

Seniors, vivez chaque instant intensément !

Escalade en bloc, Qi Gong dans le parc, intervalle training, carnets créatifs, initiation aux arts visuels : le programme des activités de Pro Senectute Valais-Wallis est riche et ne manque pas de dynamisme. Il y en a pour tous les goûts.



une vie active et enrichissante, la fondation dévoile son tout nouveau programme des activités 2024-2025. Elle invite les seniors à tester de toutes nouvelles disciplines comme l'escalade en bloc, les cours d'assouplissement ou encore l'intervalle training - sport qui enchaîne des périodes d'exercices intenses avec de courtes périodes de repos. Au printemps 2025, une nouvelle offre de Qi Gong sera proposée en extérieur. Dans le domaine culturel, la fondation propose, par exemple, de réaliser un carnet créatif en explorant diverses techniques artistiques ou encore de s'essayer à la réalisation d'œuvres au pastel sec.

Rester actifs

À côté des nouveautés, il existe toujours l'offre habituelle dans les domaines de la formation, de la culture, des rencontres et de l'activité physique. Elle s'adresse à tous les publics et à

tous les niveaux, de la personne la plus vulnérable à la plus dynamique. Elle encourage les aînés à rester en lien. Des cours de langues, d'informatique et de multimédias, de gestion des affaires administratives, sont notamment organisés. «*Il est essentiel que les seniors continuent à faire de nouveaux apprentissages. De cette manière, ils restent actifs et en lien avec la société actuelle*», relève Victor Fournier, directeur de Pro Senectute Valais-Wallis.



«*Les seniors sont intégrés à une équipe où il règne un véritable esprit de solidarité.*»

Julien Dubuis, président de Pro Senectute Valais-Wallis

À travers tout le canton, plus de 150 clubs d'aînés proposent des activités de rencontres : tricot, jeux de société, jass, chant,

fanfare. Ils réunissent près de 5000 membres. Les activités sportives, notamment la gymnastique, la danse, le vélo ou la randonnée, comptent plus de 8300 participants et 431 moniteurs formés. Ces différentes disciplines permettent aux aînés d'être actifs été comme hiver grâce à des sorties organisées de manière fréquente.

Pro Senectute Valais-Wallis encourage les seniors à pratiquer une activité physique régulière. Elle joue un rôle essentiel dans le maintien de la santé et de la qualité de vie. En stimulant le système cardiovasculaire, en renforçant les muscles et en améliorant la souplesse, l'exercice aide à prévenir les maladies chroniques. Il favorise une meilleure mobilité et aide à conserver l'autonomie. Le sport a aussi des effets positifs sur la santé mentale.

Esprit de solidarité

Enfin, soulignons que pour le participant, il ne s'agit pas d'une simple activité. C'est un vrai rendez-vous qui devient même incontournable pour certains «*Les seniors sont intégrés à une équipe, à une communauté où il règne un*

véritable esprit de solidarité. Chaque événement est une occasion de faire de nouvelles connaissances, de rompre avec la solitude, tout en partageant des intérêts communs. Des liens forts se tissent», souligne Julien Dubuis, président du conseil de fondation de Pro Senectute Valais-Wallis.

Pour consulter notre programme des activités, c'est par ici :



PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Avenue de la Tourbillon 19
1950 Sion
027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch

Qui a dit que la retraite était une période ennuyeuse ? Ce n'est en tout cas pas le crédo de Pro Senectute Valais-Wallis. Fidèle à son engagement d'accompagner les seniors vers