

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



# Programme des activités

Septembre 2018 à août 2019

**Valais-Wallis**

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

Pro Senectute Valais-Wallis	
mot du directeur	3
présentation de la fondation	4
action sociale	6
conditions générales	52
remerciements	53
partenaires	54
adresses utiles	55

Formation	
informatique et multimédias	
cours privés et semi-privés	9
informatique PC	10
club informatique senior	13
e-banking	13
collaboration avec le SeMo	14
iPad et iPhone	15
tablette Android	17
smartphone Android	17
AvantAge	19
langues	
anglais	20
espagnol	21
italien	21

Animation	
art et culture	22
social	23
prévention	24
intergénération	25
cours proches aidants	25
groupes d'aînés	26

Sport	
sports d'intérieur	
pilates	30
yoga	30
qi gong	30
danse	31
aquagym	32
spinning	33
gymnastique	34
domigym	36
fit bien-être	37

sports d'extérieur	
mouvement en pleine conscience	38
pétanque	38
curling	38
vélo et VTT	39
marche	40
marche douce	41
balade accompagnée	41
nordic walking	41
raquettes	42
ski de fond	42
ski de piste	42
ski de randonnée	43
manifestations	45
collaborations	45

Voyage	
vacances vélo	46
pèlerinage	46
trekking pour tous	47
séjours linguistiques	49
vacances visites et détente	51

Chère lectrice, cher lecteur,

Désormais centenaire, l'institution Pro Senectute maintient le cap. Elle poursuit sa mission au service des seniors pour leur permettre de vivre une vie autonome et indépendante le plus longtemps possible.

Je me réjouis de vous présenter le programme de nos activités pour la prochaine saison. Concocté avec professionnalisme et enthousiasme par nos équipes, je pense qu'il est susceptible de satisfaire vos envies et que vous y trouverez de quoi vous faire plaisir.

Le nouveau contrat de subventions signé avec l'OFAS (Office fédéral des assurances sociales) implique un changement de paradigme important, en particulier pour les cours et les activités que nous proposons. Les activités dites douces et orientées sur les liens sociaux prennent une part prépondérante dans l'offre subventionnée. Dans le programme, une mention spéciale précise les cours ou activités qui sont reconnus par cet office.

Je tiens à remercier chaleureusement les collaborateurs qui ont préparé ce programme. 1000 mercis également à nos bénévoles et intervenants sans qui toutes ces activités ne verraient pas le jour. **Plus forts ensemble!**

Très cordialement,



**Yann Tornare**  
Directeur

infosenior.ch – trouvez rapidement  
l'information appropriée

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

Chercher?  
Trouver?  
**infosenior.ch**

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

# Qui sommes-nous ?

## Pro Senectute : un siècle d'histoire

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

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

## Pro Senectute en Valais ?

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

## Une organisation au service des seniors valaisans

Nous sommes présents sur l'ensemble du territoire du canton en proposant de nombreuses prestations et offres spécifiques à la population âgée dans tous les domaines liés à la vieillesse. Nous employons 35 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 ces activités entre elles et donne du sens à ce que nous faisons : le lien social. Etre bénévole, faire du sport, apprivoiser les nouvelles technologies, jouer au jass, chanter ou encore danser concourent à la bonne humeur, à la rencontre et au partage d'une passion ou d'une activité.

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



*« 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](http://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

### 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 55), 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](mailto: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'inaptitude, les dispositions de fin de vie et les informations relatives au testament.

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

### Renseignements sur ces diverses prestations

**Valais romand: 027 322 07 41**

Haut-Valais : 027 948 48 50

**Vous aussi, participez.**



Informations sur la plus grande action de tricot en Suisse: [MEMO-INFO.CH](http://MEMO-INFO.CH)

AVANTAGES  
**SENIORS**

MIGROS

**60 ANS  
ET PLUS**

## AVEC LA CARTE AVANTAGES SENIORS PROFITEZ DE:

- RABAIS DANS LES POINTS DE VENTE MIGROS DU VALAIS
- PARTICIPER À DIVERS ATELIERS
- DISPUTER DES TOURNOIS DE JASS
- TESTER PLUSIEURS ACTIVITÉS SPORTIVES

**GRATUIT!**

Inscription et renseignements auprès de votre  
service clients ou sur [www.migrosvalais.ch/seniors](http://www.migrosvalais.ch/seniors)

**MIGROS**

**MIGROS**  
Restaurant

**MIGROS**  
Take Away

DO IT+GARDEN  
MIGROS

**micasa**  
MIGROS

**SPORTXX**  
MIGROS

**m electronics**  
MIGROS

**MIGROS**  
PARTENAIRE

école-club  
MIGROS



## 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)

*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](mailto:info@at-solution.ch) - [www.at-solution.ch](http://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 5, 12, 19 novembre 2018	première approche de son ordinateur	Tony Genoud
2	mardi 9h à 11h 15, 22, 29 janvier 2019		Anne-Christine Vannotti
3	lundi 9h à 11h 25 mars, 1 <sup>er</sup> , 8 avril 2019		Tony Genoud

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

4	lundi 9h à 11h 5, 12, 19 novembre 2018	première approche de son ordinateur	Hélène Dubulluit
---	---	-------------------------------------	------------------

### 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

5	lundi 9h à 11h 14, 21, 28 janvier, 4, 11 février 2019	découvrir et utiliser son ordinateur avec plaisir	Tony Genoud
6	mardi 9h à 11h 12, 19, 26 février, 12, 26 mars 2019		Anne-Christine Vannotti
7	lundi 9h à 11h 29 avril, 6, 13, 20, 27 mai 2019		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

8	mardi 9h à 11h 13, 20, 27 novembre, 4, 11, déc. 2018	Internet et messagerie	Anne-Christine Vannotti
9	mardi 9h à 11h 30 avril, 7, 14, 21, 28 mai 2019		

### 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

10	mardi 13h30 à 15h30 4, 11 décembre 2018	la photo numérique	SDinformatique
11	lundi 9h à 11h 11, 18 mars 2019		SDinformatique

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



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

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

**Objectifs et contenu :**

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

Sion, rue de la Porte-Neuve 20

12	mercredi 13h30 à 15h30 9, 16, 23 janvier 2019	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

<b>13</b>	lundi 9h à 11h 3, 10 décembre 2018	découvrir les réseaux sociaux	SDinformatique
-----------	---------------------------------------	-------------------------------	----------------

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

<b>14</b>	lundi 9h à 11h 10, 17 décembre 2018	découvrir les réseaux sociaux	Olivier Teil
-----------	--	-------------------------------	--------------

**Dropbox** (1x2h30/Fr. 53.-) 

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

<b>15</b>	mercredi 13h30 à 16h 30 janvier 2019	Dropbox	Anne-Christine Vannotti
-----------	---	---------	-------------------------

**Horaire et ticket shop CFF** (1x3h/gratuit) 

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

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

**Sion**


<b>16</b>	mercredi 13h30 à 16h30 21 novembre 2018	horaire et ticket shop CFF	CFF
-----------	--	----------------------------	-----

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

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

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

<b>17</b>	mardi 13h30 à 15h30 5, 12 février 2019	sauvegarder ses données	Anne-Christine Vannotti
-----------	---	-------------------------	-------------------------

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

Vous souhaitez améliorer votre pratique du PC, traitement de texte, 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	mardi 9h à 11h 4, 11, 18 décembre 2018	atelier pratique du PC et traitement de texte	Hélène Dubulluit
19	mercredi 9h à 11h 5, 12, 19 décembre 2018	Internet et messagerie	

**Rejoignez le Club Informatique Senior de Monthey** 

Le Club Informatique Senior de Monthey (CIS), animé et organisé par des bénévoles passionnés, donne la possibilité à des personnes à la retraite, ou proche de celle-ci, de se rencontrer une fois par semaine dans un lieu équipé d'ordinateurs. Le but est d'échanger leurs connaissances et expériences en matière d'informatique et de les développer. Quel que soit le sujet abordé, ces rencontres permettent à chaque fois d'acquérir de nouvelles connaissances ou de grappiller telles ou telles petites informations. De plus, il est toujours possible, et même souhaité, de poser des questions!

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

**Monthey**

20	lundi 17h à 18h de septembre 2018 à juin 2019	Club Informatique Senior	Fr. 60.- / 35 leçons cotisation membre du club
----	--	--------------------------	---

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






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

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

**Objectifs et contenu:**

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

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

21	jeudi 9h à 12h 8 novembre 2018 	e-banking		UBS Sabine Delaloye
22	jeudi 9h à 12h 15 novembre 2018	e-finance		PostFinance Jérôme Alvarez
23	jeudi 9h à 12h 6 décembre 2018	e-banking		Raiffeisen Lionel Pinto
24	jeudi 9h à 12h 13 décembre 2018	e-banking		BCVs Fabienne Germanier

**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**



MÉDIATHEQUE  
MÉDIATHEK  
valais sion wallis



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

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

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

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

Sion, Médiathèque Valais, rue de Lausanne 45

25	25 octobre 2018 29 novembre 2018 13 décembre 2018 24 janvier 2019 28 février 2019	28 mars 2019 18 avril 2019 23 mai 2019 27 juin 2019	jeudi 9h à 11h30 ou 14h à 16h30	Fr. 20.-/le cours



## Merci de venir aux cours suivants avec votre appareil : 26 à 45

### 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

26	lundi 16h à 18h 1 <sup>er</sup> octobre 2018	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

27	mardi 16h à 18h 13, 20 novembre 2018	première approche de son iPad ou iPhone débutant	Jean-Marc Gillioz
28	mercredi 16h à 18h 13, 20 mars 2019		Jean-Marc Gillioz

### 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

29	mardi 16h à 18h 8, 15, 22 janvier 2019	bien débiter avec son iPad débutant	Jean-Marc Gillioz
30	mercredi 16h à 18h 3, 10, 17 avril 2019		Jean-Marc Gillioz

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

31	mercredi 9h à 11h 7, 14, 21 novembre 2018	bien débiter avec son iPad débutant	SDinformatique
----	--	-------------------------------------	----------------



**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

32	mardi 16h à 18h 2, 9, 16 avril 2019	maîtriser et utiliser son iPad avancé	Jean-Marc Gillioz
33	mardi 16h à 18h 14, 21, 28 mai 2019		Jean-Marc Gillioz

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

34	lundi 9h à 11h 7, 14, 21 janvier 2019	maîtriser et utiliser son iPad avancé	SDinformatique
----	--	--	----------------

**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

35	mardi 16h à 18h 4, 11, 18 décembre 2018	découvrir les fonctions de base de votre iPhone débutant	Jean-Marc Gillioz
----	--	---	-------------------

**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

36	mardi 13h30 à 15h30 8, 15, 22 janvier 2019	utiliser son iPhone efficacement avancé	Jean-Marc Gillioz
----	---	--	-------------------





**Cours tablette Android, débutant** (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

37	mercredi 9h30 à 11h30 7, 14, 21 novembre 2018	tablette Android débutant	Christelle Rey
38	mercredi 9h30 à 11h30 6, 13, 20 février 2019		

**Cours tablette Android, avancé** (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

39	mercredi 9h30 à 11h30 5, 12, 19 décembre 2018	tablette Android avancé	Christelle Rey
40	mercredi 9h30 à 11h30 13, 20, 27 mars 2019		

**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

41	mardi 13h30 à 15h30 20 novembre 2018	traitement et impression photos	Christelle Rey
----	---	---------------------------------	----------------

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

Vous avez fait l'acquisition d'un téléphone Android et cet appareil est 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

42	vendredi 9h30 à 11h30 11, 18, 25 janvier 2019	smartphone Android débutant	Christelle Rey
43	mercredi 9h30 à 11h30 3, 10, 17 avril 2019		

# TERTIANUM

*Bien vivre le grand âge sans soucis*

Vous voulez mener votre vie de manière libre et individuelle, même à un âge avancé ? Tertianum vous offre exactement les perspectives que vous désirez : nos priorités sont l'indépendance, la sûreté, la santé, le bien-être et la joie de vivre. Savourez votre retraite comme vous l'entendez, dans un cadre soigné.

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

Tertianum Les Tourelles

1920 Martigny

027 720 90 00

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

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



CHARME  
ET  
SÉRÉNITÉ

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



CHALEUR  
ET  
CONVIVALITÉ

Tertianum Les Marronniers

1920 Martigny

027 722 75 01

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

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



*Comme à la maison*

*Nous sommes à votre disposition pour vous accueillir et répondre à vos questions.*

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

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

Apprendre à 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

44	vendredi 9h30 à 11h30 8, 15, 22 février 2019	smartphone Android avancé	Christelle Rey
45	mercredi 9h30 à 11h30 8, 15, 22 mai 2019		

**Préparation à la vie post-professionnelle** **AvantAge**  
L'expérience en plus

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

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

Sion, Notre Dame du Silence

46	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 21, 22, 23 novembre 2018	Daniella Saudan Frachebourg	Fr. 450.- pour 1 personne Fr. 800.- par couple
47	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 20, 21, 22 mars 2019		Fr. 450.- pour 1 personne Fr. 800.- par couple
48	mercredi après-midi, jeudi et vendredi toute la journée 20, 21, 22 novembre 2019		Fr. 450.- pour 1 personne Fr. 800.- par couple

**Plateforme 60+ Promotion de la santé et prévention des seniors**

*Une bonne santé physique et psychique renforcée par une alimentation équilibrée, de l'activité physique en suffisance et des interactions sociales épanouissantes.*

**Vous avez 60 ans ou plus?** Découvrez les multiples offres dans votre région en matière de promotion de la santé, loisirs, bien-être, aide à domicile et bien d'autres dans l'annuaire [infosenior.ch](http://infosenior.ch).

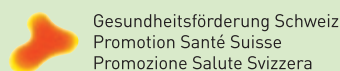
**Vous travaillez avec des personnes âgées de 60 ans ou plus?** Renforcez vos compétences grâce aux formations proposées et faites partie du Réseau 60+ afin de rester connecté.e.

**Vous aidez un.e proche âgé.e de 60 ans ou plus?** Découvrez les formations adaptées de la Croix-Rouge telles que « Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre », ainsi qu'un service de relève.

**Vous voulez aider votre commune à participer à la santé des seniors?** Prenez connaissance du Label Commune en santé et ses mesures spécifiques aux seniors.

Une seule adresse: [www.seniorsenforme.ch](http://www.seniorsenforme.ch)

La Plateforme 60+ met en œuvre un programme d'action cantonal pour les personnes âgées de plus de 60 ans de toutes conditions vivant en Valais afin qu'elles restent autonomes et indépendantes le plus longtemps possible. Soutenu par Promotion Santé Suisse, il implique des partenaires de terrain tels que Pro Senectute et le Groupement valaisan des CMS.



## 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

49	jeudi 14h45 à 16h15 4 octobre 2018 au 7 février 2019	anglais débutant 1	Fr. 325.- / 15 leçons
50	vendredi 16h à 17h30 5 octobre 2018 au 8 février 2019	anglais débutant 2	Fr. 325.- / 15 leçons
51	jeudi 13h à 14h30 4 octobre 2018 au 7 février 2019	anglais conversation 1	Fr. 325.- / 15 leçons
52	vendredi 14h à 15h30 5 octobre 2018 au 8 février 2019	anglais conversation 1	Fr. 325.- / 15 leçons
53	jeudi 16h30 à 18h 4 octobre 2018 au 7 février 2019	anglais conversation 2	Fr. 325.- / 15 leçons

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

Retrouvez tous les renseignements dans la section "voyage".



International  
Language Campuses



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

## Espagnol, débutant

### **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

54	lundi 13h30 à 15h 24 septembre au 10 décembre 2018	espagnol débutant 2	Fr. 220.- / 10 leçons
55	lundi 15h30 à 17h 24 septembre au 10 décembre 2018	espagnol débutant 1	Fr. 220.- / 10 leçons
56	lundi 13h30 à 15h 7 janvier au 29 avril 2019	espagnol conversation	Fr. 325.- / 15 leçons

## Italien, débutant



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

## Italien, conversation



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

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

57	vendredi 8h45 à 10h15 21 septembre au 21 décembre 2018	italien débutant	Fr. 260.- / 12 leçons
58	vendredi 10h30 à 12h 21 septembre au 21 décembre 2018	italien conversation	Fr. 260.- / 12 leçons



## 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, 24, 31 octobre 7, 14, 21 novembre 2018 <b>cours avancés</b>	mercredi 9h à 12h	Pierre-Alain Corthay	Fr. 250.-
61	16, 23, 30 janvier 6, 13, 20 février 2019 <b>cours débutants</b>			Fr. 250.-

## Exposition printemps 2019

### De la découverte de soi au regard du visiteur

« Continuez de laisser libre cours à votre imagination... L'inspiration du moment nous offre un merveilleux voyage. »  
« Merci de nous faire rêver. » Ces phrases empruntées dans le livre d'Or de notre dernière exposition nous entraîne un peu plus loin à dessiner une nouvelle exposition pour 2019.

Après « Nature figurative et abstraite », « Empreintes colorées » et « Arc en Ciel dans le Bourg », le succès de ces expositions nous portent à renouveler cette expérience. Basée sur une expérience enrichissante, la future exposition nous guidera sur les chemins de la découverte de soi au regard du visiteur. L'un et l'autre passent par des émotions tellement belles, qu'elles enrobent l'estime de soi et donnent aux couleurs de beaux reflets.

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

« Créer c'est du bonheur. Dessiner d'abord pour soi, s'exprimer en couleurs, livrer ces pensées à des aquarelles se succédant à d'autres couleurs créant ainsi une autre feuille, un message tellement à soi... Le partager ensuite, élargir son champ de pensées, se détacher pour mieux se rassembler, pour mieux voyager dans les yeux de l'autre. »

Pierre-Alain Corthay

## Peinture sur porcelaine



Vous êtes sensible aux arts décoratifs ? Vous avez envie de vous évader en apprenant un nouvel art créatif ? La peinture sur porcelaine moderne ou traditionnelle peut répondre à vos attentes.

### Sion

62	3, 10, 17, 24, 31 octobre 7, 14, 21 novembre 2018 <b>cours débutants</b>	mercredi 14h à 16h	Nathalie Métrailler	Fr. 210.- matériel en sus. choix de porcelaine à disposition
----	--	--------------------	---------------------	---

## Cours de céramique



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

### Vétroz, Atelier Torti

63	11, 18, 25 mars, 1, 8 avril 2019	lundi 14h à 16h	Françoise Torti	Fr. 125.- matériel et émaillage en sus.
----	-------------------------------------	-----------------	-----------------	---



## 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

64	21 mars 2019	jeudi 17h30 à 20h	Pro Senectute Valais	Fr. 15.-
----	--------------	-------------------	----------------------	----------

## Transmettre ses biens



Avec un notaire, vous aborderez les notions suivantes: introduction au système légal des successions, comment protéger son conjoint (liquidation du régime matrimonial), avancement d'hoirie, usufruits, testament, pacte successoral.

**Il s'agit d'une introduction ; aucun conseil concernant des situations privées ne sera donné.**

### Sion

65	13, 20 mars 2019	mercredi 17h15 à 18h45	Pro Senectute Valais	Fr. 70.-
----	------------------	---------------------------	----------------------	----------

## 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 7*

### Sion

66	27 novembre 2018	mardi 14h à 16h30	Corine Reynard Clausen	Fr. 30.- <b>Docupass</b> compris
67	26 mars 2019			Fr. 30.- <b>Docupass</b> compris

### Martigny

68	13 novembre 2018	mardi 9h à 11h30	Corine Reynard Clausen	Fr. 30.- <b>Docupass</b> compris
69	12 mars 2019			Fr. 30.- <b>Docupass</b> compris



## Conférence

Cette conférence est organisée en collaboration avec l'Action Socioculturelle de Fully (ASOFY) et le groupe d'aînés de Fully.

### Hypertension et cholestérol



Le Dr Bertrand Jop 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.

Fully, salle polyvalente

70	28 février 2019	jeudi 14h à 16h	Dr Bertrand Jop	chapeau à la sortie
----	-----------------	-----------------	-----------------	---------------------

## Cours mémoire



Quelques noms oubliés, quelques objets égarés, un mot sur le bout de la langue ? A qui n'est-ce pas arrivé ? Ce cours vous permettra de comprendre le fonctionnement général de la mémoire.

Théorie et exercices pratiques pour se faciliter la vie !

Sion

71	6, 13, 20, 27 novembre 2018	mardi 9h à 11h	Valérie Gianadda	Fr. 80.- support de cours compris
----	-----------------------------	----------------	------------------	--------------------------------------

Sierre

72	26 mars, 2, 9, 16 avril 2019	mardi 9h à 11h	Valérie Gianadda	Fr. 80.- support de cours compris
----	------------------------------	----------------	------------------	--------------------------------------




## L'équilibre en marche






Les pertes d'équilibre entraînent parfois de mauvaises chutes et de lourdes conséquences.

Apprenez à réduire les risques et découvrez des exercices et des astuces pratiques avec une physiothérapeute.




Miège

73	novembre 2018 (dates à confirmer)	mardi 9h à 11h	Fr. 50.-    support de cours compris
----	--------------------------------------	----------------	--

Bramois - avec le soutien du club des aînés du Mas de la Borgne

74	13, 20 mars 2019	mercredi 9h à 11h	Fr. 50.-    support de cours compris
----	------------------	-------------------	--

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

75	21, 28 mars 2019	jeudi 14h à 16h	Fr. 50.-    support de cours compris
----	------------------	-----------------	--





## 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.

### Visite de la SATOM SA

L'âge requis pour les petits-enfants est de 10 ans. S A T O M



A l'heure du tri des déchets, venez découvrir comment fonctionne une usine de valorisation et de traitement des déchets et apprendre des astuces pour mieux trier et recycler.

#### Monthey

76	23 avril 2019	mardi 14h à 16h30	SATOM SA	Fr. 10.-/famille
----	---------------	-------------------	----------	------------------

### Sapeurs-pompiers de la Ville de Sion

L'âge requis pour les petits-enfants est de 7 ans.



Comment fonctionne un centre de secours incendie? Que faire en cas d'incendie?

#### Sion

77	24 avril 2019	mercredi 14h à 16h30	CSI Sion	Fr. 10.-/famille
----	---------------	----------------------	----------	------------------



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



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

#### Divers thèmes seront abordés :

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

#### Martigny

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

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

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

### Chœurs d'aînés

Martigny	Martine Luisier	027 722 30 06	mercredi	14h30
Nendaz	Henri Praz	027 207 13 21	mercredi	14h30
Sierre	Marcelle Salamin	027 455 17 45	lundi	14h
Sion	Christiane Fauquex	076 822 52 42	lundi	14h30

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

### Fanfare des aînés

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

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

### Thés et cafés dansants

Le Châble	Dominique Michellod	027 776 23 85	selon programme	14h
Martigny	Madeleine Centra	079 474 97 00	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	jeudi 1 fois par mois	13h30
Les Haudères	Elisabeth Anzévui	079 665 75 93	lundi	13h30
Martigny	Yvonne Barman Odette Tornare	027 722 10 12 027 722 32 40	mardi - jeudi	14h
Monthey	André Troyon	024 471 77 24	mardi	13h30
Orsières 	Claire-Lise Pacozzi	027 565 27 18	jeudi	13h30
Sembrancher	Pro Senectute VS	027 322 07 41	mardi	14h
Sierre	Margot Salamin Yvette Furrer	079 310 53 35 078 698 77 70	lundi	14h
Sion	Robert Tissonnier	027 322 03 65	mardi	13h30

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

### Ateliers créatifs

Dorénav	Françoise Nickel	079 260 55 01	tous les lundis sauf 1 <sup>er</sup> du mois	13h30
Martigny	Madeleine Fellay Laurence Jaccoud	079 362 31 28 079 596 79 83	lundi	14h
Monthey	Sabine Maret	079 503 32 37	lundi	14h
Sion	Danièle Zollinger	071 923 96 86	mardi	14h

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	Christine et Jean-Luc Lemonnier	079 798 07 51	selon programme	
Martigny	Denise Hugon	027 722 51 66	vendredi	14h
Monthey	Myriam Rouiller	024 471 97 82	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	11h45
Chippis	Roland Caloz	027 455 69 82	selon programme	11h30
Evolène	Rudy Gross	079 773 04 48	selon programme	9h
Le Châble	Francine May	079 242 12 66	selon programme	11h30
Riddes	Françoise Nendaz	027 306 18 55	1 <sup>er</sup> mardi du mois	
Saxon	Bluette Bilardo	079 601 46 21	dernier mardi du mois	11h45
Sierre Tables du lundi	Liliane Mäusli	027 455 05 89	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> lundi du mois	12h

## Evitez les chutes





grâce à un entraînement qui vous fera gagner en force, en équilibre et en dynamisme.

La qualité nous tient à cœur. Nous nous engageons pour la prévention des chutes.



Equilibre-

en-marche.ch





Partenaires techniques:






Partenaires principaux:






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

Région d'Entremont				
Bruson-Le Sappey	Clara Besse	027 776 12 74	jeudi	14h
Liddes	Françoise Lattion	027 783 26 24	mardi	13h30
Lourtier	Jeanne Dumoulin	027 778 11 27	jeudi	14h
Médières 	Marina Besse	027 771 27 18	mardi	14h
Praz-de-Fort	Emilie Copt	027 783 19 38	mercredi	13h30
Reppaz	Nicole Gabioud	027 783 36 93	vendredi	13h30
Sarreyer	Christine May	027 778 12 92	jeudi	13h30
Versegères et environs	Bernard Bochatay	079 393 05 22	jeudi	13h30
Vollèges	Marie-Alice Frossard	027 785 13 02	mardi	13h45
Région de Martigny				
Charrat	Bernard Nater	027 746 32 86	selon programme	
Finhaut	Germaine Goumand	027 768 11 33	1 <sup>er</sup> lundi du mois	14h
Fully	Jocelyne Levrard	027 746 26 36	jeudi	14h
Isérables	Sylviane Favre	079 572 90 28	selon programme	
La Tzoumaz	Françoise Nendaz	027 306 18 55	lundi	14h
Leytron - Ovronnaz	Pierre-Georges Produit	027 306 17 28	selon programme	
Martigny	Jean Coquoz	079 371 17 86	selon programme	
Martigny-Combe	Colette Darbellay	027 722 37 69	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> mercredi du mois	14h
Riddes	Françoise Nendaz	027 306 18 55	mardi et jeudi	14h
Salvan	Roland Voefray	079 434 83 26	mercredi	
Région de Monthey				
Champéry	Margaret Gillabert	024 479 18 18	3 <sup>e</sup> mardi du mois	
Dorénaz	Marcel Wurgler	079 330 31 70	1 <sup>er</sup> lundi du mois	14h
Evionnaz	Denise Wiedmer	027 767 12 71	mercredi tous les 15 jours avec repas	11h30

Région de Monthey				
Massongex-Daviaz	Charly Maumary	024 471 63 37	selon programme	
Monthey	Renée Bertona	024 471 28 66	selon programme	
Troistorrents	Jacqueline Hehlen-Dubosson	024 477 15 38	jeudi tous les 15 jours	13h30
Vernayaz	Ursula Ulrich	079 829 75 50	1 <sup>er</sup> jeudi du mois	14h
Vérossaz	Maryvonne Chanton	024 485 30 44	selon programme	
Vionnaz	Hervé Crettex	024 481 16 29	jeudi tous les 15 jours	14h
Vouvry	Maryke Bonjean Michèle Vuadens	024 481 36 84 024 481 15 79	2 <sup>e</sup> vendredi du mois	14h
Région de Sierre				
Chermignon	Gérard Bonvin	078 789 44 15	3 <sup>e</sup> mardi du mois	14h
Lens	Gisèle Bétrisey	027 483 15 28	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> mardi du mois	13h30
Montana-Village	Marie-Jeanne Tapparel-Bruttin	027 481 39 44	selon programme	
Siders	Mathilde Zenhäusern	027 455 60 15	selon programme	
Vercorin	Christiane Chevey	027 455 81 15	selon programme	
Région de Sion				
Ardon	Alfred Imhof	079 567 83 38	1 <sup>er</sup> jeudi du mois	13h30
Bramois	Guy Jambers	078 601 33 32	tous les jours ouvrables	13h30
Chamoson	Claudine Michellod	079 424 69 91	selon programme	
Conthey	Paul Gilibert	078 824 36 66	selon programme	
Evolène	Roger Anzévi	079 310 67 28	selon programme	
Savièse	Josiane Liand	027 395 13 89	selon programme	
Sion	Mirella Monay	079 922 01 75	selon programme	
Sion Platta 	Françoise Bruchez	079 891 17 52	mercredi	9h
Vétroz	Philippe Sauthier	027 346 15 52	selon programme	
Vex	Marielle Rudaz	027 207 35 21	jeudi	13h30

**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.**

## 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

80	24 septembre au 10 décembre 2018	lundi 10h30 à 11h30 <i>10 cours</i>	Jocelyne Durand	Fr. 140.-
81	7 janvier au 18 mars 2019			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**, possibilité d'intégrer le groupe à tout moment, prix adapté

82	27 août 2018 au 28 janvier 2019	lundi 14h15 à 15h30 ou vendredi 9h15 à 10h30 <i>19 cours</i>	Anne Mégroz-Jobin	Fr. 380.-
83	1 <sup>er</sup> février au 21 juin 2018	lundi 14h15 à 15h30 ou vendredi 9h15 à 10h30 <i>19 cours</i>	Anne Mégroz-Jobin	Fr. 380.-

**Martigny**, rue de la Délèze 2

84	21 septembre au 30 novembre 2018	vendredi 10h30 à 11h45 <i>10 cours</i>	Xenia Bianchi	Fr. 200.-
----	-------------------------------------	---	---------------	-----------

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

85	13 septembre au 6 décembre 2018	jeudi 10h à 11h15 <i>10 cours</i>	Giovanna Bondietti	Fr. 200.-
----	------------------------------------	--------------------------------------	--------------------	-----------

## Qi Gong

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

**Saillon**, Swiss Dojo

86	20 septembre au 6 décembre 2018	jeudi 15h à 16h30 <i>10 cours</i>	Jacqueline Lavanchy	Fr. 140.-
----	------------------------------------	--------------------------------------	---------------------	-----------

## 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
Mollens <span style="color: green; font-weight: bold;">new</span>	Thérèse Blanc	079 383 83 38	mardi	16h à 17h30
Monthey	Frances Burkhalter	024 471 48 31	mercredi	14h45 à 16h15
Saillon <span style="color: green; font-weight: bold;">new</span>	Jacqueline Lavanchy	079 673 13 22	jeudi	16h45 à 18h15 dès janvier 2019
Sembracher	Béatrice Dayer	079 823 05 26	jeudi	15h à 16h30
Sierre	Andrée Zufferey Nathalie Borlot	027 456 48 54 027 458 47 74	mercredi	18h à 19h30
Sion	Nicole Mottet-Pochon	027 764 10 89	lundi	17h30 à 18h30
St-Maurice <span style="color: green; font-weight: bold;">new</span>	Michèle Michaud	024 472 40 24	mardi	15h à 17h tous les 15 jours
Uvrier <span style="color: green; font-weight: bold;">new</span>	Jacqueline et Christian Bovier	079 214 05 64	jeudi	17h à 18h30

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

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

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

**Sierre**, centre espagnol, chemin de Chantegrive 14

<b>87</b>	7 septembre 2018 au 15 février 2019	vendredi 17h30 à 19h15 20 leçons	Carlos Héritier	Fr. 140.-
-----------	--	-------------------------------------	-----------------	-----------

**Sion**, rue de Conthey 15

<b>88</b>	20 septembre 2018 au 28 février 2019	jeudi 14h30 à 15h45 20 leçons	Carlos Héritier	Fr. 140.-
-----------	---	----------------------------------	-----------------	-----------



### Danse sur la Place de la Poste

Samedi 8 septembre 2018  
Place de la Poste - 3930 Viège

**Journée cantonale des Danses de tous pays  
est organisée par le groupe de Sion le 14 mai 2019.**

## 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

89	5 septembre 2018 au 8 mai 2019	mercredi 11h30 à 12h15 30 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 255.- entrées comprises
90	13 septembre 2018 au 9 mai 2019	jeudi 11h40 à 12h25 27 leçons	Valérie Luyet	Fr. 230.- entrées comprises
91	13 septembre 2018 au 9 mai 2019	jeudi 12h30 à 13h15 27 leçons		Fr. 230.- entrées comprises

### Grône, piscine municipale

92	6 septembre 2018 au 6 juin 2019	jeudi 15h40 à 16h25 31 leçons	Romaine Derivaz	Fr. 264.- entrées comprises
93	7 septembre 2018 au 17 mai 2019	vendredi 9h15 à 10h 30 leçons		Fr. 255.- entrées comprises

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

94	10 septembre 2018 au 20 mai 2019	lundi 12h à 12h45 30 leçons	Valérie Luyet	Fr. 255.- entrées comprises
95	10 septembre 2018 au 20 mai 2019	lundi 13h à 13h45 30 leçons		Fr. 255.- entrées comprises


### Martigny, piscine couverte du Manoir

96	17 septembre 2018 au 29 avril 2019	lundi 10h45 à 11h30 30 leçons	Josette Thierry	Fr. 255.- entrées comprises
97	20 septembre 2018 au 25 avril 2019	jeudi 15h45 à 16h30 30 leçons		Fr. 255.- entrées comprises

### Monthey, piscine du collège du Reposieux

98	2 octobre 2018 au 14 mai 2019	mardi 12h à 13h 26 leçons	Josette Bertelle	Fr. 117.- entrées non comprises
99	4 octobre 2018 au 9 mai 2019	jeudi 12h à 13h 26 leçons		Fr. 117.- entrées non comprises

### Champery, piscine Palladium

100	2 octobre au 11 décembre 2018 	mardi 13h à 13h45 11 leçons	Jérémy Savey	Fr. 154.- entrées 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

101	7 septembre 2018 au 10 mai 2019 - 30 leçons	vendredi 11h55 à 12h40	Romaine Derivaz	Fr. 255.- entrées comprises
-----	--	------------------------	-----------------	--------------------------------

### Martigny

102	17 septembre 2018 au 29 avril 2019 - 30 leçons	lundi 9h50 à 10h40	Josette Thierry	Fr. 255.- entrées comprises
-----	---	--------------------	-----------------	--------------------------------

## 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

103	5 novembre 2018 au 25 mars 2019 - 18 cours	lundi 10h30	Emilie Theytaz	Fr. 180.- ou Fr. 15.-/le cours
-----	---	-------------	----------------	-----------------------------------

### Martigny, Ecole-club Migros

104	9 novembre 2018 au 12 avril 2019 - 20 cours	vendredi 13h30	Christian Rouiller	Fr. 200.- ou Fr. 15.-/le cours
-----	--	----------------	--------------------	-----------------------------------

CX



**PRINT.CH**  
1955 CHAMOSON




IMPRIMANTES  
-  
MULTIFONCTIONS



ECRANS TACTILES  
-  
TABLEAUX INTERACTIFS

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


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



Sion, Le Pénitencier – Les Arsenaux  
09.06.18 – 06.01.19

risques2018.ch | risques2018.ch

les ateliers pour tous | les ateliers pour tous





## Gymnastique



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

Région d'Entremont				
Le Châble	Petra Besson	079 257 59 01	mercredi	13h45
Le Levron	Ariane Farquet	027 785 12 33	lundi	13h30
Liddes	Anne Libert-Darbellay	027 783 29 00	lundi	15h
Lourtier	Charlotte Fellay	027 778 16 20	mercredi	14h
Orsières	Michèle Steiner	079 699 03 20	lundi	17h15
Orsières Gym assise	Nicole Veuthey	078 849 63 38	lundi	14h
Praz-de-Fort	Emilie Copt	027 783 19 38	jeudi	14h
Verbier	Sonia Reuille	027 771 44 10	mercredi	14h30
Vollèges	Stéphanie Moreira Somma	076 302 92 05	jeudi	17h30
Région de Martigny				
Bovernier	Mauricette Vallotton	079 905 71 17	mercredi	14h
Fully	Mara Bilardo-Favey	079 747 35 91	mercredi	13h15
Martigny 1	Verena Germain-Gnädinger	079 233 88 46	mercredi	13h30
Martigny 2	Verena Germain-Gnädinger	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-Gnädinger	079 233 88 46	mardi	16h30
Collombey-Muraz	Anne-Marie Rohrer	024 471 80 66	mardi	16h30
Monthey	Verena Germain-Gnädinger	079 233 88 46	mercredi	16h30
Torgon	Catherine Ramseier	078 783 40 50	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	Isabelle Schwander	076 462 30 55	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
Granges	Nathalie Borloz	027 458 47 74	mardi	18h
Grône	Suzanne Micheloud-Macai	079 625 28 29	lundi	16h30



Région de Sierre				
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
Veyras Gym douce 	Romaine Derivaz	078 821 64 42	mercredi	16h
Vissoie	Catherine Genoud	078 790 32 75	mardi	16h15
Région de Sion				
Aproz	Yvonne Fournier	027 346 42 58	jeudi	16h30
Arbaz	Valérie Luyet	079 284 38 32	lundi	9h15
Ardon	Monique Palaci	027 346 31 34	mercredi	16h
Ayent	Patrick Béchet	027 323 28 75	mercredi	15h
Basse-Nendaz	Agnès Monnet	027 306 41 07	mercredi	14h
Bramois	Marianne Previdoli	027 203 49 14	mercredi	16h
Champlan	Jacques Lamon	079 724 64 23	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
Riddes 	Chantal Delaloye	027 306 41 16	mercredi	19h
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 assise 	Elisabeth Vergères	079 960 39 41	jeudi	15h15
Sion Gym de maintien	Françoise Bruchez	079 891 17 52	mercredi	14h
Sion Gym fit	Astrid Michel	079 312 12 31	mardi	17h15

## Domigym ou bouger à domicile **new** 105



### Un programme de gymnastique personnalisé et adapté à domicile !

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

Au programme, une heure de gymnastique douce à votre domicile encadrée par une monitrice expérimentée.

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

**Information et inscription auprès du secrétariat cantonal au 027 322 07 41**

### Tarifs Domigym :

**Groupe de 3 personnes ou plus :** Fr. 7.- par séance et par participant

**Groupe de 2 personnes :** Fr. 10.- par séance et par participant

**Leçon individuelle :** Fr. 20.- par séance



## Fit Bien-être



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

106	du 13 septembre au 20 décembre 2018 - 14 leçons	jeudi 10h30 à 11h30	Janine Travalletti	Fr. 220.- Fr. 55.-/le mois
-----	--	---------------------	--------------------	-------------------------------

**Sion**, centre RLC Totem

107	du 12 septembre au 19 décembre 2018 - 14 leçons	mercredi 9h à 10h	Janine Travalletti	Fr. 220.- Fr. 55.-/le mois
108	du 12 septembre au 19 décembre 2018 - 14 leçons	mercredi 10h à 11h		Fr. 220.- Fr. 55.-/le mois
109	du 13 septembre au 20 décembre 2018 - 14 leçons	jeudi 8h45 à 9h45		Fr. 220.- Fr. 55.-/le mois
110	du 13 septembre au 20 décembre 2018 - 14 leçons	jeudi 16h30 à 17h30		Fr. 220.- Fr. 55.-/le mois

# 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

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

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

## 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**

<b>111</b>	1, 8, 15, 29 avril, 6, 13 mai 2019	lundi 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**

<b>112</b>	dès le 7 septembre 2018	vendredi et/ou samedi 14h à 17h	Antonio Acciaio 078 611 04 52	gratuit <i>sur inscription</i>
------------	-------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

**St-Léonard, boulodrome**

<b>113</b>	4 septembre au 16 octobre 2018 <i>reprise le 16 avril 2019</i>	mardi 13h30 à 16h30	Gérald Gaillard 079 541 89 79	Fr. 10.- <i>cotisation annuelle</i> Fr. 4.-/ <i>l'après-midi</i>
------------	--	---------------------	----------------------------------	--

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

<b>114</b>	toute l'année	mardi - 13h30 à 16h30	Fernand Rudaz 079 560 40 49	Fr. 2.-/ <i>l'après-midi</i>
------------	---------------	-----------------------	--------------------------------	------------------------------

## Curling

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

**Martigny**

	10 septembre au 17 décembre 2018	lundi 19h30 à 22h	Martin Lehner 076 747 40 21	
--	-------------------------------------	-------------------	--------------------------------	--

**Verbier**

	11 janvier à fin avril 2019	vendredi 14h à 17h	Martin Lehner 076 747 40 21	
--	-----------------------------	--------------------	--------------------------------	--


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

## Cours vélo électrique

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

### Martigny

	15 avril 2019	lundi 9h	Luc Mathieu	Fr. 10.- <i>participants à un groupe PSvs</i> Fr. 20.- <i>externes à un groupe PSvs</i>
---	---------------	----------	-------------	--

## Rencontre valaisanne de vélo et VTT : en juin 2019, date et lieu à confirmer

## Réparer et entretenir son vélo

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

### Martigny

	14 mars 2019	jeudi 17h	Luc Mathieu	Fr. 20.- <i>verrée comprise</i>
---	--------------	-----------	-------------	---------------------------------

## 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	9h ou 13h
Chermignon et environs <i>Les Vagabonds</i>	Robert Vocat	027 483 27 54	jeudi	8h30 tous les 15 jours
Entremont - <i>Edelweiss</i>	Jean Maret	079 518 85 98	mercredi	8h ou 13h30
Evionnaz	Jean-Pierre Chappuis	079 693 70 30	jeudi	8h30 ou 13h tous les 15 jours
Evolène - <i>Lè Zoyàss 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 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> mardi du mois
Hérémece	Paul Mayoraz	079 657 92 85	mercredi	13h 1x par mois
Leytron et environs - <i>Les 2 Rives</i>	Jean-Michel Gillioz	079 474 85 09	lundi	13h - 1 <sup>er</sup> lundi du mois 9h - 3 <sup>e</sup> lundi du mois
Martigny - <i>L'Arpille</i>	Marguerite Bender	079 765 73 37	mardi	8h30
Mollens et environs <i>Les Vagabonds</i> 	Josie Bonvin	027 481 42 13	jeudi	8h30 tous les 15 jours
Monthey et environs	Alain Langel	079 426 93 40	jeudi	selon programme
Mont-Noble	Alfred Bovet	077 443 02 61	mardi	selon programme
Nendaz - <i>Les Trotteurs de la Printze</i>	Robert Favre	079 826 25 86	lundi	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 à Brig et environs par les groupes de marche Pro Senectute du Haut-Valais le 28 août 2019.**



**Marche douce**

Entremont - <i>Les Gentianes</i>	Gaston Besse	079 963 32 41	lundi	8h ou 13h30
Martigny - <i>Les 3 Dranses</i>	Valérie Payot-Malbois	078 607 45 54	mardi	13h
Nendaz - <i>Les Trotteurs de la Printze</i>	Simon Fournier Penny Pacifico	079 340 76 82 079 336 84 46	jeudi	14h
Sion - <i>Zig-Zag</i>	Bernard Passerini	079 798 35 23	mardi	selon programme

**Marche sur neige**

Hérémece - Vex	Marie-Chantal Mayoraz	027 207 18 26	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

**Balade accompagnée**

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

**Balade accompagnée**

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

**La marche nordique (nordic walking)**

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

**Sion**

	2 octobre au 18 décembre 2018	mardi 9h30 à 11h 10 sorties	Jocelyne Divernois	Fr. 80.-
--	----------------------------------	--------------------------------	--------------------	----------

**Fully**

	7 septembre au 9 novembre 2018	vendredi 14h à 15h30 10 sorties	Sandra Pierroz	Fr. 80.-
	3 mai au 12 juillet 2019			Fr. 80.-

**Martigny**

	23 août au 25 octobre 2018	jeudi 15h à 16h30 10 sorties	Clément Héritier	Fr. 80.-
	11 avril au 13 juin 2019			Fr. 80.-

**Monthey**

	4 septembre au 20 novembre 2018	mardi 13h30 à 15h 10 sorties	Aude Gex-Collet	Fr. 80.-
	30 avril au 2 juillet 2019			Fr. 80.-
	dès le 10 septembre 2018	lundi 13h45 à 15h15 8 sorties	Christiane Nater 079 247 27 49 <i>nordic walking doux</i>	Fr. 64.-
	dès le 11 mars 2019			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	079 784 70 60	jeudi	9h ou 12h30
Grône et environs	Martine Micheloud	079 832 78 55	mardi	9h 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> mardi du mois
Hérémece - Vex	Marie-Chantal Mayoraz	027 207 18 26	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	jeudi	selon programme
Mont-Noble	Alfred Bovet	077 443 02 61	mardi	selon programme
Nendaz	Robert Favre	079 826 25 86	lundi	9h
Saillon Fully et environs	Muriel Troillet	079 244 58 45	lundi	12h15 Fully 12h30 Saillon
Sierre et environs	Pierre-Noël Julen	079 758 01 70	vendredi	10h ou 13h
Sion et environs	Claude Fontannaz	079 228 04 39	mardi	7h45
St-Maurice	Anne-Lise Berno-Mettan	079 819 80 10	jeudi	12h30

## Ski de fond



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

Ski de fond				
Leytron et environs	Roland Comby	027 746 25 64	lundi	12h30
Martigny	André Luisier	027 722 16 14	mardi	12h
Monthey	Michel Moulin	024 472 19 02	jeudi	selon programme
Sierre	Yvan Viala	078 819 44 75	mardi	13h
Sion	Raymond Pittier	027 322 03 73	mardi	7h45
St-Maurice	Eric 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 dans la joie et la bonne humeur.  
 A midi, possibilité de se restaurer ou de pique-niquer. Forfait de ski à votre charge.

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



## Ski de randonnée, peau de phoque, nouvelle formule! new

Venez découvrir la randonnée hivernale dans un cadre sécurisé et adapté à chacun. Il existe des sentiers balisés pour la randonnée pédestre en été, pour les raquettes en hiver et maintenant aussi pour le ski de randonnée. Ces nouveaux itinéraires se multiplient dans les stations des Alpes.

Accompagnés de nos moniteurs expérimentés vous remonterez des pentes douces entre forêts et domaines skiables. Les lieux traversés, les paysages observés, la richesse de cet environnement hivernal sensible, tout contribue à faire du ski de randonnée une valeur sûre pour la détente, les joies de la glisse en prime!

**Maximum 12 personnes**

**Journée d'initiation: 17 janvier 2019**

**Information et inscription auprès du secrétariat cantonal au 027 322 07 41**

**Lieu selon enneigement**

126	31 janvier 14, 28 février 14, 28 mars 2019	jeudi	Fr. 5.- la sortie <i>inscription: 1 semaine avant la sortie</i> <i>Les informations détaillées vous seront fournies lors de votre inscription.</i>
-----	--	-------	--



**La journée cantonale d'hiver à Goms et environs est organisée par les groupes de sports de neige de Pro Senectute du Haut-Valais le 13 mars 2019.**

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

*Semaine  
portes  
ouvertes*

# Bouger ensemble

Nos activités sportives vous intéressent ?

du 20 au 24  
mai 2019

Vous souhaitez intégrer un groupe  
de sport adapté aux 60+ ?

Venez découvrir gratuitement notre  
programme d'activités sportives lors  
de notre semaine portes ouvertes.

Pour plus d'informations,  
contactez-nous !

*Save  
the Date*

Pro Senectute Valais-Wallis  
Tél. 027 322 07 41  
info@vs.prosenectute.ch

Valais-Wallis  
www.vs.prosenectute.ch

127

**Journée des seniors  
à la Foire du Valais  
Martigny  
Lundi  
1<sup>er</sup> octobre 2018  
Dès 10h**

Selon  
programme  
dans la presse



128

**Carnaval des aînés  
de l'Entremont  
« Les Cartes »  
Mercredi  
27 février 2019  
de 13h30  
à 17h**

Pro Senectute Valais  
027 322 07 41



129

**Carnaval de Monthey  
Salle de la gare  
Vendredi  
1<sup>er</sup> mars 2019  
Dès 14h**

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



## Découvrir ensemble *diverses activités en collaboration*

### Billard français

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

### Billard américain

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

### Bowling

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

### Les 4000 des Alpes

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

### Tennis

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

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

### Softball-tennis

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

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







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

## Des vacances pour tous

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

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

**Nous vous invitons à consulter les conditions générales en page 52.**

### Vacances à vélo à Bludenz (Autriche) 130

Délai d'inscription : 30 juin 2019

Luc Mathieu

Ce camp à vélo permettra de découvrir les charmes de l'Autriche. Vous aurez la chance d'arpenter la région du Voralberg plus communément appelée « La Porte des Alpes ». Les balades sont adaptées aux capacités et désirs des participants.



**du 8 au 15 septembre 2019**

**Fr. 1000.-**

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

### Chemin de St-Jacques (1<sup>re</sup> partie) 131

**du Puy en Velay à Nasbinals**

Délai d'inscription 15 février 2019

Edgard Oberson

Le chemin de St-Jacques qui traverse toute l'Europe représente une randonnée magnifique chargée d'histoire grâce aux milliers de pèlerins qui l'ont suivi au cours des siècles. Pour cette raison, son parcours procure une émotion particulière, quelles que soient les convictions et les motivations qui nous animent.

Pour cette première étape au départ du Puy en Velay nous rejoindrons Nasbinals. Cela représente une randonnée de près de 100 km de chemin facile et pour nous aider, nous aurons toujours « un bus suiveur », ce qui nous permettra de marcher avec un minimum de bagages sur le dos et de « sauter » éventuellement une étape ou une partie d'étape en cas de fatigue ou de route asphaltée, désagréable ou dangereuse.

Ce projet s'inscrit dans la continuité, l'idée est de rejoindre Saint-Jacques-de-Compostelle en Espagne en cinq ans. Mais bienvenue aux personnes qui ne désirent réaliser qu'une des cinq étapes prévues d'ici 2023 !

**Une séance d'information aura lieu le 16 octobre 2018.**

**Renseignements et inscription auprès de Pro Senectute Valais-Wallis  
par téléphone au 027 322 07 41 ou par e-mail à [info@vs.prosenectute.ch](mailto:info@vs.prosenectute.ch)**

**du 20 au 26 mai 2019**

**Fr. 1380.-**

*Acompte Fr. 380.-*



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

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

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

### 1<sup>re</sup> étape/4 132

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

Délai d'inscription 18 juin 2019  
Marie-Jeanne Hugon et Rachel Man

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.

**Demandez le programme détaillé  
au 027 322 07 41.**



**du 18 au 24 août 2019**

**7 jours**

**Fr. 1150.-**

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

*maximum 12 personnes*

### 2<sup>e</sup> étape/4 133

#### du Plan de La Lai (Beaufort) à Modane (Maurienne)

Délai d'inscription 2 juillet 2019  
Marie-Jeanne Hugon et Rachel Man

Après la Haute Savoie et le Mont Blanc, les 7 étapes nous mèneront. Nous partons à la découverte du Beaufortain et sa Pierra Menta, puis de la Vanoise, ses réserves naturelles et sa célèbre station de Val d'Isère. Le franchissement du col de l'Iseran, plus haut point de la Grande Traversée des Alpes ne laisse pas indifférent et les paysages vers la Maurienne offriront de grands moments d'exaltation !

**Demandez le programme détaillé  
au 027 322 07 41.**



**du 1<sup>er</sup> au 7 septembre 2019**

ou

**du 2 au 8 septembre 2019**

**7 jours**

**Fr. 1280.-**

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

*maximum 12 personnes*

*(priorité aux personnes ayant effectué la 1<sup>re</sup> étape)*



# 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**



## Séjour linguistique All inclusive de 2 semaines à Malaga\* 134

Fr. 1960.-

En collaboration avec EF Séjours Linguistiques

(prix indicatif sous réserve de modifications)

Profitez d'un séjour linguistique en immersion totale pour vous familiariser avec l'espagnol et découvrir toutes les merveilles de l'Andalousie!

### Sont inclus dans le prix :

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

### En option :

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

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

Assurance voyage complète: Fr. 79.-



## Séjour linguistique All inclusive de 2 semaines à Malte\* 135

Fr. 1860.-

En collaboration avec EF Séjours Linguistiques

(prix indicatif sous réserve de modifications)

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

### Sont inclus dans le prix :

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

### En option :

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

Hébergement en chambre individuelle en résidence: Fr. 590.-

Assurance voyage complète: Fr. 79.-



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

7 au 20 octobre 2018	3 au 16 mars 2019	12 au 25 mai 2019	3 au 16 novembre 2019
4 au 17 novembre 2018	14 au 27 avril 2019	6 au 19 octobre 2019	

# LES BAINS DE SAILLON

## VOUS OUVRENT LES BRAS...

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

Profitez de nos  
**PRIX RÉDUITS  
SENIORS**

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

**Sardaigne, la Dolce Vita toute l'année** 136

Hôtel Catalunya 4\*, demi-pension, chambre individuelle (hôtel et bateau) Fr. 105.- en sus  
 Accompagnatrice Buchard durant tout le séjour  
 Toutes les excursions avec guide sont incluses dans le prix.  
 Assurance annulation obligatoire Fr. 30.- (ou livret ETI ou assurance similaire)

**3 au 8 novembre 2018****6 jours  
Fr. 695.-**

- Voyage depuis la Suisse jusqu'à Livourne, embarquement, souper et nuit sur le bateau
- Découverte de la Côte d'Emeraude et du village de Porto Cervo
- Visite de la bourgade médiévale de Castelsardo
- Balade dans la vieille ville d'Alghero, imposant bastion face à la mer et découverte de ce décor pittoresque avec ses monuments à l'architecture médiévale
- Trajet sur la magnifique route panoramique le long de la côte ouest en direction de Bosa
- Arrêt photo à l'église de Santissima Trinità di Saccargia (entrée facultative 2,50 €)

**Vous serez, sans aucun doute, émerveillé par toutes ces découvertes sous une autre lumière.**



*Demandez le programme détaillé au 027 322 07 41.*

**Lac Majeur, le printemps avant l'heure** 137

Hôtel Il Chiostro 3\*, demi-pension, chambre individuelle Fr. 70.- en sus  
 Accompagnatrice Buchard durant tout le séjour  
 Excursions et visites guidées incluses dans le prix  
 Assurance annulation obligatoire Fr. 18.- (ou livret ETI ou assurance similaire)

**20 au 23 mars 2019****4 jours  
Fr. 525.-**

- Trajet par le col du Simplon en direction des rives du lac Majeur
- Visite des îles Borromées et installation à l'hôtel
- Départ pour le lac de Côme et découverte de villages plein de charme et de nobles villas
- En route pour Tremezzo pour une visite guidée des jardins botaniques de la Villa Carlotta
- Découverte du centre historique de Côme où se côtoient églises, remparts ainsi que des vestiges de l'art gothique roman
- Traversée du lac d'Orta et visite du bourg médiéval d'Orta San Giulio

**Profitez des visites guidées de jardins botaniques et des paysages fleuris pour faire le plein de couleurs.**



*Demandez le programme détaillé au 027 322 07 41.*



**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](http://www.buchard.ch)



**Majorque**  
Au départ de Sion aéroport

2018



**BUCHARD**  
6 ANS VOYAGES

Automne  
Hiver  
Printemps

2018  
2019

www.buchard.ch

**DEMANDEZ NOS CATALOGUES DE VOYAGES ET VACANCES BALNÉAIRES**

**+ DE 150 DESTINATIONS**



**Balnéaires**  
Côte d'Azur - Alpes

## Inscriptions

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

## Confirmation des cours

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

## Facturation

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

## Limite d'âge/sexe

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

## Assurance

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

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

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

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

## Annulation d'un voyage par le voyageur

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

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

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

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

## Subventions

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

## Bon cadeau

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

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

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

## Remerciements

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
- Nos partenaires du réseau médico-social valaisan
- Nos partenaires commerciaux
- Nos annonceurs



FONDATION ANNETTE  LEONARD GIANADDA



***Le Nouvelliste***



# MIGROS

# GENTIANES group

## TERTIANUM



LES TOURELLES - LES MARRONNIERS  
MARTIGNY



## SODIMED



## 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**

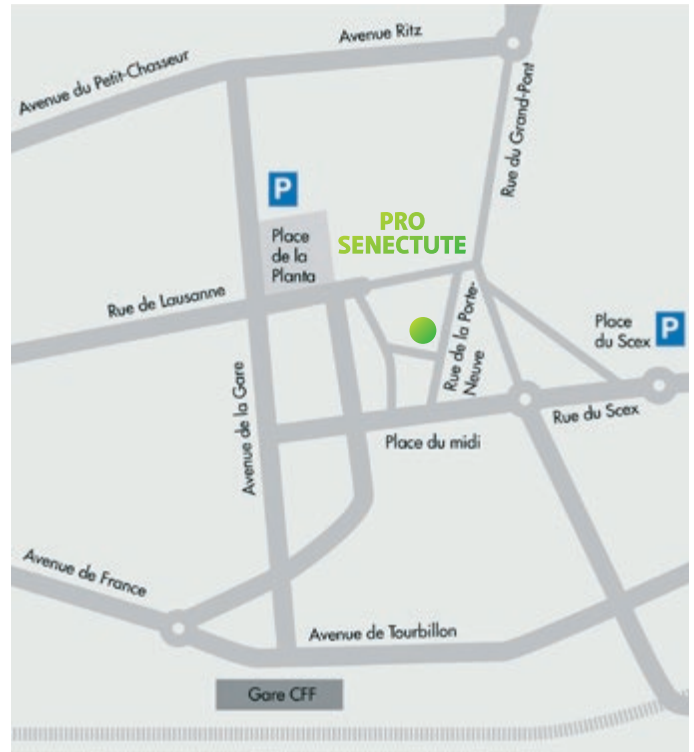
Rue de la Porte-Neuve 20  
1950 Sion  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16

**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

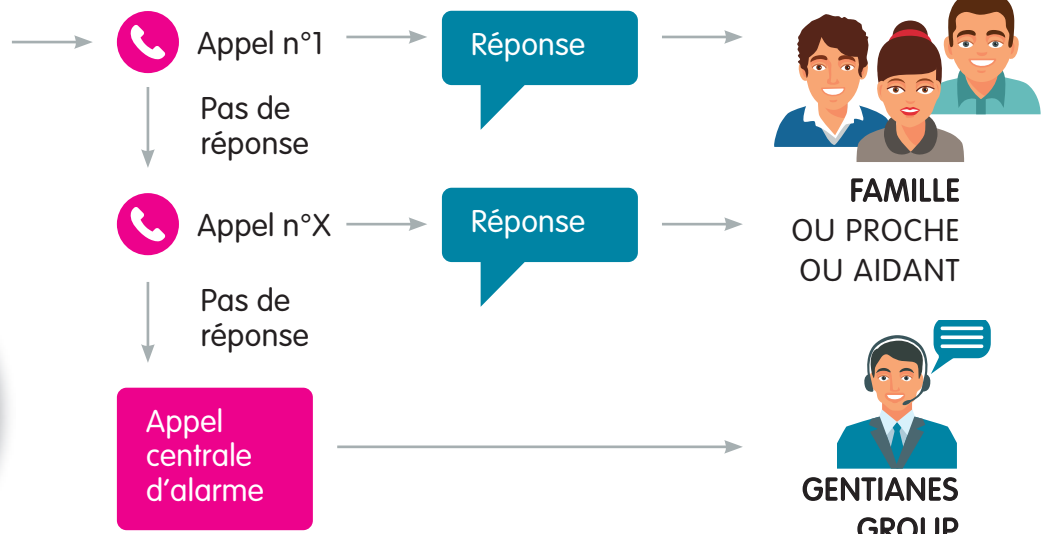


# GENTIANES group

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



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



Plus d'informations

 058 750 07 00