. Les rentrées d'argent comme le retrait du capital à l'âge de la retraite, un héritage ou la poursuite d'une activité à temps partiel sont des ressources financières qui offrent la possibilité de jouer longtemps avant de voir apparaître des problèmes d'argent. Au contraire, une baisse de revenu à l'âge de la retraite peut conduire au jeu en espérant un gros gain. Il est important de garder en tête que les chances de gains sont infimes à court terme et nulles à long terme.

## Casino, loterie et paris, billets à gratter, jeux d'argent en ligne, etc. – pour séduire un maximum de personnes

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 porte-monnaie et l'entourage.

Voici quelques signes pouvant refléter un problème de jeu :

- Être préoccupé par le jeu
- Avoir besoin de miser de plus en plus d'argent
- Avoir des problèmes financiers et des dettes
- Emprunter de l'argent pour jouer
- Devenir nerveux, agressif
- Souffrir d'insomnies, de maux de ventre et de tête
- Mentir à son entourage sur ses problèmes financiers ou pour aller jouer

Parfois le besoin de trouver de la compagnie ou un passe-temps, d'occuper le temps à disposition, de vivre la perte d'un être cher, de subir une baisse de revenu, etc. peuvent constituer des facteurs de risque pour les aînés jouant aux jeux de hasard et d'argent. Pour occuper ses journées, il est préconisé de remplacer les activités de jeux de hasard et d'argent par des jeux de société, des puzzles, etc. et d'y jouer avec son entourage ou même de manière virtuelle. Les jeux tels que les mots croisés, mots fléchés, sudoku disponibles en format papier dans les magasins mais également sous forme électronique en ligne, sont un bon moyen de s'occuper.

Lorsqu'on pratique une activité de jeu, il est conseillé de veiller aux aspects suivants pour garder le contrôle :

- Se fixer des limites de temps et de budget
- Prévoir des activités et des loisirs
- Voir ses amis et sa famille
- Faire des pauses de 15 minutes minimum
- Prendre avec soi uniquement de l'argent en cash
- Considérer le jeu comme un divertissement uniquement et accepter de perdre
- En cas de perte d'argent, ne pas essayer de se refaire. Il y a plus de risque de perdre que de gagner
- En cas d'envie soudaine de jouer, il est conseillé d'appeler un proche, de penser aux conséquences négatives ou de trouver une autre activité à faire dans l'immédiat

Pour en savoir plus ou pour s'auto-évaluer, le site [www.tujoues.ch](http://www.tujoues.ch) peut vous renseigner. Il contient également des informations sur les services d'aide existants pour faire face à un problème de jeu de hasard et d'argent. La permanence téléphonique 0800 801 381 est gratuite, anonyme et atteignable en tout temps.



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

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

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

*Vivez l'autonomie !*

Appartements protégés et médicalisés

Modernes, lumineux et adaptés aux seniors :

- cuisine agencée
- salle de bain adaptée
- cave individuelle
- appel d'urgence 24h/24

Prestations supplémentaires personnalisées

- service hôtelier  
(restauration, ménage, linge privé)
- prestations de soins

Simplifiez votre quotidien en résidant dans un logement qui  
s'adapte à vos besoins. Tertianum vous accompagne et vous  
propose des solutions personnalisées.

**TERTIANUM**

Visitez  
[www.tertianum.ch](http://www.tertianum.ch)  
et découvrez  
nos offres de  
logement



## 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	027 564 12 03	mercredi	14h30
Nendaz	Pro Senectute VS	027 322 07 41	mercredi	14h30
Sierre	Marcelle Salamin	027 455 17 45	lundi	14h
Sion	Christiane Fauquex	076 822 52 42	lundi	14h30

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

### Fanfare des aînés

Saillon	Emile Albrecht	027 455 76 05	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> lundi du mois	18h30
---------	----------------	---------------	---	-------

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

### Scrabble

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

Devenez un atout pour votre équipe !

### Jass

Conthey	Anne-Marie Zerizer	079 207 83 40	selon programme	
Les Haudères	Elisabeth Anzévui	079 665 75 93	lundi	13h30
Martigny	Dominique Salem	079 248 99 71	mardi	14h
Massongex	Marie-Claude Maumary	024 471 63 37	selon programme	14h
Monthey	André Troyon	024 471 77 24	mardi	13h30
Orsières	Claire-Lise Pacozzi	079 393 42 27	jeudi	13h30
Sierre	Yvette Furrer Irène Vuigner	078 698 77 70 078 697 01 78	lundi	14h
Sion	Lysiane Tissonnier	027 322 03 65	mardi	13h30



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

#### Ateliers créatifs

Dorénav	Françoise Nickel	079 260 55 01	tous les lundis sauf 1 <sup>er</sup> du mois	13h30
---------	------------------	---------------	---	-------

#### Tricot rencontres

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

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

#### Thés et cafés dansants

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	
Monthey 	Cathy Christen	077 520 46 37	1 <sup>er</sup> mercredi du mois	14h

Réveillez vos papilles en compagnie d'autres gourmands !

#### Repas rencontres

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

#### Table conviviale

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

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

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



Région de Sierre				
Chermignon	Gérard Bonvin	078 789 44 15	3 <sup>e</sup> mardi du mois	14h
Granges	Jean Constantin	079 280 50 68	1 <sup>er</sup> jeudi du mois	11h
Lens	Gisèle Bétrisey	078 767 10 72	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> mardi du mois	13h30
Siders	Helene Pfammatter	027 455 44 52	selon programme	
Région de Sion				
Ardon	Alfred Imhof	079 567 83 38	1 <sup>er</sup> 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 Anzévui	079 310 67 28	selon programme	
Savièse	Josiane Liand	027 395 13 89	selon programme	
Sion clubdesaînésdesionetenvirons.ch	Mirella Monay	079 922 01 75	selon programme	
Sion Châteauneuf chateauneufsion.ch	 Dominique Sprunger	078 656 16 06	selon programme	
Sion Platta	Françoise Bruchez	079 891 17 52	mercredi	9h30
Vétroz	Philippe Sauthier	027 346 15 52	selon programme	
Vex	Marielle Rudaz	027 207 35 21	jeudi	13h30

## « Bavard'âge »

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

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

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

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

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

**PRO  
SENECTUTE**



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

## Des vacances pour tous

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

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

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

### Chemin de St-Jacques de Nasbinals à Conques

2<sup>e</sup> étape/5 94

**Délai d'inscription 15 février 2022**

**Edgard Oberson**

Cette magnifique randonnée est chargée par l'histoire des milliers de pèlerins qui l'ont suivie au fil des siècles. Pour autant, marcher sur leurs traces ne s'apparente pas à un exploit sportif. Il s'agit 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, principalement dans le Cantal. Nous reprendrons notre bâton de pèlerin à partir de Nasbinals, étape finale de notre dernier périple. A partir de là, nous marcherons pour rejoindre Conques en traversant les magnifiques plateaux de l'Aubrac et les villages de Saint-Chély-d'Aubrac, Estaing et Golinhaç. Certains de ces lieux 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. Nous logerons dans les gîtes ou des hôtels 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 durée sur une période de cinq ans. Chaque année, nous réalisons une nouvelle étape pour rejoindre St-Jacques de Compostelle en Espagne. Bien entendu, les personnes qui souhaitent réaliser une seule de ces étapes sont les bienvenues.

**du 9 au 15 mai 2022**

**Fr. 1450.-**

*Acompte Fr. 450.-*



## Chemin de Stevenson

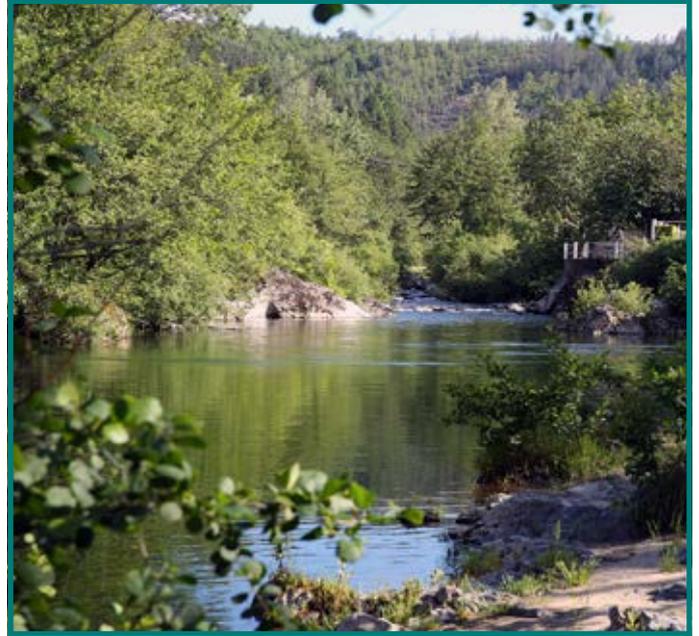
4<sup>e</sup> étape/4 95

**Délai d'inscription 3 mai 2022**

**Edgard Oberson**

Le chemin de Stevenson est le nom donné au chemin de grande randonnée (GR 70), en référence au parcours effectué par l'écrivain écossais Robert Louis Stevenson en compagnie d'une ânesse à travers les Cévennes, à l'automne 1878. Cette année-là, Stevenson a 28 ans. Il rêve d'embrasser la carrière d'écrivain. Il a déjà publié quelques nouvelles et un récit de voyage. Ses écrits demeurent assez confidentiels et ne touchent pas encore un large public. Cinq ans plus tard, « L'Île au trésor » lui permettra de connaître son premier succès populaire.

Sa vie personnelle est plutôt compliquée : issu d'un milieu aisé, il est financièrement dépendant de son père Thomas. Ce dernier voit d'un assez mauvais œil la vie de bohème que mène son fils ainsi que ses ambitions littéraires. Côté cœur, il fréquente Fanny Osbourne, une femme mariée, mais séparée de son mari, mère de deux enfants. Nous sommes en pleine époque victorienne. En août 1878, Fanny 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. Il y réside plusieurs semaines, multipliant promenades et petites excursions dans les environs. C'est à la mi-septembre qu'il conçoit le projet de traverser à pied les Cévennes.

Et si vous aussi, vous traversiez les Cévennes ? Nous vous proposons de parcourir les 280 km du Puy en Velay à Alès, à raison d'une semaine chaque année en septembre, pendant quatre ans. Vous pouvez évidemment vous inscrire pour un seul périple d'une semaine, sans participer aux quatre voyages.

Le terrain n'est pas difficile et c'est volontairement que nous avons prévu des étapes de 5 heures de marche quotidienne en moyenne, 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.**

du 22 au 28 août 2022

**Fr. 1450.-**

*Acompte Fr. 450.-*

## Randonnée pédestre sur le GR5 du Léman à la Méditerranée de Modane (Maurienne) au col de Larche

3<sup>e</sup> étape/4 96

**Délai d'inscription 30 juin 2022**

**Pascale Haegler**

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

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

Cette troisième étape de notre aventure sur le GR5 nous emmène au sommet du Mont Thabor, véritable belvédère des Alpes.

## Cassis et ses calanques 98

**Délai d'inscription 1<sup>er</sup> juin 2022**

**Pascale Haegler**

Evadez-vous sur la côte méditerranéenne à la découverte d'une nature authentique.

Véritable petit bout de paradis, partez à la découverte de ce lieu magique. Au programme : les plus belles randonnées « incontournables » du coin, mais aussi des escapades un peu plus secrètes.

Cassis est une destination touristique particulièrement renommée pour ses chemins pédestres et sa nature unique. Des collines de l'arrière-pays aux falaises majestueuses, la mer à perte de vue, une faune et une flore exceptionnelles, constituent ainsi le décor de rêve du Parc national des Calanques.

Ce site, unique au monde, invite les amoureux de la nature à l'exploration et à la découverte.

L'hôtel Les Volets Rouges (*lvrcassis.fr*) idéalement situé en plein cœur du parc national des calanques, se fera un plaisir de vous accueillir.

**du 29 août au 4 septembre 2022**

**Fr. 1380.-**

*Acompte Fr. 380.-*

**demi-pension**

**transfert des bagages et des participants compris**

*maximum 12 personnes*

Puis, nous ferons un petit crochet par l'Italie pour profiter de son accueil mythique. De Briançon, nous rejoindrons le col de Larche en traversant le Parc Naturel Régional du Queyras. Le sud approche !



**du 12 au 19 septembre 2022**

**Fr. 2190.-**

*Acompte Fr. 1190.-*

*minimum 8 personnes*

### **Inclus dans le prix :**

- 7 nuits en chambre double avec terrasse
- ½ pension
- Hôtel tout confort avec wifi
- Guide
- Transport et chauffeur à disposition durant tout le séjour



## Séjour linguistique All inclusive de 2 semaines à Malaga 97

En collaboration avec EF Séjours Linguistiques

Fr. 1794.-

prix indicatif sous réserve de modifications  
vol en sus

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

### Sont inclus dans le prix :

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

### En option :

Hébergement en résidence  
en chambre double : Fr. 340.-  
en chambre individuelle : Fr. 410.-



<b>Dates à choix pour les séjours à Malaga</b>	31 octobre au 13 novembre 2021	10 au 23 avril 2022
	6 au 19 mars 2022	8 au 21 mai 2022

## Séjour linguistique All inclusive de 2 semaines à Malte 99

En collaboration avec EF Séjours Linguistiques

Fr. 1820.-

prix indicatif sous réserve de modifications  
vol en sus

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

### Sont inclus dans le prix :

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

### En option :

Hébergement en résidence  
en chambre individuelle : Fr. 570.-  
Déjeuners pour 2 semaines : Fr 120.-



<b>Dates à choix pour les séjours à Malte</b>	6 au 19 mars 2022	8 au 21 mai 2022	30 octobre au 12 novembre 2022
	10 au 23 avril 2022	2 au 15 octobre 2022	

**GI** LE PRO DU BUREAU  
**MO**



**gimo.ch**



DIE LUST ZU BAUEN  
L'ENVIE DE CONSTRUIRE



*Être libre !*

*C'est vivre sans obstacles grâce à une gamme complète dans les secteurs de salles de bain, cuisines et accessoires.*

**Saneo** 

saneoplus.ch



**R**

**Relais d'Or**  
Collombey-Monthey

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

**Visitez nos appartements**  
› sur rendez-vous  
par tél. au 024 420 11 76  
par mail: [info@relaisdor.ch](mailto:info@relaisdor.ch)

**Relais d'Or**  
Ch. du Verger 5A  
1868 Collombey

**COURTS SÉJOURS**  
dès 581.-  
4 nuits pour 1 personne\*

\* En studio meublé

**+ OFFRE COURTS SÉJOURS**  
...Installez-vous un moment en résidence services seniors pour vous sentir bien entouré, pour quelques jours ou quelques semaines...\*\*

**www.relaisdor.ch**   

\*\* Conditions à consulter sur notre site

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

Bonne découverte.

## Domigym ou bouger à domicile 110



### 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

## Marche Vitale new



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

#### Vollèges

<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">111</span>	26 août au 23 septembre 2021	jeudi 8h à 9h 5 cours	Sandra Brandstetter	Fr. 25.- ou Fr. 5.-/le cours
<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">112</span>	2 juin au 30 juin 2022	jeudi 8h à 9h 5 cours		Fr. 25.- ou Fr. 5.-/le cours



**Pilates**

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

**Sion, Stepsdanse** 

<b>113</b>	22 septembre au 1 <sup>er</sup> décembre 2021	mercredi 10h30 à 11h30 10 cours	Jocelyne Durand	Fr. 180.-
<b>114</b>	9 mars au 18 mai 2022	mercredi 10h15 à 11h15 10 cours		Fr. 180.-

**Savièse, Flashdance Fitcorner**

<b>115</b>	30 septembre au 9 décembre 2021	jeudi 14h à 15h 10 cours	Marianne Previdoli	Fr. 180.-
------------	------------------------------------	-----------------------------	--------------------	-----------

**Uvrier, Stepsdanse** 

<b>116</b>	20 septembre au 6 décembre 2021	lundi 10h30 à 11h30 10 cours	Jocelyne Durand	Fr. 180.-
<b>117</b>	7 mars au 16 mai 2022	lundi 10h30 à 11h30 10 cours		Fr. 180.-

**Vollèges, Salle Art** 

<b>118</b>	22 septembre au 22 décembre 2021	mercredi 10h45 à 11h45 10 cours	Sandra Brandstetter	Fr. 180.-
------------	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------	-----------

**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, Ecole de danse Stéphanie Roduit** 

<b>119</b>	28 septembre au 7 décembre 2021	mardi 15h à 16h 10 cours	Maria Debons	Fr. 180.-
------------	------------------------------------	-----------------------------	--------------	-----------



## 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 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

120	30 septembre au 9 décembre 2021	jeudi 15h30 à 16h30 10 cours	Jacqueline Lavanchy	Fr. 180.-
-----	------------------------------------	---------------------------------	---------------------	-----------

## 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

121	30 septembre au 9 décembre 2021	jeudi 16h40 à 17h40 10 cours	Jacqueline Lavanchy	Fr. 180.-
-----	------------------------------------	---------------------------------	---------------------	-----------

## 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

122	8 novembre 2021 au 28 mars 2022	lundi 10h30 17 cours	Emilie Theytaz	Fr. 170.- ou Fr. 15.-/le cours
-----	------------------------------------	-------------------------	----------------	-----------------------------------

**Martigny**, Ecole-club Migros

123	5 novembre 2021 au 25 mars 2022	vendredi 13h30 17 cours	Christian Rouiller	Fr. 170.- ou Fr. 15.-/le cours
-----	------------------------------------	----------------------------	--------------------	-----------------------------------

## 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	13h30
Liddes	Anne Libert-Darbellay	027 783 29 00	lundi	15h
Lourtier	Charlotte Fellay	027 778 16 20	mercredi	14h
Orsières	Michèle Steiner	079 699 03 20	lundi	17h15
Praz-de-Fort	Emilie Copt	027 783 19 38	jeudi	14h
Verbier	Sonia Reuille	079 213 96 79	mercredi	14h30
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 	Déborah Caligiure	078 809 49 44	mercredi	15h <i>dès janvier</i>
Région de Monthey				
Bouveret 	Brigitte Rieser	079 301 54 62	lundi	16h
Champéry	Aude Gex-Collet	079 301 02 22	mercredi	10h
Choëx Gym fit	Verena Germain-Gnädinger	079 233 88 46	mardi	17h45
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	079 649 60 74	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-Paringaux	027 481 49 03	mercredi	14h





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

**Equilibre-**  
**en-marche.ch**

Région de Sierre				
Flanthey	Madeleine Nanchen	027 458 21 26	jeudi	10h15
Grône	Valérie Luyet	079 284 38 32	lundi	16h30 
Miège	Barbara Roland-Raval et Cabinet des Vergers	079 757 98 02	vendredi	9h
Noës	Nathalie Borloz	079 402 46 78	lundi	17h
Ollon	Michèle Devanthery	078 853 94 89	lundi	14h30
Siders	Gabrielle Michlig	078 626 09 66	mercredi	15h
Sierre	Gabrielle Michlig	078 626 09 66	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	079 321 57 15	jeudi	16h30
Arbaz	Valérie Luyet	079 284 38 32	lundi	9h15 
Ardon	Monique Palaci	027 346 31 34	mercredi	16h
Bramois	Marianne Previdoli	027 203 49 14	mercredi	16h
Chamoson	Marie-Angèle Michellod	079 717 11 12	mercredi	14h
Châteauneuf Conthey	Patricia Fumeaux	027 346 22 23	mercredi	15h45
Fey 	Ariane Gillioz	079 696 52 45	lundi	10h <i>dès janvier</i>
Grimisuat	Marie-Antoinette Gumy-Buzzi	079 285 99 38	mercredi	13h30
Plan-Conthey	Patricia Fumeaux	027 346 22 23	mercredi	14h
Pont-de-la-Morge	Françoise Morand	079 383 37 83	jeudi	15h45
Savièse 1	Valérie Luyet	079 284 38 32	mercredi	13h 
Savièse 2	Valérie Luyet	079 284 38 32	mercredi	14h 
Sion	Marie-Antoinette Gumy-Buzzi	079 285 99 38	jeudi	17h
Sion Gym assise	Marie-Antoinette Gumy-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

## 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 Laakso 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 16h tous les 15 jours
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 Borloz	027 456 48 54 079 402 46 78	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 4 juin 2022 à Charrat.

## Zumba



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

**Sion**, Ecole de danse Stéphanie Roduit

	24 septembre au 10 décembre 2021	vendredi 14h à 15h 10 cours	Maria Debons	Fr. 180.-
---	-------------------------------------	--------------------------------	--------------	-----------

## Aquagym



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

Les demandes de participation à ces cours sont en constante augmentation, malheureusement nous ne pouvons pas vous proposer de cours supplémentaires, c'est pourquoi nous prioriserons pour l'instant les anciens participants.

### Sierre, piscine Guillamo

125	15 septembre 2021 au 4 mai 2022	mercredi 11h30 à 12h15 27 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 229.50 entrées comprises
126	9 septembre 2021 au 12 mai 2022	jeudi 11h40 à 12h25 30 leçons	Valérie Luyet	Fr. 255.- entrées comprises
127	9 septembre 2021 au 12 mai 2022	jeudi 12h30 à 13h15 30 leçons		Fr. 255.- entrées comprises

### Grône, piscine municipale

128	16 septembre 2021 au 2 juin 2022	jeudi 15h40 à 16h25 31 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 263.50 entrées comprises
129	17 septembre 2021 au 20 mai 2022	vendredi 10h à 10h45 28 leçons		Fr. 238.- entrées comprises

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

130	27 septembre 2021 au 16 mai 2022	lundi 12h à 12h45 27 leçons	Valérie Luyet	Fr. 229.50 entrées comprises
131	27 septembre 2021 au 16 mai 2022	lundi 12h50 à 13h35 27 leçons		Fr. 229.50 entrées comprises

### Martigny, piscine couverte du Manoir

132	20 septembre 2021 au 2 mai 2022	lundi 10h45 à 11h30 26 leçons	Josette Thierry	Fr. 221.- entrées comprises
133	16 septembre 2021 au 28 avril 2022	jeudi 15h45 à 16h30 27 leçons		Fr. 229.50 entrées comprises

### Monthey, piscine du collège du Reposieux

134	5 octobre 2021 au 10 mai 2022	mardi 12h à 13h 27 leçons	Pro Senectute VS	Fr. 121.50 entrées non comprises
135	30 septembre 2021 au 5 mai 2022	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

136	17 septembre 2021 au 6 mai 2022	vendredi 11h55 à 12h40 26 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 221.- entrées comprises
-----	------------------------------------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------------

### Martigny, piscine couverte du Manoir

137	20 septembre 2021 au 2 mai 2022	lundi 9h50 à 10h35 30 leçons	Josette Thierry	Fr. 255.- entrées comprises
-----	------------------------------------	---------------------------------	-----------------	--------------------------------

## 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

138	dès le 10 septembre 2021	vendredi et/ou samedi 14h à 17h	Antonio Acciaio 078 611 04 52	gratuit sur inscription
-----	--------------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------

**St-Léonard**, boulodrome

139	31 août au 19 octobre 2021 suite du 12 avril au 12 oct. 2022	mardi 13h30 à 16h30	Gérald Gaillard 079 541 89 79	Fr. 10.- cotisation annuelle Fr. 5.-/l'après-midi
-----	--	---------------------	----------------------------------	---

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

140	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**

	13 septembre au 29 novembre 2021	lundi 19h30 à 22h	Jean Maret 079 518 85 98	
--	-------------------------------------	-------------------	-----------------------------	--

**Verbier**

	3 décembre 2021 à fin avril 2022	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	Pierre-François Ferrin	079 242 90 57	jeudi	10h
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 les quatre randonnées ci-dessous. Les parcours sont minutieusement repérés afin de profiter aux 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.**

A la découverte du Bas-Valais

141	2 septembre 2021	jeudi 8h à 13h	Pascal Boisset	Fr. 35.- avec vélo personnel Fr. 55.- avec location de vélo
-----	------------------	----------------	----------------	--

Entremont, Val Ferret

142	23 septembre 2021	jeudi 8h à 13h	Pascal Boisset	Fr. 35.- avec vélo personnel Fr. 55.- avec location de vélo
-----	-------------------	----------------	----------------	--

Le vignoble entre Branson et Saillon

143	19 mai 2022	jeudi 8h à 13h	Pascal Boisset	Fr. 35.- avec vélo personnel Fr. 55.- avec location de vélo
-----	-------------	----------------	----------------	--

Petite visite de Mont-Chemin et ses alpages

144	9 juin 2022	jeudi 8h à 13h	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 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	selon programme
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	jeudi	8h ou 13h30 max 1000 D+
Entremont - <i>Les Gentianes</i>	Gaston Besse	079 963 32 41	lundi	8h ou 13h30 max 500 D+
Evionnaz	Jean-Pierre Chappuis	079 693 70 30	jeudi	selon programme
Grône et environs - <i>Le GMAG</i>	Martine Micheloud	079 832 78 55	mardi	8h 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> 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 <sup>er</sup> lundi du mois 9h - 3 <sup>e</sup> lundi du mois
Martigny - <i>L'Arpille</i>	Marguerite Bender	079 765 73 37	mardi	8h30
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>	Silvia 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>	Jean Bucher	079 321 32 80	jeudi	9h max 4h
Vex	Michel Christinet	079 305 70 95	jeudi	13h tous les 15 jours

**Marche douce**

Entremont 	Gaston Besse	079 963 32 41	lundi	13h30 <i>tous les 15 jours</i>
Martigny - Les 3 Dranses	Valérie Payot	078 607 45 54	mardi	13h
Nendaz - Les Trotteurs de la Printze	Marianna Glassey	079 351 18 43	jeudi	13h30
Mollens et environs  <i>Les Vagabonds</i>	Josie Bonvin	027 481 42 13	vendredi	8h30 <i>tous les 15 jours</i>
Sion - Zig-Zag	Myriam Aubert-Yerly	079 213 73 16	mardi	selon programme
Vercorin 	Denis Rohrer	079 573 40 74	mardi	10h ou 13h30 <i>tous les 15 jours</i>

**Marche douce accompagnée**

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

**Marche sur neige**

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

## La journée cantonale de marche aura lieu le 24 août 2022 dans la région de Moosalpe.

**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**

	2 septembre au 11 novembre 2021	jeudi 14h à 15h30 <i>11 sorties</i>	Pascal Boisset	Fr. 88.-
	24 mars au 16 juin 2022	jeudi 14h à 15h30 <i>13 sorties</i>		Fr. 104.-

**Monthey**

	dès le 14 septembre 2021	mardi 13h30 à 15h30 <i>10 sorties</i>	Aude Gex-Collet	Fr. 80.-
	à l'année			Fr. 80.-
	dès le 6 septembre 2021	lundi 13h45 à 15h30 <i>10 sorties</i>	Christiane Nater 079 247 27 49 <i>nordic walking doux</i>	Fr. 80.-
	dès le 21 mars 2022			Fr. 80.-



## 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.

 **acoustique suisse**  
AUDITION Santé  
www.auditionsante.ch

Une équipe  
de professionnels  
à votre disposition

**Martigny**  
Rue du Simplon 7  
027 723 15 20

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



**Relais d'Or**  
Collombey-Monthey

Résidence services avec  
appartements locatifs  
sécurisés pour seniors

**Visitez nos appartements**

› sur rendez-vous

par tél. au 024 420 11 76

par mail: [info@relaisdor.ch](mailto:info@relaisdor.ch)

**Relais d'Or**

Ch. du Verger 5A  
1868 Collombey



**LOYER\***  
Studio dès CHF  
993.-/mois  
—  
2.5 pces dès CHF  
1248.-/mois

\* Hors services et charges

**+ OFFRE PARRAINAGE**

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

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



\*\* Conditions à consulter sur notre site

## Entraînement urbain



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

### Sion

151	lundi 10h à 11h	Marie-Antoinette Gummy-Buzzi 079 285 99 38	Fr. 5.-/le cours
-----	-----------------	---	------------------

### Martigny

152	mardi 9h30 à 10h30	Christian Rouiller 078 626 75 31	Fr. 5.-/le cours
-----	--------------------	-------------------------------------	------------------

### Monthey, rendez-vous au parc du Crochetan



153	jeudi 9h à 10h	Régine Berra 079 776 43 08	Fr. 5.-/le cours
-----	----------------	-------------------------------	------------------

**Carnaval des aînés  
de l'Entremont  
« La Fête »  
Date à définir  
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 25 février 2022  
Dès 14h**

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



## Découvrir ensemble *diverses activités en collaboration*

### Billard français

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

### Billard américain

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

### Bowling

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

### Fit Bien-être

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

### Les 4000 des Alpes

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

### 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)

## Raquettes



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

Raquettes				
Ayent-Arbaz-Grimisuat	Jean-Bernard Moos	079 866 37 90	mercredi	selon programme
Chermignon	Robert Vocat	027 483 27 54	jeudi	8h30 tous les 15 jours
Entremont	Jean Maret	079 518 85 98	jeudi	selon programme
Evionnaz	Gérard Lugon	079 784 70 60	jeudi	9h ou 12h30
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	12h30
Sierre et environs	Pierre-Noël Julien	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	12h
St-Maurice	Eric Arlettaz	079 273 17 39	jeudi	11h

**La journée cantonale d'hiver aura lieu le 9 mars 2022 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				
Sion - Valais central	Olivier Maye	076 615 45 43	jeudi	10h selon programme
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

154	21 décembre 2021	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

155	13, 20, 27 janvier 3, 10, 17, 24 février 10, 17, 24 mars 2022	jeudi 10 sorties	Fr. 170.-
-----	---	---------------------	-----------

L'usage du masculin inclut également le féminin.

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

#### Limite d'âge

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

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

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

#### Organisation des cours

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

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

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

#### Nombre de participants et déroulement du cours

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

#### Exclusion d'un cours

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

#### Annulation d'inscription

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

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

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

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

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

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

#### Date d'annulation d'inscription / Taxe de retrait

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

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

#### Absences

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

#### Attestation de cours

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

#### Clause de non-responsabilité / Assurance

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

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

#### Protection des données

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

#### Enregistrements vidéo et audio

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

#### Modifications des programmes et des prix

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

#### Subventions

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

#### Bon cadeau

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

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

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

#### For juridique

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

Pour toute question, veuillez-vous adresser à : **Pro Senectute Valais-Wallis**, rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion, 027 322 07 41.

## Remerciements

Nous tenons à adresser nos plus sincères remerciements à nos fidèles donateurs, aux partenaires institutionnels, aux fondations qui ont soutenu notre institution en 2020, aux partenaires médias qui font la promotion de nos activités ainsi qu'à tous ceux que nous oublions, mais qui, de près ou de loin, nous aident dans notre mission en faveur des personnes âgées.

- Pro Senectute Suisse
- Canton du Valais
- Promotion Santé Valais
- Loterie Romande
- Le Fonds du sport
- Teamco Foundation
- Fondation du Denantou
- Chaîne du bonheur
- Fondation Hatt-Bucher
- Dr. Viktor Petrig-Stiftung
- Fondation Ambassadeur Marcel Luy
- Fondation Edith Delachaux
- Fondation Giovanni et Mariora Gialdini
- Fondation Hébé
- Fondation St-Antoine
- Fondation Willy Tissot
- Imprimerie-Editions VB
- La Passiflore
- Le Lien
- Louise Misteli Stiftung
- Nachbar in Not
- Pharmacie Lauber
- Raiffeisen Sozialstiftung
- Razihelsco Stiftung
- Rottu Tisch
- Secours d'hiver Valais romand
- SOS Beobachter
- Ville de Monthey
- Ville de Sion
- Walliser Bote
- Winterhilfe Oberwallis



**TERTIANUM**



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



**Relais d'Or**  
Collombey-Monthey

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



**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 027 322 89 16

**Région de Sion-Hérens-Conthey**

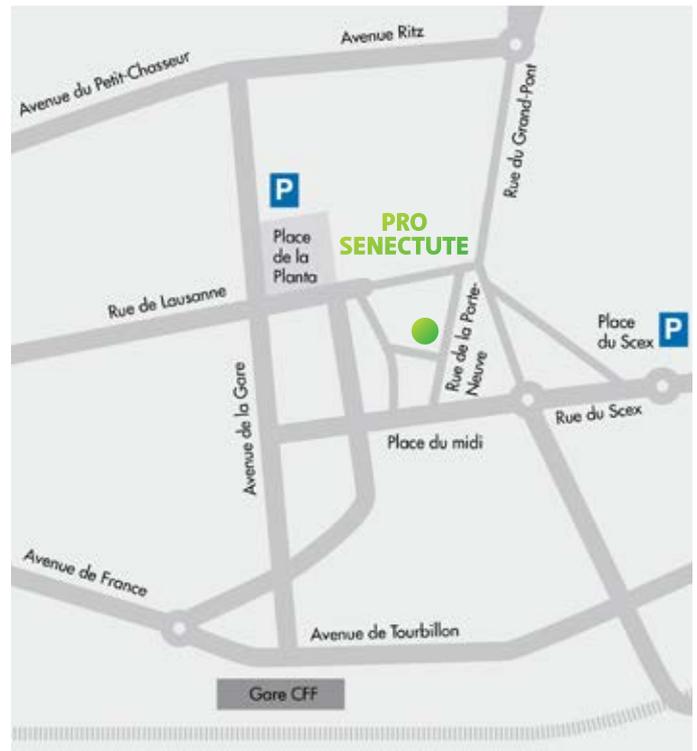
Rue de la Porte-Neuve 20  
1950 Sion  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16

**Région de Martigny**

Rue d'Octodure 10B  
1920 Martigny  
Tél. 027 564 12 00  
Fax 027 322 89 16

**Région de Saxon**

Route du Village 9  
1907 Saxon  
Tél. 027 744 26 73  
ou 027 564 12 02

**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 83  
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



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

Solutions d'appels à l'aide

intérieur  
et extérieur

Partout en  
tout temps



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

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

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

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



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

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

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

 058 750 07 00

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

 [info@gentianes.ch](mailto:info@gentianes.ch)