

# Un nouveau rendez-vous

## *pour les 60+ en Anniviers*

**S**uite au constat qu'il existait peu d'activités favorisant la rencontre entre les retraités de la vallée, une idée a germé dans l'esprit de Madame Paloma Alonso. Cette animatrice socioculturelle de formation a souhaité mettre son énergie et du temps au service des aînés, en organisant bénévolement des rencontres dans la salle du centre « Yoga Meditation Therapy » où elle enseigne le yoga. Elle s'associe rapidement à Madame Catherine Genoud, monitrice de gymnastique pour les 60+ d'Anniviers. Ensemble, elles décident de contacter la fondation Pro Senectute Valais-Wallis qui s'engage pour les seniors du canton et soutient ce type d'initiative.

La date du 6 mai 2022 a été arrêtée pour une première rencontre, dont l'objectif était de déterminer ensemble les besoins du groupe et donner une couleur particulière à ces moments de convivialité. La bonne humeur, la discussion et l'échange d'expériences, de passions ou de connaissances sont au centre de ces après-midis qui se terminent par le partage d'une collation. Le déroulement des rencontres évoluera en fonction des propositions des personnes présentes, au gré des saisons et des envies des uns et des autres.

Un papillon tout-ménage a été envoyé à la population avec le soutien de la commune pour annoncer la mise en route de cette nouvelle activité au centre de Vissoie. Paloma, Catherine et leur équipe se réjouissent de vous accueillir les premiers vendredis du mois de 14h30 à 17h à la salle du centre «Yoga Meditation Therapy»,

route d'Ayer 8 (où se situait anciennement le magasin d'électricité).

Entrée libre, crousille à la sortie, à votre bon cœur.

Contact et informations :  
**Paloma Alonso**, tél. 079 839 24 10

### **Gym 60+ Anniviers**

Vous pouvez également rejoindre le cours de gymnastique les mardis de 16h15 à 17h15 à la salle de gymnastique de l'école de Vissoie. Pratiquer régulièrement une activité physique est bénéfique pour la santé et pour le moral. Bouger permet de rester en forme et de maintenir son autonomie le plus longtemps possible. Les cours sont proposés durant la saison hivernale, de novembre à fin avril. Ils se paient deux fois par année, sur une base de CHF 5.- le cours. Possibilité de débiter en tout temps.

Contact et informations :  
**Catherine Genoud**, tél. 078 790 32 75

### **Pro Senectute Valais-Wallis au service des aînés**

En complément du cours dispensé par Madame Genoud, retrouvez l'émission « Ça bouge à la maison », réalisée par Pro Senectute et diffusée sur Canal 9 tous les jours à 10h ! Elle offre la possibilité aux



seniors de disposer d'un cours de gymnastique adapté, directement depuis leur salon.

Une brochure d'activités culturelles, sportives ou récréatives destinées aux seniors du canton est publiée chaque année. Vous pouvez l'obtenir gratuitement ou la consulter sur le site Internet à l'adresse suivante : <https://vs.prosenectute.ch/fr.html>. La fondation Pro Senectute Valais-Wallis, c'est également un service de consultation sociale confidentiel et gratuit destiné aux personnes en âge AVS. Les personnes âgées et leurs proches peuvent y obtenir aide, informations et conseils. Ces prestations sont assurées par des assistants sociaux formés et expérimentés.

Pour toute information complémentaire, le secrétariat cantonal est à votre disposition du lundi au vendredi au numéro de téléphone 027 322 07 41

*Pro Senectute Valais-Wallis*