

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



Programme des activités

Septembre 2017 à août 2018

Valais-Wallis

www.vs.prosenectute.ch

Pro Senectute Valais-Wallis		Formation		Sport	
Mot du directeur	3	Informatique et multimédias		Sports d'intérieur	
Présentation de la fondation	4	Cours privés	9	Spinning	28
Action sociale	6	PC	10	Pilates	28
Conditions générales	48	e-banking	13	Yoga	28
Remerciements	49	iPad et iPhone	14	Aquagym	29
Partenaires	50	Tablette Android	16	Danse	31
Adresses utiles	51	Smartphone Android	17	Gymnastique	32
		Collaboration avec le SeMo	17	Fit Bien-être	34
		Langues		Sports d'extérieur	
		Anglais	18	Mouvement en pleine conscience	35
		Espagnol	19	Pétanque	35
		AvantAge	19	Golf	35
		Animation		Curling	35
		Activités artistiques et théâtre	20	Vélo et VTT	36
		Informations spécifiques	21	Manifestations	37
		Visites et cours	22	Collaborations	37
		Conférences	23	Marche	38
		Groupes d'aînés	24	Marche douce	39
				Promenade encadrée	39
				Nordic walking	39
				Raquettes	40
				Ski de fond	40
				Ski de piste	40
				Skating	41
				Ski de randonnée	41
				Voyage	
				Randonnées pédestres	43
				Pèlerinage	44
				Vacances à vélo électrique	45
				Séjours linguistiques	45
				Vacances visites et détente	47

Chère Madame, cher Monsieur,

Il y a 100 ans, dix personnes ont fondé Pro Senectute. Nous leur devons beaucoup. En cette année de jubilé, j'ai une pensée pour ces pionniers qui permettent aujourd'hui à nos aînés d'avoir une vie meilleure et d'envisager la vieillesse avec plus de sérénité.

La qualité de vie est un bien précieux. Afin d'en prendre soin, notre équipe vous a préparé un programme « multicolore ». Nous espérons qu'il saura égayer votre quotidien et qu'il vous invitera à la rencontre et au partage de moments de qualité.

Des remerciements appuyés aux collaborateurs qui ont élaboré ce programme ainsi qu'à tous les bénévoles et intervenants qui s'engagent avec nous.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement.

Cordialement



Yann Tornare
Directeur

TEAM

FORMATION

Daniella Saudan-Frachebourg · daniella.saudan-frachebourg@vs.prosenectute.ch

SPORT ET MOUVEMENT

Emilie Theytaz · emilie.theytaz@vs.prosenectute.ch

ANIMATION - PREVENTION

Muriel Baechler · muriel.baechler@vs.prosenectute.ch

Marie-Christine Evéquoz · marie-christine.evequoz@vs.prosenectute.ch

Nathalie Humbert · nathalie.humbert@vs.prosenectute.ch

SECRETARIAT

info@vs.prosenectute.ch

Dorothee Follonier · dorothee.follonier@vs.prosenectute.ch

Valérie Maret · valerie.maret@vs.prosenectute.ch

Lionel Moix · lionel.moix@vs.prosenectute.ch

Ianis Perrier · ianis.perrier@vs.prosenectute.ch

Qui sommes-nous ?

Pro Senectute : un siècle d'histoire

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

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

Pro Senectute en Valais ?

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

Une organisation au service des seniors valaisans

Nous sommes présents sur l'ensemble du territoire du canton en proposant de nombreuses prestations et offres spécifiques à la population âgée dans tous les domaines liés à la vieillesse. Nous employons 31 collaborateurs et mobilisons plus d'un millier de bénévoles pour plus de 20'000 bénéficiaires. Grâce à cette communauté motivée, nous pouvons proposer des services qui améliorent durablement la qualité de vie des personnes âgées et stimulent leurs capacités individuelles.

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

Votre interlocuteur pour les questions sur la vieillesse

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

Que faisons-nous ?

Une action globale et coordonnée Une offre unique et exhaustive

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

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

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

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

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

Entendre réunit – et rend la vie plus belle

Avec les appareils auditifs de qualité et les conseils de notre personnel spécialisé au centre auditif Neuroth.

Centre auditif Neuroth Sion

Avenue de la Gare 7 • Tel 027 323 47 47
Lu à Ve : 08h30 à 12h00 et 13h00 à 17h30
Sa : sur rendez-vous
www.neuroth.ch



Passez maintenant pour un test auditif gratuit !

Partenaire de :



NEUROTH
ENTENDRE MIEUX • VIVRE MIEUX

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

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

LA CONSULTATION SOCIALE est gratuite et confidentielle.

Elle s'adresse aux personnes en âge AVS ainsi qu'à leurs proches. Les consultations ont lieu à domicile, dans nos bureaux (adresses en page 51), dans les EMS et même dans les hôpitaux du Valais romand. Ce travail est assuré par des assistants sociaux formés et expérimentés qui fournissent des réponses concrètes et précises à des questions concernant les finances, la vie quotidienne, la santé et le logement.

Ce que nous offrons concrètement :

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

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

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

Dans ce cadre, nous faisons :

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

Ce service est payant.

Des informations plus précises peuvent être obtenues en nous contactant.

Autres prestations

APPARTEMENTS DOMINO

En collaboration avec le centre médico-social de Sion, Pro Senectute dispose de 2 appartements « Domino », situés proches du centre-ville de Sion. Ce type de logement constitue une alternative entre le domicile et l'EMS puisqu'il offre une infrastructure et un aménagement adaptés aux besoins spécifiques des personnes âgées en matière d'autonomie et de sécurité.

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

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

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

Renseignements sur ces diverses prestations

Valais romand: 027 322 07 41

Haut-Valais : 027 948 48 50



« La nature vous a donné certains dons à la naissance, alors ayez le don d'aider ! »



Pour vos dons et vos legs, pensez à

Pro Senectute Valais-Wallis
www.vs.prosenectute.ch

CCP 19-361-5

IBAN CH45 0900 0000 1900 0361 5

Mention : Pro Senectute Valais-Wallis
Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion

Vos commerces de proximité



MIGROS

SPORTXX
MIGROS

m electronics
MIGROS

micasa
MIGROS

DO IT+ GARDEN
MIGROS

MIGROS
Restaurant

MIGROS
Take Away

MIGROS

Société coopérative Migros Valais

Cours d'informatique et multimédias

En vous offrant une riche palette de cours, Pro Senectute Valais-Wallis poursuit toujours le même objectif. Nous désirons donner à tous les seniors qui le souhaitent la possibilité d'apprendre et d'utiliser les moyens modernes de communication.

Quel(s) cours choisir?

De la première approche à comment surfer sur Internet, vous trouverez le cours qui vous conviendra le mieux. Si vous désirez en savoir plus, notre secrétariat est à votre disposition au 027 322 07 41 afin de vous orienter vers le bon cours, vous renseigner et détailler nos diverses offres.

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

Cours privés et semi-privés (Windows et Apple)

Cours privé

Les différents cours proposés ne répondent pas à vos besoins? Nous organisons des cours privés dans notre salle de Sion avec votre ordinateur portable ou à votre domicile (km en sus).

Tarif Fr. 80.-/heure.

Cours semi-privé

Composez votre programme avec la personne de votre choix.

Ces cours sont organisés dans notre salle de Sion ou à domicile (km en sus). Vous pourrez, en collaboration avec notre professeur, adapter le cours à votre convenance.

Possibilité de travailler avec votre ordinateur portable.

2 personnes maximum.

Tarif Fr. 40.-/heure par personne.

Dépannage technique

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

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

Adaptation de votre installation téléphonique en prévision du passage à la téléphonie IP pour toute la Suisse d'ici la fin d'année 2017

- adaptation de l'installation
- brève introduction sur le mode de fonctionnement de cette nouvelle technologie
- conseils sur les appareils téléphoniques compatibles
- Si possible, transfert des contacts des anciens appareils vers les nouveaux

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

Durée et contenu déterminés selon les besoins du ou des participant(s), d'entente avec le formateur.

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

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



Route de l'Église 1 - 1994 Aproz

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

Informatique PC et multimédias - cours 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 6h 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 6, 13, 20 novembre 2017	première approche de son ordinateur	Tony Genoud
2	mardi 9h à 11h 16, 23, 30 janvier 2018		Anne-Christine Vannotti
3	lundi 9h à 11h 26 mars, 9, 16 avril 2018		Tony Genoud

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

4	lundi 9h à 11h 2, 9, 16 octobre 2017	première approche de son ordinateur	Hélène Dubulluit
5	lundi 9h à 11h 15, 22, 29 janvier 2018		

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

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

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

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

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

Objectifs et contenu :

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

6	lundi 9h à 11h 8, 15, 22, 29 janvier, 5 février 2018	découvrir et utiliser son ordinateur avec plaisir	Tony Genoud
7	mardi 9h à 11h 20, 27 février, 6, 13, 20 mars 2018		Anne-Christine Vannotti
8	lundi 9h à 11h 7, 14, 28 mai, 4, 11 juin 2018		Tony Genoud

Informatique PC et multimédias - cours spécifiques

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

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

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

Objectifs et contenu :

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

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

9	mardi 9h à 11h 21, 28 nov., 5, 12, 19 déc. 2017	Internet et messagerie	Anne-Christine Vannotti
10	mercredi 9h à 11h 21, 28 février, 7, 14, 21 mars 2018		

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

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

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

Objectifs et contenu :

- traiter, retoucher, trier et classer des photos.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

11	jeudi et vendredi 9h à 11h 9, 10 novembre 2017	la photo numérique	Olivier Teil
12	jeudi 9h à 11h 8, 15 mars 2018		Sofiane Chakri

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

13	mercredi 9h à 11h 10, 17, 24 janvier 2018	maintenir votre ordinateur performant et le protéger	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

14	mercredi 9h à 11h 13, 20 décembre 2017	découvrir les réseaux sociaux	Olivier Teil
----	---	-------------------------------	--------------

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

15	mardi 9h à 11h 12, 19 décembre 2017	découvrir les réseaux sociaux	Olivier Teil
----	--	-------------------------------	--------------

Dropbox (1x2h/Fr. 42.-)

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

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

16	jeudi 9h à 11h 11 janvier 2018	Dropbox	Anne-Christine Vannotti
----	-----------------------------------	---------	-------------------------


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.

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

17	lundi 13h30 à 15h30 27 novembre 2017	horaire et ticket shop CFF	CFF
----	---	----------------------------	-----

L'atelier PC (3x2h/Fr. 126.-) 

Vous souhaitez améliorer votre pratique du PC, d'Internet et de la messagerie, alors cet atelier est pour vous. Il vous permettra de répondre à vos demandes et d'approfondir vos connaissances. Après une mise à niveau des connaissances basiques, les questions que vous rencontrez dans l'utilisation de ces outils seront traitées de manière individuelle, en fonction de vos attentes.

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

18	lundi 9h à 11h 6, 13, 20 novembre 2017	l'atelier PC	Hélène Dubulluit
19	lundi 9h à 11h 19, 26 février, 5 mars 2018		

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

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

20	mercredi 13h30 à 15h30 10, 17 janvier 2018	sauvegarder ses données	Anne-Christine Vannotti
--	---	-------------------------	-------------------------

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

21	jeudi 9h à 12h 23 novembre 2017	e-finance		PostFinance Jérôme Alvarez
22	vendredi 13h30 à 16h30 17 novembre 2017	e-banking		BCVs Nicolas Abbé
23	vendredi 9h à 12h 15 décembre 2017	e-banking		Raiffeisen Lionel Pinto



100
ANS | JAHRE

1917 - 2017
aujourd'hui
et demain



Banque Cantonale
du Valais
www.bcvs.ch

Merci de venir aux cours suivants avec votre appareil : 24 à 50

Tablettes et téléphones portables Apple ou Android : comment bien choisir son cours ?



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

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

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

24	lundi 16h30 à 18h30 2 octobre 2017	comment bien choisir son cours ?	Nos intervenants en multimédias
----	---------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Première approche de son iPad ou iPhone, débutant (2x2h/Fr. 84.-)



Ce cours vous permettra de découvrir votre iPad ou votre iPhone et de poursuivre votre apprentissage avec les cours proposés ci-dessous.

Objectifs : faire ses premiers pas avec son iPad/iPhone, découvrir les manipulations de base et être à niveau pour suivre les cours débutants.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

25	mardi 16h à 18h 3, 10 octobre 2017	première approche de son iPad / iPhone (débutant)	Jean-Marc Gilloz
26	mardi 16h à 18h 16, 23 janvier 2018		Fernande David
27	mercredi 16h à 18h 14, 21 mars 2018		Jean-Marc Gilloz

Bien débiter avec son iPad, débutant (3x2h/Fr. 126.-)



Dans ce cours, vous vous familiariserez avec votre iPad, pour vous sentir à l'aise et en confiance en l'utilisant. Plusieurs points seront abordés, tels que : la découverte du clavier, les icônes de base, la connexion à un réseau, le WiFi, naviguer sur Internet avec Safari ou encore ouvrir un compte App Store.

Pré-requis :

- avoir suivi le cours « première approche de son iPad et/ou iPhone » ou avoir les connaissances équivalentes,
- installation de base active,
- mise à jour IOS 8.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

28	mercredi 16h à 18h 8, 15, 22 novembre 2017	bien débiter avec son iPad (débutant)	Jean-Marc Gilloz
29	mardi 16h à 18h 20, 27 février, 6 mars 2018		Fernande David
30	mardi 16h à 18h 10, 17, 24 avril 2018		Jean-Marc Gilloz

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

31	mercredi 9h à 11h 4, 11, 18 octobre 2017	bien débiter avec son iPad (débutant)	Pro Senectute Valais
----	---	--	----------------------

St-Maurice, salle de l'Aforem, place Sainte-Marie

32	9h à 11h jeudi 12 et 26, mardi 31 octobre 2017	bien débiter avec son iPad (débutant)	Denis Maret
----	---	--	-------------

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



Vous avez déjà de bonnes connaissances mais désirez en savoir plus sur les fonctionnalités de votre iPad ?

Venez découvrir diverses applications, telles que : Google Maps, calendrier et agenda, écouter de la musique, obtenir des livres par la Médiathèque Valais, partager et utiliser ses photos ou encore parcourir diverses applications dans l'App Store.

Pré-requis :

- avoir à disposition les identifiants et mots de passe : E-mail, App Store et autres,
- avoir suivi le cours débutant ou connaître et utiliser les sujets abordés.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

33	mardi 16h à 18h 5, 12, 19 décembre 2017	maîtriser et utiliser son iPad (avancé)	Jean-Marc Gilloz
34	mercredi 16h à 18h 11, 18, 25 avril 2018		Fernande David
35	mardi 16h à 18h 8, 15, 22 mai 2018		Jean-Marc Gilloz

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

36	mercredi 9h à 11h 15, 22, 29 novembre 2017	maîtriser et utiliser son iPad (avancé)	Pro Senectute Valais
----	---	--	----------------------

St-Maurice, salle de l'Aforem, place Sainte-Marie

37	mercredi 9h à 11h 15, 22, 29 novembre 2017	maîtriser et utiliser son iPad (avancé)	Denis Maret
----	---	--	-------------

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



Utiliser votre iPhone en toute confiance, gérer la configuration de base de votre iPhone, communiquer efficacement et gérer les coûts de communication. Dans ce cours, vous allez connaître les icônes de base, paramétrer de manière optimale votre téléphone, ajouter une boîte e-mail, utiliser un compte App Store, téléphoner et répondre sans perdre le fil.

Pré-requis :

- avoir suivi le cours « **Première approche de son iPad ou iPhone** » ou avoir les connaissances équivalentes,
- installation de base active, carte SIM installée, téléphone en fonction.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

38	mercredi 16h à 18h 4, 11, 18 octobre 2017	découvrir les fonctions de base de votre iPhone (débutant)	Jean-Marc Gilloz
----	--	---	------------------

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



Utiliser son iPhone pour gagner du temps, voici le maître mot de ce cours.

Pouvoir communiquer gratuitement où que vous soyez, préparer un itinéraire avec plan ou Google Maps, gérer votre calendrier, utiliser l'appareil photo et retoucher les photos, lire la presse lors de vos déplacements ainsi que d'autres trucs et astuces vous seront enseignés.

Pré-requis :

- avoir suivi le cours débutant et/ou connaître et utiliser les sujets abordés

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

39	mercredi 16h à 18h 6, 13, 20 décembre 2017	utiliser son iPhone efficacement (avancé)	Fernande David
----	---	--	----------------

iPad, iPhone : communiquer avec Skype et FaceTime (1x2h/Fr. 42.-)

Communiquer gratuitement et en voyant son interlocuteur grâce aux programmes Skype et FaceTime. Nous vous donnons les bases afin que vous puissiez appeler vos enfants et petits-enfants de manière ludique.

Pré-requis :

- venir à la formation avec son iPhone ou son iPad, applications installées, compte Skype actif et connaître son nom d'utilisateur (pseudo) et mot de passe.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

40	mardi 16h à 18h 17 octobre 2017	Skype et FaceTime (débutant)	Jean-Marc Gilloz
----	------------------------------------	------------------------------	------------------

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

Venez apprendre à utiliser votre tablette Android en toute simplicité. Vous découvrirez le clavier, les icônes de base, connecter un WiFi, installer un compte et utiliser le Playstore. Découvrez comment sécuriser votre tablette ainsi que les différents modes de prise de vue de votre appareil photo.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

41	mercredi 9h30 à 11h30 8, 15, 22 novembre 2017	tablette Android (débutant)	Christelle Rey
42	mercredi 13h30 à 15h30 7, 21, 28 février 2018		

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

Apprendre à correspondre avec vos amis, vos petits-enfants par webcam ainsi que par écrit. Utiliser un e-mail pour envoyer différentes choses. Avoir ses documents à tout moment et partout avec vous à l'aide de Dropbox.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

43	mercredi 9h30 à 11h30 6, 13, 20 décembre 2017	tablette Android (avancé)	Christelle Rey
44	mercredi 13h30 à 15h30 14, 21, 28 mars 2018		

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

Venez apprendre comment utiliser toutes les différentes prises de vue de votre appareil photo, les modifier et les imprimer à l'aide d'une imprimante.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

45	vendredi 9h30 à 11h30 20 octobre 2017	traitement et impression photos	Christelle Rey
----	--	---------------------------------	----------------

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

Vous avez fait l'acquisition d'un téléphone Android et cet appareil est un parfait 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 partout où vous êtes.

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

46	mercredi 9h30 à 11h30 4, 11, 18 octobre 2017	smartphone Android (débutant)	Christelle Rey
47	vendredi 9h30 à 11h30 2, 9, 16 mars 2018		

Cours avancé smartphone Android (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 garder son smartphone efficace. 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

48	vendredi 9h30 à 11h30 17, 24 novembre, 1 ^{er} décembre 2017	smartphone Android (avancé)	Christelle Rey
49	vendredi 9h30 à 11h30 13, 20, 27 avril 2018		

La connaissance de la jeunesse 
au service des seniors
Rencontres intergénérationnelles



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



MEDIATHEQUE
MEDIATHEK
 valais sion wallis

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

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

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

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

Sion, Médiathèque Valais, rue de Lausanne 45

50	26 octobre 2017 30 novembre 2017 21 décembre 2017 25 janvier 2018	22 février 2018 29 mars 2018 3 mai 2018 7 juin 2018	jeudi 14h à 16h30	Fr. 20.- l'après-midi
----	--	--	-------------------	-----------------------

Anglais - débutant 1

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 2

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 1

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 2

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

51	jeudi 13h45 à 15h15 5 octobre 2017 au 22 février 2018	anglais débutant 1	Fr. 325.- / 15 leçons
52	vendredi 16h30 à 18h 6 octobre 2017 au 23 février 2018	anglais débutant 2	Fr. 325.- / 15 leçons
53	vendredi 14h à 15h30 6 octobre 2017 au 2 mars 2018	anglais conversation 1	Fr. 325.- / 15 leçons
54	jeudi 15h45 à 17h15 5 octobre 2017 au 8 février 2018	anglais conversation 2	Fr. 325.- / 15 leçons

Un séjour linguistique en groupe
pour les plus de 50 ans ? Plus d'infos
dans la section « Voyages »



Séjours
Linguistiques

EF Education First

Rue de la Porte-Neuve 25

1950 Sion

Tél : 027 323 51 50

Espagnol, débutant

Vous souhaitez apprendre cette magnifique langue pleine de tempérament?

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

Pré-requis: avoir des connaissances basiques

Espagnol, conversation

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

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20 - Viviane Rywalski

55	lundi 13h30 à 15h 25 septembre au 18 décembre 2017	espagnol débutant	Fr. 220.- / 10 leçons
56	lundi 13h30 à 15h 8 janvier au 7 mai 2018	espagnol conversation	Fr. 325.- / 15 leçons

Préparation à la vie post-professionnelle



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

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

Sion, Notre Dame du Silence

57	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 21, 22, 23 mars 2018	Daniella Saudan-Frachebourg	Fr. 450.- pour 1 personne Fr. 800.- par couple
58	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 21, 22, 23 novembre 2018		Fr. 450.- pour 1 personne Fr. 800.- par couple

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

60	10, 17, 24, 31 janvier 7 et 14 février 2018 cours débutant	mercredi 9h à 12h	Pierre-Alain Corthay	Fr. 250.-
61	9, 16, 23, 30 mai 6 et 13 juin 2018 cours débutant			Fr. 250.-

Théâtre



Vous avez envie d'une belle expérience théâtrale, envie de monter sur scène? Alors lancez-vous dans le rire et la bonne humeur. Vous pourrez incarner des personnages et avoir grand plaisir à partager cette belle aventure. Vous ranimerez le corps et la mémoire par le jeu. De nombreuses mises en scène ont donné envie à Cédric Jossen de partager cette expérience avec vous. Vous pourrez vous adonner à votre nouvelle passion dans un tout petit théâtre équipé comme un grand. Il vous propose de monter une pièce, jouée pour vos familles ainsi que pour tout public durant 4 représentations. Osez! Lancez-vous! Soyez précurseurs! 5 places sont disponibles, pour que chacune et chacun puissent en profiter pleinement. Débutants ou non, le théâtre c'est pour tout le monde!

Sion

62	dès le 1 ^{er} mars 2018	jeudi 17h30 à 19h	Cédric Jossen	Fr. 620.- 40 leçons possibilité de payer en 2 fois
----	----------------------------------	-------------------	---------------	---

Venez découvrir la pièce « Coiffure pour dame » dirigée par Cédric Jossen et jouée par les acteurs du premier cours.

« **Coiffure pour dame** » une pièce de Robert Harling

« Dans une petite bourgade, Six femmes se retrouvent régulièrement dans le salon de coiffure de Brigitte. Veuve, jeune mariée, nouvelle arrivante, figure locale, sœur possessive ou de mauvais poil depuis quarante ans, elles partagent une même et profonde passion : le potinage en tout genre. Mais alors que nous suivons l'histoire d'Isabelle, sous leurs airs superficiels, derrière leurs cancans mondains, il se pourrait bien que l'on découvre le plus touchant témoignage sur la vie qui soit. »

Représentations au Théâtre Minuscule à Sion

1^{er} février 2018 à 19h
2 février 2018 à 20h
3 février 2018 à 20h
4 février 2018 à 17h

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

63	13 mars 2018	mardi 17h30 à 20h	Pro Senectute Valais	Fr. 15.-
----	--------------	-------------------	----------------------	----------

Remplir ses directives anticipées **Docupass**

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 répondra à vos questions. (Voir page 8)

Sion

64	21 novembre 2017	mardi 14h à 16h30	Corine Reynard Clausen	Fr. 30.- Docupass compris
65	20 mars 2018			Fr. 30.- Docupass compris

Martigny

66	7 novembre 2017	mardi 9h à 11h30	Corine Reynard Clausen	Fr. 30.- Docupass compris
67	6 mars 2018			Fr. 30.- Docupass compris

Être et rester mobile **être mobile**

Familiarisez-vous avec les distributeurs de billets à écrans tactiles et voyagez en toute sécurité dans les transports publics grâce aux conseils d'experts. Infos complémentaires sur www.mobilsein.ch/web/fr.

Martigny

68	dès le 18 octobre 2017	mercredi 13h30 à 17h	Inscription auprès d'Evelyne Bezat au 079 683 74 47	gratuit
----	------------------------	----------------------	---	---------

Visites : les grands-parents accompagnent leurs petits-enfants

Durant la période des vacances scolaires de Pâques, profitez d'emmener vos petits-enfants à la découverte d'entreprises régionales ! **L'âge requis pour les petits-enfants est de 7 ans minimum.**

Fabrication du pain au four banal

Venez découvrir la fabrication du pain au four banal.

Le Châble, Le Cotterg

69	3 avril 2018	mardi 11h à 16h	Christophe Baillifard	Fr. 10.- / famille + fondue en sus
----	--------------	-----------------	-----------------------	---------------------------------------

Poterie

Partagez les plaisirs de la terre avec vos petits-enfants.
Laissez-vous guider dans la création d'une ou plusieurs œuvres.

Vétroz

70	4 avril 2018	mercredi 9h30 à 11h	Atelier Torti	Fr. 30.- / personne matériel, cuisson et émaillage compris pour chaque participant
----	--------------	---------------------	---------------	--

Atelier chocolat

Découvrez la fabrication du chocolat et créez votre propre montage.

Monthey

71	5 avril 2018	jeudi 9h à 11h	Chocolaterie Raffin	Fr. 20.- / personne montage en chocolat compris
----	--------------	----------------	---------------------	---

Cours mémoire

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

Martigny

72	printemps 2018			Fr. 80.- support de cours compris
----	----------------	--	--	--------------------------------------

L'équilibre en marche www.equilibre-en-marche.ch

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

Sierre

73	7, 14 novembre 2017	mardi 14h30 à 16h30		Fr. 50.- support de cours compris
----	---------------------	---------------------	--	--------------------------------------

Conférences

Ces conférences sont organisées en collaboration avec les services de Police, les médecins et les groupes d'aînés.



«*Et si je donnais mes organes?*», sommes-nous vraiment trop âgés pour donner nos organes ou sommes-nous encore concernés par ce sujet? Le but de cette conférence est d'amener des informations sur le don d'organes des personnes de plus de 60 ans, de répondre à vos questions, de vous permettre de réfléchir à cette thématique et de trouver une réponse pour que vos proches ne soient pas encore plus accablés par cette question.

Le directeur de Swisstransplant, le Dr Franz F. Immer, et une coordinatrice du don d'organes du Programme Latin du Don d'Organes (PLDO) mèneront cette conférence.

En collaboration avec le groupe d'aînés de Conthey.

Conthey, Tour Lombarde, dans la limite des places disponibles

74	22 mars 2018	jeudi 14h à 16h	Dr Franz F. Immer et une coordinatrice du don d'organes	chapeau à la sortie
----	--------------	-----------------	---	------------------------

Hypertension et cholestérol

Le Dr Charles-Alphonse Reynard expliquera les risques d'une tension excessive et l'influence du taux de cholestérol sur le fonctionnement de vos artères et de votre cœur. Il vous donnera des conseils de prévention pour rester en santé. En collaboration avec le groupe d'aînés de Bramois.

Bramois, Mas de la Borgne

75	2 mars 2018	vendredi 14h à 16h	Dr Ch.-A. Reynard	gratuit
----	-------------	--------------------	-------------------	---------

Mémoire

Comment préserver sa mémoire? Quand dois-je m'inquiéter? Le Dr Michel Bruchez abordera cette thématique et répondra à vos questions.

En collaboration avec l'Action Socioculturelle de Fully (ASOFY) et le groupe d'aînés de Fully.

Fully, salle polyvalente

76	8 mars 2018	jeudi 14h à 16h	Dr Michel Bruchez	chapeau à la sortie
----	-------------	-----------------	-------------------	------------------------

Sécurité et prévention



Apprenez à mieux vous protéger dans la rue, au quotidien et à sécuriser votre maison. Des informations et des conseils afin de faire face à l'insécurité de tous les jours vous seront dispensés par un policier.

Le Châble, Espace St-Marc, foyer - en collaboration avec la Police municipale de Bagnes

77	8 novembre 2017	mercredi 14h à 16h	Yannick Humbert Team éducation et prévention	chapeau à la sortie
----	-----------------	--------------------	---	------------------------

Monthey, Salle de la Gare - en collaboration avec la Police municipale et le groupe d'aînés de Monthey

78	14 novembre 2017	mardi 14h à 16h	Laurent Guérin Responsable de la prévention et de la sécurité	chapeau à la sortie
----	------------------	-----------------	---	------------------------

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

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

Chœurs d'aînés

Martigny	Agnès Abbet	027 722 13 41	mercredi	14h30
Nendaz	Henri Praz	027 207 13 21	mercredi	14h30
Sierre	Marcelle Salamin	027 455 17 45	lundi	14h
Sion	Christiane Fauquex	076 822 52 42	lundi	14h30


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

Fanfare des aînés

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

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

Thés et cafés dansants

Le Châble	Dominique Michellod	027 776 23 85	selon programme	14h
Martigny	Claude Gachoud	079 133 90 47	un lundi sur deux	14h
Vionnaz 	Jean-Marie Derivaz	078 859 79 74	selon programme	14h


Devenez un atout pour votre équipe !

Jass

Conthey	Paul Gilibert	078 824 36 66	selon programme	
Les Haudères	Elisabeth Anzévui	079 665 75 93	mardi	13h30
Martigny	Yvonne Barman Odette Tornare	027 722 10 12 027 722 32 40	mardi - jeudi	14h
Monthey	Georgette Affolter	079 347 25 02	mardi	13h30
Sembrancher	Pro Senectute VS	027 322 07 41	mardi	14h
Sierre 	Margot Salamin Yvette Furrer	079 310 53 35 078 698 77 70	lundi	14h
Sion	Robert Tissonnier	027 322 03 65	mardi	14h

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

Ateliers créatifs

Dorénav	Françoise Nickel	079 260 55 01	tous les lundis (sauf 1 ^{er} du mois)	13h30
Martigny 	Madeleine Fellay	079 362 31 28	1 ^{er} et 3 ^e lundi du mois	14h
Monthey	Sabine Maret	079 503 32 37	lundi	14h
Sion	Danièle Zollinger	071 923 96 86	mardi	14h

L'art de créer des mots et de résoudre des problèmes mathématiques vous stimule? Votre compte est bon? Rejoignez-nous!

Chiffres et lettres

Monthey	Hughette Veuthey	024 485 25 78	lundi	14h
---------	------------------	---------------	-------	-----

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

Scrabble

Conthey	Paul Gilibert	078 824 36 66	selon programme	
Martigny	Denise Hugon	027 722 51 66	vendredi	14h
Monthey	Myriam Rouiller	024 471 97 82	jeudi	14h
Sion	Nicole Massard	027 323 46 42	mardi	14h

Ravivez vos papilles en compagnie d'autres gourmands!

Repas rencontres

Bovernier	Gaël Bourgeois	078 685 48 48	selon programme	12h
Evolène	Rudy Gross	079 773 04 48	selon programme	9h
Le Châble	Francine May	079 242 12 66	selon programme	11h45
Riddes	Françoise Nendaz	027 306 18 55	1 ^{er} mardi du mois	
Saxon	Bluette Bilardo	079 601 46 21	mardi 1x par mois	11h45
Sierre Tables du lundi	Liliane Mäusli	027 455 05 89	1 ^{er} et 3 ^e lundi du mois	12h

Partagez un repas à plusieurs pour découvrir de nouvelles saveurs! Un accueil chaleureux, un moment de partage et de rencontre avec quelques convives au domicile du bénévole.

Tables conviviales

Ovronnaz	Margrit Bertschy	027 306 12 09	selon programme	
----------	------------------	---------------	-----------------	--

L'équilibre en marche

Vous aussi, bougez! Force et équilibre pour plus de sécurité au quotidien.



«J'exerce ma force pour affronter le quotidien.»
Richard, 48 ans



«Ma sécurité passe par un bon équilibre.»
Frances, 69 ans



«En m'entraînant, je reste mobile.»
Marc, 75 ans

Plus d'informations sur
www.equilibre-en-marche.ch







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

Région d'Entremont				
Bruson-Le Sappey	Clara Besse	027 776 12 74	jeudi	14h
Liddes	Françoise Lattion	027 783 26 24	mardi	13h30
Lourtier	Jeanne Dumoulin	027 778 11 27	jeudi	14h
Versegères et environs	Bernard Bochatay	027 776 28 40	selon programme	
Praz-de-Fort	Emilie Copt	027 783 19 38	mercredi	13h30
Reppaz	Nicole Gabioud	027 783 36 93	jeudi	13h30
Sarreyer	Maria May	079 735 49 82	vendredi	13h30
Sembrancher	Christiane Fellay	027 785 16 18	mardi	14h
Vollèges	Marie-Alice Frossard	027 785 13 02	mardi	14h
Région de Martigny				
Charrat	Bernard Nater	027 746 32 86	selon programme	
Finhaut	Germaine Goumand	027 768 11 33	1 ^{er} mardi du mois	14h
Fully	Jocelyne Levrard	027 746 26 36	jeudi	14h
Isérables	Sylviane Favre	027 306 50 61	selon programme	
La Tzoumaz	Françoise Nendaz	027 306 18 55	lundi	14h
Leytron - Ovronnaz	Pierre-Georges Produit	027 306 17 28	selon programme	
Martigny	Jean Coquoz	079 371 17 86	selon programme	
Martigny-Combe	Colette Darbellay	027 722 37 69	mercredi	14h
Riddes	Françoise Nendaz	027 306 18 55	mardi et jeudi	14h
Salvan	Roland Voeffray	079 434 83 26	selon programme	
Région de Monthey				
Champéry	Margaret Gillabert	024 479 18 18	3 ^e mardi du mois	
Dorénaz	Marcel Wurgler	079 330 31 70	1 ^{er} lundi du mois	14h
Evionnaz	Denise Wiedmer	027 767 12 71	mercredi tous les 15 jours	14h

Région de Monthey				
Massongex	Christine Ansermoz	079 694 77 88	dernier mercredi du mois	
Monthey	Renée Bertona	024 471 28 66	selon programme	
Troistorrents	Jacqueline Hehlen-Dubosson	024 477 15 38	jeudi selon programme	13h30
Vernayaz	Paulette Martignoni	027 764 18 56	1 ^{er} jeudi du mois	14h
Vérossaz	Maryvonne Chanton	024 485 30 44	mercredi selon programme	
Vionnaz	Hervé Crettex	024 481 16 29	jeudi tous les 15 jours	13h30
Vouvry	Maryke Bonjean et Michèle Vuadens	024 481 36 84 024 481 15 79	2 ^e vendredi du mois	14h
Région de Sierre				
Chermignon	Gérard Bonvin	078 789 44 15	selon programme	
Chippis	Roland Caloz	027 455 69 82	selon programme	
Montana-Village	Marie-Jeanne Tapparel-Bruttin	027 481 39 44	selon programme	
Siders	Mathilde Zenhäusern	027 455 60 15	selon programme	
Lens	Gisèle Bétrisey	027 483 15 28	1 ^{er} et 3 ^e mardi du mois	13h30
Vercorin	Christiane Chevey	027 455 81 15	selon programme	
Région de Sion				
Ardon	Charlotte Coudray	027 346 24 09	1 ^{er} jeudi du mois	13h30
Bramois	Guy Jambers	078 601 33 32	selon programme	
Chamoson	Claudine Michellod	079 424 69 91	selon programme	
Conthey	Paul Gilibert	078 824 36 66	selon programme	
Evolène	Roger Anzévu	079 310 67 28	selon programme	
Savièse	Josiane Liand	027 395 13 89	selon programme	
Sion	Mirella Monay	079 922 01 75	selon programme	
Vétroz	Philippe Sauthier	027 346 15 52	selon programme	
Vex	Marielle Rudaz	027 207 35 21	jeudi	13h30

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

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

85	6 novembre 2017 au 26 mars 2018 - 17 cours	lundi 10h30	Christian Rouiller	Fr. 170.- ou Fr. 15.-/le cours
----	---	-------------	--------------------	-----------------------------------

Martigny, Ecole-club Migros

86	10 novembre 2017 au 23 mars 2018 - 16 cours	vendredi 13h30	Christian Rouiller	Fr. 160.- ou Fr. 15.-/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, école de danse Cilette Faust

87	2, 9, 16 octobre 6, 13, 20, 27 novembre 4, 11, 18 décembre 2017	lundi 10h30 à 11h30	Jocelyne Durand	Fr. 140.-
88	8, 15, 22, 29 janvier 5, 19, 26 février 5, 12, 26 mars 2017			Fr. 140.-

Ardon, salle de la Pontaise

89	4, 11, 18 octobre 8, 15, 22, 29 novembre 6, 13, 20 décembre 2017	mercredi 10h à 11h	Sandra Anex	Fr. 140.-
----	--	--------------------	-------------	-----------

Yoga

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

Sion, rue de Conthey 15

90	19, 26 septembre 3, 10, 17 octobre 7, 14, 21, 28 novembre 5 décembre 2017	mardi 14h30 à 15h45	Anne Mégroz-Jobin	Fr. 200.-
----	--	---------------------	-------------------	-----------

Martigny, rue de la Délèze 2

91	8, 15, 22, 29 septembre 6, 13, 20 octobre 10, 17, 24 novembre 2017	vendredi 10h30 à 11h45	Xenia Bianchi	Fr. 200.-
----	--	------------------------	---------------	-----------

Aquagym

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

Sierre, piscine Guillamo

92	13 septembre 2017 au 11 avril 2018 - 25 leçons	mercredi 11h30 à 12h15	Romaine Derivaz	Fr. 212.- entrées comprises
93	7 septembre 2017 au 3 mai 2018 - 28 leçons	jeudi 11h30 à 12h15	Valérie Luyet	Fr. 238.- entrées comprises
94	7 septembre 2017 au 3 mai 2018 - 28 leçons	jeudi 12h30 à 13h15		Fr. 238.- entrées comprises

Grône, piscine municipale

95	7 septembre 2017 au 7 juin 2018 - 30 leçons	jeudi 15h40 à 16h25	Romaine Derivaz	Fr. 255.- entrées comprises
96	8 septembre 2017 au 8 juin 2018 - 28 leçons	vendredi 10h40 à 11h25		Fr. 238.- entrées comprises

Sion, piscine couverte de l'Ancien Stand

97	11 septembre 2017 au 14 mai 2018 - 29 leçons	lundi 12h à 12h45	Valérie Luyet	Fr. 246.- entrées comprises
98	11 septembre 2017 au 14 mai 2018 - 29 leçons	lundi 13h à 13h45		Fr. 246.- entrées comprises

Martigny, piscine couverte du Manoir

99	18 septembre 2017 au 30 avril 2018 - 27 leçons	lundi 10h45 à 11h30	Josette Thierry	Fr. 230.- entrées comprises
100	21 septembre 2017 au 3 mai 2018 - 30 leçons	jeudi 15h45 à 16h30		Fr. 255.- entrées comprises

Monthey, piscine du collège du Reposieux

101	3 octobre 2017 au 8 mai 2018 - 26 leçons	mardi 12h à 13h	Josette Bertelle	Fr. 117.- entrées non comprises
102	5 octobre 2017 au 17 mai 2018 - 26 leçons	jeudi 12h à 13h		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

103	8 septembre 2017 au 27 avril 2018 - 25 leçons	vendredi 11h55 à 12h40	Romaine Derivaz	Fr. 212.- entrées comprises
-----	--	------------------------	-----------------	--------------------------------

Martigny

104	18 septembre 2017 au 30 avril 2018 - 27 leçons	lundi - 9h50 à 10h40	Josette Thierry	Fr. 230.- entrées comprises
-----	---	----------------------	-----------------	--------------------------------



**Retrouvez le goût
de votre enfance...**

avec des produits du terroir valaisan.

**Offre spéciale
Pro-Senectute**

Valable uniquement du lundi au jeudi
Réservation obligatoire

la raclette (à discrétion) avec dégustation de 5 fromages
CHF 30.- au lieu de CHF 35.-

ou

3 raclettes de différents fromages
CHF 18.- au lieu de CHF 21.-

BON À DONNER DÈS VOTRE ARRIVÉE



VALIDITÉ FIN 18

Rue de Sainte-Catherine 4 / 3960 Sierre, Valais, Suisse
Tél. +41 27 455 18 96 / www.chateaudevilla.ch

Enthousiasme?

«Être unis à notre région.»



Jean-Maurice Favre
Agent Général Valais Central
M 079 204 22 94



Albert Bétrisey
Agent Général Bas-Valais-Chablais
M 079 572 35 84

Quels que soient vos projets, nous sommes à vos côtés.

Helvetia Assurances
Agence générale Valais Central
Rue de la Dent-Blanche 20, 1950 Sion
T 058 280 68 11

Helvetia Assurances
Agence générale Bas-Valais-Chablais
Rue du Léman 18A, 1920 Martigny
T 058 280 79 88

Votre assureur suisse.



IMPRIMANTES
-
MULTIFONCTIONS

ECRANS TACTILES
-
TABLEAUX INTERACTIFS



Demandez-nous une offre !!!

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

LA MÉDIATHÈQUE VALAIS... AU CŒUR DES GÉNÉRATIONS

BRIG

Kino am Nachmittag
Prix Chronos



SION

Expositions patrimoniales
Coccicontes



MARTIGNY

Mémoire en images
Expositions photographiques



SAINT-MAURICE

Café littéraire
Prix Chronos

Retrouvez toutes nos manifestations sur
www.mediathèque.ch

Danses de tous pays

Danser pour maintenir sa souplesse, entraîner sa mémoire, prolonger sa mobilité, embellir sa vie. Venez danser avec nous sur des musiques du monde entier! Aux rythmes et chorégraphies variés, pour le plaisir. Pas besoin de savoir danser, ce cours est accessible à chaque personne aimant la danse et la musique.

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

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

Martigny	Nicole Mottet-Pochon	027 764 10 89	mardi	14h à 16h tous les 15 jours
Monthey	Frances Burkhalter Michèle Michaud	024 471 48 31 024 472 40 24	mercredi	14h45 à 16h15
Orsières	Ruth Maria Bitschnau Veltman	027 785 10 92	mercredi	9h30 à 11h
Sembracher	Béatrice Dayer	079 823 05 26	jeudi	15h à 16h30
Sierre	Andrée Zufferey	079 343 42 39	mercredi	18h à 19h30
Sion	Nicole Mottet-Pochon	027 764 10 89	lundi	17h30 à 18h30

Journée cantonale des Danses de tous pays: en mai, date et lieu encore à confirmer



Danse sur la Place de la Poste

Samedi 2 septembre 2017
Place de la Poste - 3930 Viège

Danses rythmées, latinos, Zumba ou autres...

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

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

Sierre, Yess Fitness, route de la Monderèche 18

105	22 septembre 2017 au 9 mars 2018 - 20 leçons	vendredi 17h à 18h15	Carlos Héritier	Fr. 140.-
-----	---	-------------------------	-----------------	-----------

Sion, rue de Conthey 15

106	28 septembre 2017 au 15 mars 2018 - 20 leçons	jeudi 14h30 à 15h45	Carlos Héritier	Fr. 140.-
-----	--	------------------------	-----------------	-----------



Gymnastique

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

Région d'Entremont				
Bruson	Marie-Eugénie Lugon	027 776 15 05	mardi	14h
Le Châble	Petra Besson	079 257 59 01	mercredi	13h45
Le Levron	Ariane Farquet	027 785 12 33	lundi	13h30
Liddes	Anne Libert-Darbellay	027 783 29 00	lundi	15h
Lourtier	Charlotte Fellay	027 778 16 20	mercredi	14h
Orsières	Michèle Steiner	027 783 27 50	lundi	17h15
Orsières (Gym assise)	Nicole Veuthey	078 849 63 38	lundi	14h
Praz-de-Fort	Emilie Copt	027 783 19 38	jeudi	14h
Verbier	Sonia Reuille	027 771 44 10	mercredi	14h30
Vollèges	Stéphanie Moreira Somma	076 302 92 05	jeudi	17h30
Région de Martigny				
Bovernier	Mauricette Vallotton	079 905 71 17	mercredi	14h
Fully	Régine Volet	079 470 43 17	mercredi	14h15
Martigny 1	Verena Germain-Gnäding	079 233 88 46	mercredi	13h30
Martigny 2	Verena Germain-Gnäding	079 233 88 46	mercredi	14h45
Saxon	Mara Bilardo-Favey	079 747 35 91	mercredi	15h
Région de Monthey				
Champéry	Aude Gex-Collet	079 301 02 22	mercredi	10h
Choëx Gym fit	Verena Germain-Gnäding	079 233 88 46	mardi	16h30
Collombey-Muraz	Anne-Marie Rohrer	024 471 80 66	mardi	16h30
Monthey	Verena Germain-Gnäding	079 233 88 46	mercredi	16h30
Torgon	Catherine Ramseier	027 722 14 11	mercredi	17h30
Troistorrents	Sylviane Donnet-Monay	078 783 12 68	mercredi	13h45
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	17h
St-Maurice	Laurence Mottiez	024 485 17 06	mercredi	14h
Vérossaz	Janine Barman	024 485 25 36	mardi	14h15
Région de Sierre				
Chermignon Haut/Bas	Violette Mittaz	027 483 17 14	vendredi	15h
Chippis	Christine Amrani-Reynard	078 712 43 02	jeudi	9h
Crans-Montana	Nicole Ganon	027 481 49 03	mercredi	14h
Flanthey	Madeleine Nanchen	027 458 21 26	jeudi	10h15

Région de Sierre				
Granges	Nathalie Borloz	027 458 47 74	mardi	18h
Grône	Suzanne Micheloud-Macai	079 625 28 29	lundi	16h30
Icogne	Mirella Bagnoud	079 938 63 92	jeudi	14h
Lens	Césarine Nanchen	027 483 26 41	mercredi	14h45
Miège	Brigitte Mathier	079 546 35 33	vendredi	9h
Montana-Village	Isabelle Barras-Pralong	079 332 65 87	mercredi	14h30
Noës	Nathalie Borloz	027 458 47 74	lundi	17h
Ollon	Michèle Devanthéry	027 323 45 19	lundi	14h30
Randogne	Marcia Antille	027 455 15 29	mercredi	14h30
Siders	Gabrielle Michlig	027 455 48 83	mercredi	15h
Sierre	Jacques Lamon	079 724 64 23	mercredi	13h45
St-Léonard/Uvrier	Marianne Previdoli	027 203 49 14	mercredi	14h
Veyras	Barbara Roland-Raval	079 757 98 02	jeudi	9h
Vissoie	Catherine Genoud	078 790 32 75	mardi	16h15
Région de Sion				
Aproz	Yvonne Fournier	027 346 42 58	jeudi	16h30
Arbaz	Valérie Luyet	079 284 38 32	lundi	9h15
Ardon	Monique Palaci	027 346 31 34	mercredi	16h
Ayent	Pro Senectute Valais	027 322 07 41	mercredi	15h
Basse-Nendaz	Agnès Monnet	027 306 41 07	mercredi	14h
Basse-Nendaz Gym douce	Anne Mégroz-Jobin	079 660 15 57	lundi	14h30
Bramois	Marianne Previdoli	027 203 49 14	mercredi	16h
Champlan	Manuela Roux	027 203 47 79	lundi	15h
Chamoson	Marie-Angèle Michellod	027 306 26 34	mercredi	14h
Châteauneuf Conthey	Patricia Fumeaux	027 346 22 23	mercredi	15h40
Euseigne	Fabrizia Montanari	078 883 61 19	lundi	14h
Evolène	Fabrizia Montanari	078 883 61 19	jeudi	15h
Fey	Agnès Monnet	027 306 41 07	vendredi	9h
Grimisuat	Patrick Béchet	027 323 28 75	mercredi	13h30
Haute-Nendaz	Agnès Monnet	027 306 41 07	mardi	9h30
Hérémece	Christine Amrani-Reynard	078 712 43 02	lundi	15h15
Nax	Nathalie Borloz	027 458 47 74	mardi	14h15
Plan-Conthey	Patricia Fumeaux	027 346 22 23	mercredi	14h
Pont-de-la-Morge	Henriette Schlicht-Rebord	027 346 13 14	jeudi	14h
Savièse 1	Marianne Varone	079 764 45 50	mercredi	13h
Savièse 2	Marianne Varone	079 764 45 50	mercredi	14h15
Sion 	Liliane Geiger	079 214 15 23	jeudi	17h30
Sion Gym de maintien	Françoise Bruchez	079 891 17 52	mercredi	14h
Sion Gym fit	Astrid Michel	079 312 12 31	mardi	17h15

Gym mobilité et équilibre

Travailler son équilibre par différents exercices. Ce cours s'adresse aux personnes qui souffrent de perte d'équilibre ou qui désirent retrouver la confiance en soi, se sentir à nouveau à l'aise lors de simples déplacements.

Gym mobilité et équilibre

Martigny	Régine Volet	079 470 43 17	mercredi	16h
Monthey et environs	Anne-Marie Rohrer	024 471 80 66	mardi	17h30
Sion	Françoise Bruchez	079 891 17 52	mercredi	15h

Fit Bien-être **NEW**

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

Un cours d'essai est possible.

Sierre, école Tendances

107	du 14 septembre au 21 décembre 2017 - 14 leçons	jeudi 10h30 à 11h30	Janine Travalletti	Fr. 220.- ou Fr. 55.-/mois
-----	--	---------------------	--------------------	-------------------------------

Sion, centre RLC Totem

108	109	du 13 septembre au 20 décembre 2017 - 14 leçons	mercredi 9h à 10h 108 mercredi 10h à 11h 109	Janine Travalletti	Fr. 220.- ou Fr. 55.-/mois
110	111	du 14 septembre au 21 décembre 2017 - 14 leçons	jeudi 8h45 à 9h45 110 jeudi 15h45 à 16h45 111		

UNIVERS THERMAL

et de bien-être !

Conditions de prix
 « Spécial Pro
 Senectute »

NOUVEAU
 27 courses journalières
 Avec Car Postal de Viège
 et Brigue à Brigerbad



BRIGERBAD

+ Source des Alpes

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

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

Mouvement en pleine conscience

La marche en pleine conscience vous invite à vous recentrer sur vous-même et vous reconnecter à l'instant présent le temps d'une balade. Véritable moment de détente, cette activité est idéale pour éveiller les sens et favoriser la relaxation. N'hésitez pas à venir essayer. Cette activité tout en douceur fait du bien au corps comme à l'esprit.

Les participants s'engagent si possible à une pratique de marche méditative quotidienne de 15 minutes et à participer aux 6 rencontres.

Sion, Montorge

112	9, 16, 30 avril, 7, 23, 28 mai 2018	lundi ou mercredi 9h à 11h	Christine Fardel-Lathion	Fr. 70.-
-----	--	----------------------------	-----------------------------	----------

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

113	dès le 1 ^{er} septembre 2017	vendredi et samedi 14h à 17h	Antonio Acciaio 078 611 04 52	gratuit sur inscription
-----	---------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	----------------------------

St-Léonard, boulodrome

114	5 septembre au 19 octobre 2017 reprise le 17 avril 2018	mardi 13h30 à 16h30	Paul Ammann 027 395 10 21	Fr. 10.- cotisation annuelle Fr. 4.- l'après-midi
-----	---	---------------------	------------------------------	---

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

115	toute l'année	mardi - 13h30 à 16h30	Fernand Rudaz 079 560 40 49	Fr. 2.- l'après-midi
-----	---------------	-----------------------	--------------------------------	----------------------

Golf

Maîtrisez votre « swing » et bien utiliser son « club »; ce vocabulaire typique au golf ainsi que la technique qu'on y déploie seront pour vous très facilement intégrés.

Venez découvrir ce sport qui allie technique, endurance et force mentale.

GOLF				
Verbier	Martin Lehner	076 747 40 21	mardi	14h à 16h

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.

Curling				
Verbier	Martin Lehner	076 747 40 21	vendredi	14h à 16h

Vélo et VTT

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.

Bienvenue aux utilisateurs de vélos électriques.

Vélo				
Monthey <i>vélo facile</i>	Willy Badel	078 613 74 38	mardi	9h
Sion <i>le Tourbillon</i>	Hervé Lattion	027 322 81 27	vendredi	9h ou 13h30
VTT				
BICHABOU	Urs Roland Wüthrich	079 342 56 47	jeudi	10h
Les Vététistes	Luc Mathieu	078 611 84 84	jeudi	selon programme
Monthey <i>bikeseniors</i>	Willy Badel	078 613 74 38	mardi	9h
Sion-Sierre <i>ValTour</i>	Gérard Joris	079 230 59 63	jeudi	selon programme

La rencontre valaisanne de vélo et VTT est organisée par le groupe VTT-BICHABOU le jeudi 14 juin 2018.

Cours vélo électrique

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

Martigny

116	16 avril 2018	lundi 9h	Luc Mathieu	Fr. 10.- (participants à un groupe PSvs) Fr. 20.- (externes à un groupe PSvs)
-----	---------------	----------	-------------	--

Réparer et entretenir son vélo

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

Martigny

117	22 mars 2018	jeudi 16h30	Luc Mathieu	Fr. 20.- (verrée comprise)
-----	--------------	-------------	-------------	----------------------------

118

**Journée des seniors
à la Foire du Valais
Martigny
Lundi
2 octobre 2017
Dès 10h**

Selon
programme
dans la presse

119

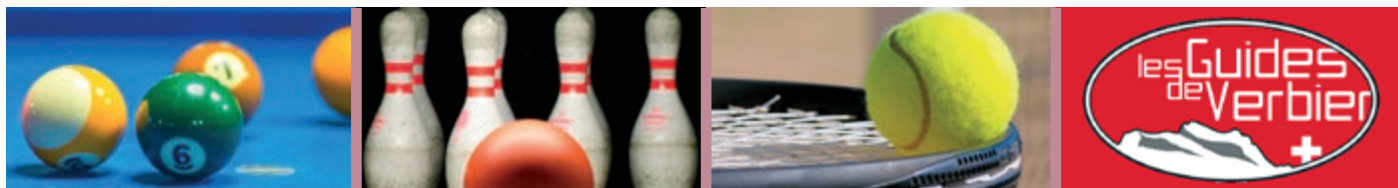
**Carnaval des aînés
de l'Entremont
Mercredi
7 février 2018
de 13h30
à 17h**

Pro Senectute Valais
027 322 07 41

120

**Carnaval de Monthey
Salle de la gare
Vendredi
9 février 2018
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) **NEW**

- Billard français** **Billard Club Sierre** • Place Beaulieu • 3960 Sierre • 027 395 27 05
- Billard américain** **Billard Sion** • Route des Ateliers 6 • 1950 Sion • 079 448 54 06
- Bowling** **Bowland** • Rue des Finettes 52 • 1920 Martigny • 027 722 93 39
- Les 4000 des Alpes** **Les Guides de Verbier** • Rue de Médran 41 • Case postale 151 • 1936 Verbier • 027 775 33 70
- Tennis** **Le Tennis-Club les Iles** • Centre de Sports et Loisirs les Iles Sàrl • 1950 Sion • 027 346 19 29
- Softball-tennis** **Le Tennis-Club Martigny** • Rue du Levant 53 • 1920 Martigny • 079 746 26 16 (Irène Fontannaz)

SODIMED
Moyens auxiliaires et équipements médicaux - Hilfsmittel und Einrichtungen

Des solutions adaptées et pratiques

Pour la chambre

Pour l'hygiène

Pour la mobilité

Pour les soins

Pour les transferts

Pour l'autonomie

Vente et location

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

Büro Wallis
Kantonsstrasse 134 - 3952 Susten
+41 79 422 80 32 – hilfsmittel@sodimed.ch

Marche et marche douce


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

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

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

Marche				
Ayent / Arbaz / Grimisuat <i>Les Marcheurs du « Bisse Tailla »</i>	Jean-Pierre Savioz	079 699 46 96	mercredi	7h30 ou 8h30
Bramois 	Claude Métrailler	079 401 22 17	jeudi	selon programme
Conthey - <i>Les Coteaux du Soleil</i>	Mathilde Eichhorn	079 227 61 42	mardi	8h45 ou 13h
Chermignon - <i>Les Vagabonds</i>	Josie Bonvin	027 481 42 13	jeudi	8h30 ou 13h
Entremont - <i>Edelweiss</i>	Jean Maret	079 518 85 98	mercredi	8h ou 13h30 7h30 juillet-août
Evionnaz	Jean-Pierre Chappuis	079 693 70 30	jeudi	8h30 ou 13h tous les 15 jours
Evolène - <i>Lè Zoyass en balade</i>	René Maillard	079 951 47 85	mardi	selon programme
Fully / Saillon - <i>Les Dahus</i>	Muriel Troillet	079 244 58 45	lundi	8h ou 12h
Grône et environs - <i>Le GMAG</i>	Martine Micheloud	079 832 78 55	mardi	9h
Hérémente	Paul Mayoraz	079 657 92 85	mercredi	13h 1x par mois
Leytron et environs - <i>Les 2 Rives</i>	Jean-Michel Gillioz	027 306 50 44	lundi	13h - 1 ^{er} 9h - 3 ^e
Martigny - <i>L'Arpille</i>	Marguerite Bender	079 765 73 37	mardi	8h30
Monthey et environs	Alain Langel	079 426 93 40	jeudi	selon programme
Mont-Noble	Alfred Bovet	077 443 02 61	mardi	9h ou 13h tous les 15 jours
Nendaz - <i>Les Trotteurs de la Printze</i>	Robert Favre	079 826 25 86	lundi	8h
Savièse - <i>Les Coucous</i>	Pascal Richert	027 455 88 17	mardi	9h
Sierre et environs	Bernard Clivaz	027 456 23 86	mardi	9h ou 13h30
Sion - <i>L'Ecureuil</i>	Jacques Emery	079 221 02 94	mardi	7h30 (max 6h)
Sion - <i>Les Joyeux Randonneurs</i>	Jean-Claude Théodoloz	079 522 41 08	jeudi	9h (max 3h30)
St-Maurice	René Frésard	079 508 27 38	jeudi	8h ou 12h30
Vex	Françoise Moix	079 632 29 45	jeudi	13h tous les 15 jours

La journée cantonale de marche est organisée par les groupes de Sion le mardi 21 août 2018.

Marche douce				
Entremont - <i>Les Gentianes</i>	Gaston Besse	079 963 32 41	lundi	8h ou 13h30
Evionnaz	Agnès Perren	027 767 16 18	jeudi	13h30 tous les 15 jours
Martigny - <i>Les 3 Dranses</i>	Valérie Payot-Malbois	078 607 45 54	mardi	13h
Monthey - <i>Les Douces Balades</i>	Isabelle Etienne-Claret	024 481 62 50	mardi	selon programme
Nendaz 	Simon Fournier André Baeriswyl	079 340 76 82 079 607 65 87	jeudi	14h
Sion - <i>Zig-Zag</i>	Bernard Passerini	079 798 35 23	mardi	selon programme
Marche sur neige				
Hérémece - Vex	Placide Dayer	027 281 15 38	mercredi	12h30 à 15h30
Sierre	Bernard Broccard	027 455 67 02	mardi	13h à 17h
St-Maurice	Michel Procureur	024 485 18 50	jeudi	12h30 à 18h

Promenade encadrée

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

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

La marche nordique (nordic walking)

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

Martigny

121	du 24 août au 26 octobre 2017	jeudi 15h à 16h30 <i>10 sorties</i>	Clément Héritier	Fr. 80.-
122	du 5 avril au 7 juin 2018			Fr. 80.-

Monthey

123	du 26 septembre au 14 novembre 2017	mardi 13h30 à 15h <i>6 sorties</i>	Pro Senectute Valais	Fr. 48.-
124	du 10 avril au 15 mai 2018			Fr. 48.-
125	du 11 septembre au 13 novembre 2017	lundi 13h30 à 15h <i>8 sorties</i>	Christiane Nater 079 247 27 49 (version douce)	Fr. 64.-
126	du 5 mars au 15 juin 2018			Fr. 64.-

Raquettes

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

Raquettes				
Chermignon	Robert Vocat	027 483 27 54	jeudi	8h30 tous les 15 jours
Entremont	Irénée Sauthier	078 642 15 09	jeudi	selon programme
Evionnaz	Gérard Lugon	027 767 16 88	jeudi	8h30 ou 12h30
Grône et environs	Martine Micheloud	079 832 78 55	mardi	9h
Hérémece / Vex	Placide Dayer	027 281 15 38	mercredi	12h30 à 15h30
Leytron et environs	Roland Comby	027 746 25 64	lundi	12h30
Martigny et environs	André Luisier	027 722 16 14	mardi	12h
Monthey et environs	Jean-Pierre Cattin	079 473 00 02	vendredi	selon programme
Mont-Noble	Alfred Bovet	077 443 02 61	mardi	9h ou 13h tous les 15 jours
Nendaz	Robert Favre	079 826 25 86	lundi	9h
Saillon et environs	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	027 346 25 37	mardi	7h45
St-Maurice	Anne-Lise Berno-Mettan	079 819 80 10	jeudi	12h30

Ski de fond

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

Ski de fond				
Hérens	Placide Dayer	027 281 15 38	mercredi	12h30 à 15h30
Leytron et environs	Roland Comby	027 746 25 64	lundi	12h30
Martigny	André Luisier	027 722 16 14	mardi	12h
Monthey	Michel Moulin	024 472 19 02	jeudi ou vendredi	7h ou 11h
Sierre	Yvan Viala	078 819 44 75	mardi	13h
Sion	Raymond Pittier	027 322 03 73	mardi	7h45
St-Maurice	Eric Arlettaz	079 273 17 39	jeudi	8h ou 12h30

Ski de piste

Skiez ensemble en toute convivialité au sein de groupes adaptés à votre niveau. Forfait de ski à votre charge.

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

Skating débutant

Pratiquez le ski de fond avec la technique du patinage. Ce sport, à la portée de toute personne en bonne condition physique, renforce le tonus musculaire, le système cardio-vasculaire et l'équilibre.

127	Champex - La Fouly	samedi 6, 13 janvier 2018	Luc Mathieu	Fr. 70.-
-----	--------------------	------------------------------	-------------	----------


Ski de randonnée, peau de phoque

Encadré par nos moniteurs expérimentés, partez à la découverte des grands espaces et des montagnes du Valais et des cantons voisins. Pour des raisons de sécurité, les groupes (max 30 personnes) seront scindés en sous-groupes d'environ 5 personnes. Ces sorties s'adressent aux personnes possédant une bonne condition physique et sachant skier dans la haute neige.

Places limitées, déplacement en véhicule privé, pique-nique tiré du sac.

DVA, pelle, sonde et couteaux obligatoires, assurance « hélicoptage » obligatoire, maximum 1200 m de dénivelé positif.

Groupe Soleil (*Sierre et environs*) Michel Gilloz

128	jeudi - selon programme	dès le 14 décembre 2017 16 sorties		Fr. 180.-
-----	-------------------------	---------------------------------------	---	-----------

Groupe Hautes Cimes (*Valais central 1*) Gérard Joris

129	jeudi - selon programme	dès le 14 décembre 2017 16 sorties		Fr. 180.-
-----	-------------------------	---------------------------------------	--	-----------


Groupe Les Décimés (*Valais central 2*) Pierre-Alain Rey

130	jeudi - selon programme	dès le 14 décembre 2017 16 sorties		Fr. 180.-
-----	-------------------------	---------------------------------------	--	-----------

Groupe Podefoc Seniors (*Bas Valais 1*) Willy Badel

131	jeudi - 8h	dès le 14 décembre 2017 16 sorties		Fr. 180.-
-----	------------	---------------------------------------	--	-----------

Groupe Saint-Bernard (*Bas Valais 2*) Clément Max

132	jeudi - selon programme	dès le 14 décembre 2017 16 sorties		Fr. 180.-
-----	-------------------------	---------------------------------------	---	-----------

Easy peau de phoque

Gravir les montagnes, découvrir nos forêts et la faune en hiver vous attire? Vous craignez les descentes en haute neige? Ces sorties sont pour vous! Elles sont organisées afin que vous puissiez monter en pleine nature et en bordure de pistes et descendre sur le domaine skiable. Encadrement sécurisé par nos moniteurs expérimentés, par petits groupes. Ces sorties s'adressent aux personnes possédant une bonne condition physique.

Déplacement en véhicule privé, pique-nique tiré du sac.

DVA, pelle, sonde et couteaux obligatoires, maximum 800 m de dénivelé positif.

Groupe Bella Tola Pierre-Noël Julien

133	jeudi - selon programme	dès le 4 janvier 2018 11 sorties		Fr. 125.-
-----	-------------------------	-------------------------------------	--	-----------

Groupe Izypodefok « facile » Jean-Marc Dayer

134	lundi - selon programme	dès mi décembre 2017 10 sorties		Fr. 112.-
-----	-------------------------	------------------------------------	--	-----------



Valimmobilier®

Que ce soit pour vendre, acheter, louer ou gérer votre bien immobilier en Valais, la société Valimmobilier est un **partenaire de confiance** à la hauteur de vos exigences. Grâce notamment à son personnel hautement qualifié et à ses agences présentes dans toutes les régions du Valais, Valimmobilier est devenu l'acteur incontournable du paysage immobilier valaisan.

Valimmobilier, c'est...

Valimmobilier, c'est avant tout la volonté d'offrir **des prestations de la plus haute qualité**, personnalisées à chacun de ses clients, tout en vous assurant le respect d'une éthique irréprochable.

Valimmobilier, c'est également **la plus grande force de vente immobilière en Valais**, avec plus de trente courtiers professionnels, des agences et des vitrines présentes dans les principales localités du canton.

Valimmobilier, c'est également l'agence qui offre **le plus grand choix immobilier en Valais**. Grâce aux dizaines de milliers de visites mensuelles sur nos sites Internet votre bien bénéficie d'une exposition et d'une médiatisation optimales.



Vendez et achetez en toute confiance

Vous recherchez ou souhaitez vendre un bien immobilier: terrain, appartement, maison, chalet ou immeuble? Nous vous renseignons volontiers, sans aucun engagement de votre part. **Estimation gratuite, aucuns frais de dossier ni de publicité.**

Gérance efficace

Que ce soit pour un immeuble, un appartement, une villa, un chalet, une halle, des bureaux ou un commerce, nous sommes présents pour vous aider à **rentabiliser votre patrimoine immobilier** aux meilleures conditions.

Administration de PPE

Vous êtes propriétaire d'un appartement dans un immeuble où chaque objet appartient à une autre personne jouissant des mêmes droits et obligations que vous. Nous sommes à votre service pour vous aider à **déterminer les frais communs des frais privés** et à concilier avec expérience et neutralité les avis parfois divergents de chacun.

Avec nous, votre bien immobilier est entre de bonnes mains !



027 323 22 22

www.valimmobilier.ch

Randonnée pédestre sur le chemin 135 de la Via Francigena (1^{re} partie)

Délai d'inscription : 9 avril 2018

Julien Moulin

De Canterbury à Rome, sur les pas de Sigéric, archevêque anglais qui a réalisé son périple au 1^{er} millénaire. La Via Francigena, c'est 700 km à travers l'Europe. Nous débiterons toutefois notre voyage à Besançon pour vivre l'entrée en Suisse et le franchissement des Alpes par le Col du Grand Saint-Bernard.

En 2018, nous marcherons de Besançon à Lausanne par les forêts de Marmirole, les gorges de la Loue, le retour à la ville à Pontarlier puis, nous franchirons le col de Jougne pour rejoindre la Suisse par les gorges de l'Orbe, Romainmôtier et enfin Lausanne.

Le bus qui nous accompagne nous permet le transfert des bagages à chaque étape et éventuellement de rapatrier une personne fatiguée. Les hébergements sont simples en chambre double ou petit dortoir de 4 personnes.

De Besançon à Aosta en deux ans, pour s'initier à la Via Francigena et partir ensuite vers Rome.

Demandez le programme détaillé au 027 322 07 41.



du 3 au 9 juin 2018

7 jours

Fr. 1190.-

transfert de Lausanne à Besançon
demi pension et pique-niques de midi
transfert des bagages compris
maximum 12 personnes

Randonnée pédestre sur le GR5 136 du Léman à la Méditerranée (1^{re} partie)

Délai d'inscription : 2 juillet 2018

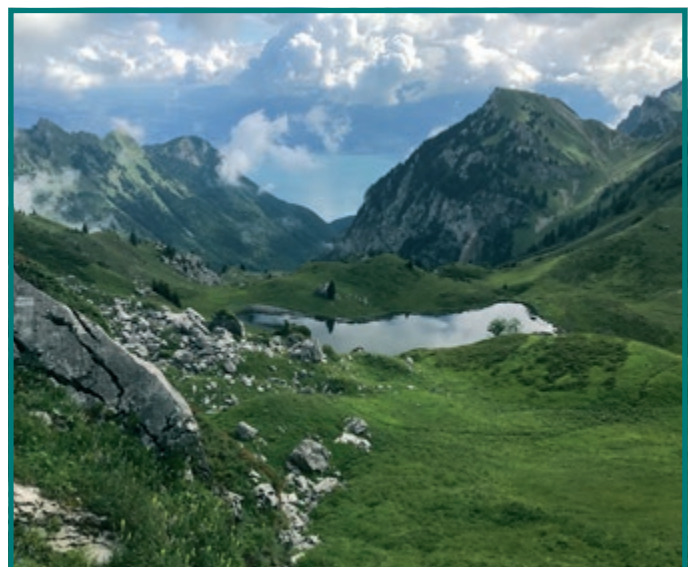
Julien Moulin

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

En 2018, nous partirons de Saint-Gingolph pour rejoindre les Contamines au pied du Mont Blanc. Entre la Suisse et la France, nous découvrirons la réserve du Mont de Grange, le Chablais, la barre des Fiz avant d'arriver face au plus haut sommet d'Europe, le Mont Blanc.

Pour le confort des participants, le transport des bagages est effectué de refuge en refuge (hormis quelques exceptions en altitude). Les étapes de 6 h à 7 h avec un D+ de 1000 m maximum par jour se font dans un cadre de moyenne montagne sans difficulté technique particulière.

Demandez le programme détaillé au 027 322 07 41.



du 2 au 8 septembre 2018

7 jours

Fr. 1050.-

demi pension et pique-niques de midi
transfert des bagages compris
maximum 12 personnes

Chemin de St Jacques (5^e partie) 137 de Villafranca à Saint-Jacques-de-Compostelle

Délai d'inscription 15 décembre 2017

Edgar Oberson

Cette étape peut être un aboutissement, une découverte ou le début de quelque chose pour certains pèlerins mais, dans tous les cas, l'arrivée à Saint-Jacques-de-Compostelle est un moment indescriptible qui provoque une immense émotion, ceci quelles que soient ses convictions car la démarche du pèlerinage est une expérience personnelle unique.

Avec cette cinquième étape, nous rejoindrons Santiago de Compostelle en partant de Villafranca que nous aurons rejoint en avion et en bus. Certains pèlerins nous ont suivis ces quatre dernières années du Puy en Velay à Auvillar en France mais cette dernière étape se situera entièrement sur territoire espagnol. Nous parcourrons en gros les cent septante derniers kilomètres.

La marche est facile même si parfois les distances annoncées peuvent être importantes. Dans tous les cas, notre « bus suiveur » permettra à chacun de raccourcir une étape un jour ou l'autre en cas de fatigue et, pour tous, d'éviter les parcours asphaltés désagréables et dangereux.

Notre itinéraire situé en Galicie traverse des villages et des villes tels Villafranca del Bierzo, Sarria, Palas de Rei et Arzua. De magnifiques monuments et églises jalonnent le Chemin qui mène à Santiago et sa cathédrale mythique. Nous la rejoindrons au neuvième jour de notre voyage vers 11 heures du matin pour participer à la très belle messe dédiée à tous les pèlerins qui ont suivi « leur » Chemin.

Le dixième jour, nous pourrions organiser pour ceux qui le désirent le voyage en bus pour rejoindre « la Fin de la Terre », le Finistère avant de reprendre en fin de journée notre avion qui nous ramènera à Genève.

Entre les étapes, nous séjurerons dans des gîtes, parfois dans des petits hôtels, là où de belles rencontres sont possibles, entre personnes vivant le même idéal.

Même si ce projet s'inscrit dans la continuité de ce que nous avons réalisé ces quatre dernières années et que nous allons offrir la priorité des inscriptions aux personnes ayant participé aux étapes précédentes, il est naturellement ouvert à tous.

Attention, les dates fixées peuvent subir de légères modifications étant donné que les horaires des vols pour Santiago ne sont pas encore arrêtés au moment de l'édition de ce programme.

du 17 au 26 mai 2018

Fr. 1700.-

Acompte Fr. 700.-
(vol easyJet en sus)



Pour tous nos voyages !

- Les prix s'entendent par personne en chambre double.
- Offres soumises aux conditions de vente et annulation des prestataires.
- Assurance annulation et assistance obligatoire.
- Demandez-nous les programmes complets !
- Nous vous invitons à consulter les conditions générales en page 48.

Vacances à vélo électrique en Auvergne 138

Délai d'inscription : 30 juin 2018

Luc Mathieu

Ce camp, uniquement à VTT électrique (possibilité de location sur place), permettra de découvrir une très belle région volcanique. Les balades sont adaptées aux capacités et désirs des participants.



du 8 au 16 septembre 2018

Fr. 1000.-

Transport inclus
(prix indicatif sous réserve de modifications)

Séjour linguistique de 2 semaines à Malaga 139

En collaboration avec EF Séjours Linguistiques

Profitez d'un séjour linguistique pour vous familiariser avec l'espagnol, prendre des cours de flamenco ou de cuisine espagnol et découvrir l'Andalousie !

Sont inclus dans le prix :

- Cours de langue (3h45 par jour)
- Hébergement en chambre double chez l'habitant
- Pension complète
- Billets d'avion aller-retour depuis la Suisse
- Transferts aller-retour (de l'aéroport à l'hébergement)
- Encadrement au sein de l'école par le personnel EF
- Attestation de niveau
- Assurance annulation
- Programme complet d'activités culturelles : spectacle de flamenco à la Tablao, visite du musée Picasso, cours de cuisine ou de golf...

En option :

Hébergement en chambre individuelle chez l'habitant : Fr. 100.-

Hébergement en chambre individuelle en résidence : Fr. 370.-

Assurance voyage complète : Fr. 79.-



du 15 au 28 avril 2018

Fr. 2270.-

soit Fr. 1135.- par semaine

Séjour linguistique de 2 semaines à Malte 140

En collaboration avec EF Séjours Linguistiques

Améliorez votre anglais tout en découvrant les merveilles de Malte, de l'île de Gozo aux Grottes Bleues, grâce à ce séjour linguistique.

Sont inclus dans le prix :

- Cours de langue (3h45 par jour)
- Hébergement chez l'habitant en chambre double
- Pension complète
- Billets d'avion aller-retour depuis la Suisse
- Transferts aller-retour (de l'aéroport à l'hébergement)
- Encadrement au sein de l'école par le personnel EF
- Attestation de niveau
- Programme complet d'activités culturelles : visite de la Vallette, île de Gozo, Grottes Bleues...

En option :

Hébergement en chambre individuelle chez l'habitant : Fr. 100.-

Hébergement en chambre individuelle en résidence : Fr. 540.-

Assurance voyage complète : Fr. 79.-



du 13 au 26 mai 2018

Fr. 1980.-

soit Fr. 990.- par semaine

LES BAINS DE SAILLON

VOUS OUVRENT LES BRAS...

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

Profitez de nos
**PRIX RÉDUITS
SENIORS**

www.bainsdesaillon.ch
027 602 11 11

Menton - San Remo - Nice - Monaco 141

Hôtel Méditerranée***, demi-pension, chambre individuelle Fr. 105.- en sus
 Accompagnatrices Pro Senectute et Buchard durant tout le séjour
 Toutes les excursions sont incluses dans le prix.

Assurance annulation obligatoire Fr. 30.- (ou livret ETI ou assurance similaire)

Entre mer et montagne, mais toujours au soleil, entre Monaco et l'Italie, mais toujours française, **Menton** vous accueille avec la passion méditerranéenne. Des ruelles étroites de la vieille ville médiévale aux palais baroques, vous parcourez l'histoire.

- Visite du marché couvert et extérieur de San Remo
- Balades, visites et shopping à Menton
- Tour panoramique de Nice, capitale de la Côte d'Azur
- Arrêt à St-Paul-de-Vence, dans l'arrière pays niçois et balades dans les ruelles de ce pittoresque village
- Tour panoramique de la Principauté de Monaco...

Vous pourrez assister au spectacle de la relève de la garde devant le Palais Princier. Une visite du Musée océanographique de Monaco est aussi au programme. Des aquariums aux collections historiques, en passant

par le lagon aux requins et l'île aux tortues sur la terrasse panoramique, le Musée océanographique vous invite à observer le monde sous-marin.



Demandez le programme détaillé au 027 322 07 41.

19 au 23 mars 2018

5 jours
 Fr. 715.-

La Corse, un monde à part 142

Hôtel*** sur tout le circuit, demi-pension, chambre individuelle et bateau Fr. 260.- en sus
 Accompagnatrices Pro Senectute et Buchard durant tout le séjour, plus guide local
 Assurance annulation obligatoire Fr. 44.- (ou livret ETI ou assurance similaire)

La Corse est l'une des plus belles régions de France, que nous vous invitons à découvrir... Terre de caractère et de beauté, la Corse n'a pas volé son surnom d'Ile de Beauté. Du Nord au Sud, d'Ouest en Est, les merveilles qu'elle offre à ses visiteurs sont innombrables. L'île possède tout ce dont on pourrait rêver pour ses vacances: le climat ensoleillé de la Méditerranée, la mer, la montagne, et des paysages de rêve.

- Découverte de Sartène, la plus corse des villes corses
- Passage par le col de Bavella, site magnifique
- Balade en bateau aux alentours de Bonifacio
- Visite de la vieille ville de Corte et continuation pour l'Ile de-Rousse
- Départ pour Calvi, en passant par la Balagne, entre vergers, oliveraies et petits villages typiques


- Découverte de Calvi et de son imposante citadelle
- Viste de la ville de Bastia, du vieux port...



Demandez le programme détaillé au 027 322 07 41.

12 au 18 septembre 2018

7 jours
 Fr. 1270.-




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

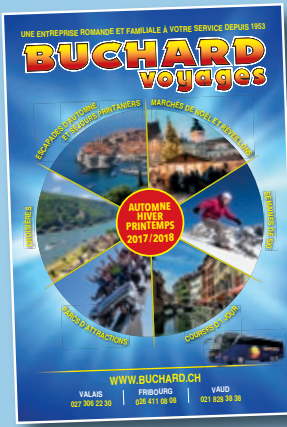
BUCHARD VOYAGES

N°1 EN SUISSE ROMANDE

LEYTRON (VS) 027 306 22 30
 ECUVILLEN (FR) 026 411 08 08
 AUBONNE (VD) 021 828 38 38
www.buchard.ch



Majorque 2017
 Au départ de Sion aéroport

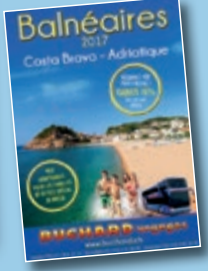


UNE ENTREPRISE ROMANDE ET FAMILIALE A VOTRE SERVICE DEPUIS 1953

BUCHARD VOYAGES

ÉQUINOXES D'ÉTÉ ET D'AUTUMNE | JARDINS DE SION ET BALAGNE
 AUTOMNE HIVER PRINTEMPS 2017/2018
 ÉTÉ (SANTORINI) | COCOTE (SANTORINI)

WWW.BUCHARD.CH
 VALAIS 027 306 22 30 | Fribourg 026 411 08 08 | Val d'Aoste 021 828 38 38



Balnéaires 2017
 Costa Brava - Adria - Algarve

+ DE 150 DESTINATIONS

DEMANDEZ NOS CATALOGUES DE VOYAGES ET VACANCES BALNÉAIRES

Inscriptions

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

Confirmation des cours

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

Facturation

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

Limite d'âge/sexe

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

Assurance

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

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

Annulation d'un cours par Pro Senectute Valais-Wallis

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

Annulation d'un voyage par le voyageur

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

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

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

Subventions

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

Bon cadeau

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

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

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

Remerciements

Notre reconnaissance infinie s'adresse aux bénévoles qui s'engagent dans nos groupes. **MERCI!**

L'accomplissement de notre mission ne serait pas possible sans l'aide, le soutien et la confiance de nombreux donateurs, organismes publics et partenaires. Nous leur exprimons notre profonde gratitude.

- La Confédération, le Canton du Valais et les Communes
- Pro Senectute Suisse
- Nos donateurs privés
- Fondation du Denantou
- Fondation Hatt-Bucher
- Fondation Compétences Bénévoles
- Nos partenaires du réseau médico-social valaisan
- Nos partenaires commerciaux
- Nos annonceurs



FONDATION ANNETTE  LEONARD GIANADDA

Le Nouvelliste



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

MIGROS

 **NEUROTH**

Secrétariat cantonal**Administration - Direction**

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

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

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

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

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

Consultations sociales**Région de Sierre**

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

Région de Sion-Hérens-Conthey

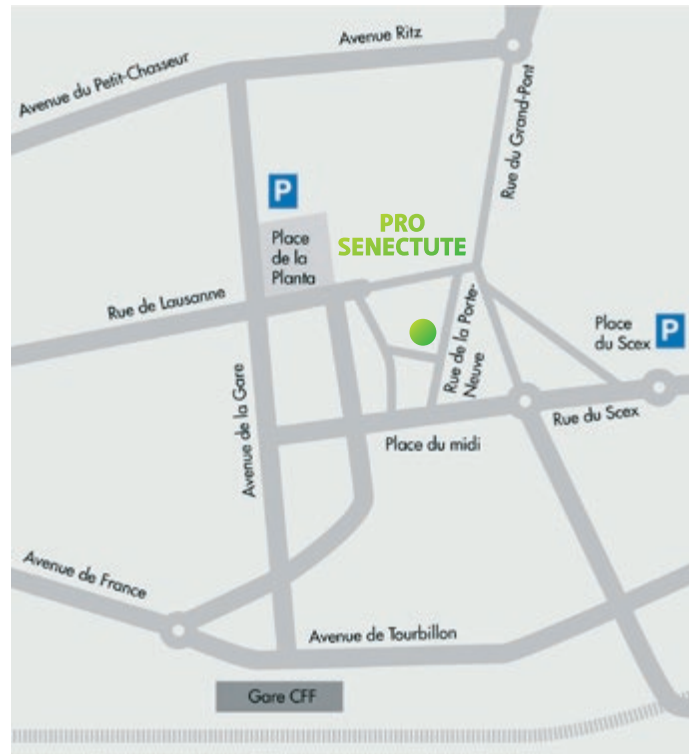
Rue de la Porte-Neuve 20
1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Région de Martigny

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

Région de Saxon

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

**Région d'Entremont**

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

Région de Monthey-St-Maurice

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

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

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

✉ info@vs.prosenectute.ch

🌐 www.vs.prosenectute.ch

📘 ProSenectuteValaisWallis

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



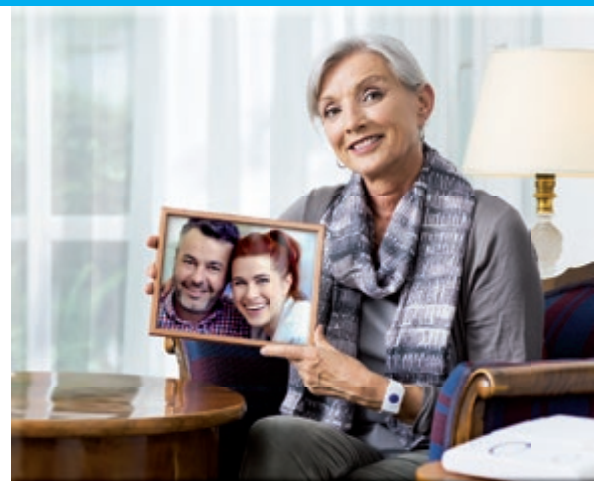
**7 JOURS / 7
24H / 24
TÉLÉALARMES**

Offre la sécurité à domicile
pour les seniors, les malades
et les handicapés.

ADS

APPEL | DÉTRESSE | SERVICE

ADS | CP 612 | CH-1920 MARTIGNY | T 027 723 20 30



NOS PRESTATIONS 7 JOURS / 7 ET 24H / 24

TRANSPORT

Tous services liés à l'assistance, à l'aide et au secours des personnes seules, handicapées, âgées ou dépendantes.

- Le service des transports ADS accompagne les personnes chez leur médecin, leur thérapeute, à l'hôpital ou en cure.
- Afin que vous puissiez préserver votre autonomie le plus longtemps possible, ADS est à votre disposition pour tout autre déplacement privé (visites de compagnie, courses, etc.).

TÉLÉALARMES

Offre la sécurité à domicile pour les seniors, les malades et les handicapés.

- En cas d'incident, vous pouvez appeler à n'importe quelle heure du jour et de la nuit, tout simplement en pressant sur votre montre-bracelet.
- Par l'intermédiaire du haut-parleur, vous communiquez avec les personnes de confiance choisies par vos soins.
- De l'aide est aussi organisée si vous ne deviez plus être en mesure de parler.
- Sur demande, d'autres services d'assistance peuvent être fournis (détecteurs de mouvement, de fumée, etc.).

Téléalarmes
dès 25.-
par mois

1^{er} mois gratuit

non cumulable