

# News

vs.prosenectute.ch

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



 Lire à voix haute

## Newsletter 12/2024

Chères lectrices, chers lecteurs,

La magie de Noël s'installe doucement, et l'Avent nous invite à ralentir pour profiter pleinement des moments précieux en famille ou entre amis. C'est aussi l'occasion de faire le point sur l'année écoulée et de rêver à de nouveaux projets.

Nous vous souhaitons une belle période de l'Avent et une lecture chaleureuse.



## Course de Noël: nos héros sur la ligne d'arrivée

L'équipe de Pro Senectute Valais-Wallis a relevé le défi de la traditionnelle course de Noël de Sion, dans la catégorie Challenge entreprises. Au cœur des rues magnifiquement décorées, nos coureurs ont partagé des moments d'émotion, de convivialité et d'esprit d'équipe. Une expérience sportive enrichissante qui reflète parfaitement les valeurs de solidarité et de dynamique festive de cette période de Noël.

[Découvrez les résultats ici](#)



**Êtes-vous prêt pour écouter les chansons de Noël en DAB+?**

Le 31 décembre à 23h59, la RTS arrêtera ses diffusions radio en FM. Pour continuer à écouter RTS Première, Espace 2, Couleur 3 ou Option Musique, il faudra passer au DAB+ ou à internet.

Le DAB+ (radiodiffusion numérique), ce nouveau standard qui remplace la FM en Suisse et qui gagne du terrain en Europe, offre de nombreux avantages: il offre entre autres une qualité sonore supérieure, une recherche simplifiée des stations et une indépendance totale d'internet. Un vrai plus pour profiter de vos musiques de Noël et de vos émissions favorites!

**Vérifiez si votre autoradio capte le DAB+**



## Nouveau: aide à la déclaration d'impôts pour nos séniors dans le besoin

Vous êtes senior, disposez de faibles revenus, et la déclaration d'impôts est pour vous un véritable casse-tête? Pro Senectute Valais-Wallis est là pour vous aider! À partir de l'année prochaine, notre service d'aide à la déclaration d'impôts s'étend aux seniors dans le besoin.

Nous vous accueillons dans nos bureaux Pro Senectute à Sion pour remplir votre déclaration:

- **Le 25 février à 18h: des permanences seront organisées avec des étudiants de l'HES-SO.**
- **Du 26 février jusqu'au 10 avril: des permanences en journée auront lieu avec des bénévoles de Pro Senectute.**

Les conditions pour bénéficier de ce service sont:

- Rente AVS
- Revenus modestes sans biens immobiliers hormis votre résidence principale

**Apportez vos documents, nous nous occupons de la saisie et de l'envoi via VStax!**

Inscription auprès de **Christel Campisi** au **027 327 73 20**  
[christel.campisi@vs.prosenectute.ch](mailto:christel.campisi@vs.prosenectute.ch)



## La consultation sociale, un service exemplaire

Chaque jour, dans 130 bureaux de consultation, les assistantes et assistants sociaux de Pro Senectute soutiennent gratuitement les personnes âgées sur tous les sujets liés à la vieillesse. Selon une évaluation externe, les consultations sont considérées comme très efficaces et la clientèle en est particulièrement satisfaite. Une évaluation indépendante réalisée par la société [Interface](#) attribue une très bonne note à la consultation sociale de Pro Senectute en matière de mise en œuvre, de fourniture de prestations et d'impact. Le financement repose toutefois sur des bases incertaines, ce qui constitue un véritable défi pour l'avenir. Nous continuons à travailler pour garantir la pérennité de cet accompagnement essentiel.

**Résumé de l'étude**



## Moniteurs, merci pour votre engagement!

Le 8 novembre, Pro Senectute Valais-Wallis a célébré sa traditionnelle fête des moniteurs à Saillon. Cet évènement a permis de remercier chaleureusement nos démissionnaires, d'exprimer notre gratitude aux fidèles de longue date et d'accueillir avec joie nos 25 nouveaux moniteurs et monitrices, formés pour accompagner les seniors dans nos activités sportives.

Nous remercions les organisateurs ainsi que la commune de Saillon pour son accueil chaleureux et la mise à disposition de la salle. Cette fête a été un vrai succès!



## Atelier «traverser ses deuils et revenir à la vie»

Perdre un proche, un emploi, ou passer à la retraite peut être un moment difficile à traverser. Notre atelier «Traverser ses deuils et revenir à la vie» vous

aide à surmonter les épreuves, à retrouver vos repères et votre joie de vivre.

À Monthey en mars et avril 2025 – 160 CHF (4 cours)

[Inscrivez-vous](#)



## Un repas à plusieurs a plus de saveurs

Les **tables conviviales** sont une belle opportunité pour discuter, se remémorer de beaux souvenirs, et profiter d'un moment chaleureux. Que ce soit à domicile, dans une salle ou un restaurant de la région, ces rencontres, organisées le midi par des bénévoles, s'adaptent à toutes les envies.

En parallèle, de nombreux groupes d'aînés proposent également des **repas-rencontres**. Ces événements sont idéaux pour partager un délicieux repas tout en créant des liens dans une ambiance amicale et détendue.

**Consultez la liste complète des tables conviviales et des repas-rencontres.**

[Toutes les activités](#)



## Prévenir les arnaques: une mission réussie

Avec un total d'environ 420 participants, les conférences préventives organisées par Pro Senectute Valais-Wallis et la Police cantonale valaisanne ont rencontré un franc succès dans les villes valaisannes. Ces événements, intitulés «Arnaques dans la vie réelle comme dans la vie virtuelle», ont permis d'informer et de sensibiliser un large public face à la recrudescence des escroqueries visant particulièrement les personnes âgées.

[Retrouvez le communiqué de presse](#)



## Hydro-Style: votre bien-être dans la salle de bains

On dit que la vie commence à 60 ans! Pour en profiter pleinement, une salle de bains sécurisée et confortable est essentielle. Une conférence gratuite se déroulera le **jeudi 20 février 2025 à Sion**, de 9h à 11h30. Des experts vous guideront avec des conseils personnalisés pour allier bien-être et sécurité au quotidien. La séance se terminera par un apéritif convivial. Venez nombreux!

### Informations et inscriptions



## Découvrir une nouvelle culture après 60 ans? C'est possible avec les séjours EF pour seniors.

Ces programmes spécialement conçus pour les seniors vous permettent de vivre une nouvelle expérience de vie unique et riche en émotion. Partez apprendre une langue avec des personnes de votre âge tout en découvrant la culture locale. EF propose une multitude d'activités exceptionnelles et des excursions enrichissantes qui vous fera vivre une réelle immersion culturelle.

**Profitez d'une réduction exclusive allant jusqu'à -15% sur toutes les destinations!**

[Plus d'infos](#)



## Prenez soin de votre audition avec Acoustique Suisse

Comment fonctionne mon oreille? Quel lien entre audition et cognition? Existent-ils des solutions innovantes et modernes? Acoustique Suisse répondra à toutes vos questions lors de sa **conférence gratuite le 29 avril 2025** à Sion.

Ne laissez pas passer l'opportunité d'améliorer votre audition et votre qualité de vie, profitez! **Les inscriptions sont ouvertes!**

[Plus d'infos](#)

À nos nombreux bénévoles, nos partenaires, nos fidèles participants aux cours et à tous les seniors dans le besoin qui viennent nous voir en toute confiance, nous vous disons MERCI. Nous vous souhaitons de merveilleuses fêtes de fin d'année, et avons hâte de vous retrouver nombreux en 2025!

**Joyeux Noël et bonne année à tous !**

Pro Senectute Valais-Wallis

Avenue de Tourbillon 19  
1950 Sion

Tél. 027 322 07 41

[info@vs.prosenectute.ch](mailto:info@vs.prosenectute.ch)  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)  
[Protection des données](#)



[Annuler la newsletter](#)  
[Modifier le profil](#)