

# News

vs.prosenectute.ch

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



 Lire à voix haute

## Newsletter 12/2025

Chères lectrices, chers lecteurs,

Tricoter un petit bonnet, bougez en douceur dans votre salon ou simplement savourer un moment de repos entre deux fêtes... L'Avent est la période idéale pour faire le bilan d'une année bien remplie. Soyez fiers de ce que vous avez accompli et accordez-vous une pause bien méritée.

Bonne lecture!



## Ça bouge à la maison: nouveaux visages, nouvelle saison

Envie de rester en forme depuis votre salon? Nos nouveaux animateurs, Stéphanie et Noé, vous ont concocté la nouvelle saison de «Ça bouge à la maison». Pour profiter des émissions, rendez-vous tous les jours à 10h sur CANAL9!

*En collaboration avec Promotion Santé Suisse et Promotion santé Valais*

[Plus d'infos](#)



**Tricothon: Objectif 88'888 - Chaque bonnet**

## compte!

Que vous soyez maître Jedi du tricot, crocheteur du dimanche ou adepte du pompon freestyle, nous comptons sur vous pour récolter 88'888 bonnets jusqu'au 01.07.2026! Vos petits couvre-chefs coifferont les smoothies *innocents* et chaque smoothie vendu permettra d'offrir une portion de fruits et légumes à une personne âgée dans le besoin. Et ce n'est pas tout: tentez votre chance pour gagner... des aiguilles en or!

[Plus d'infos](#)



## Aide à la déclaration d'impôts

Votre déclaration d'impôts vous donne des sueurs froides? Pas de panique, Pro Senectute Valais-Wallis est à vos côtés. Notre service concerne les seniors dans le besoin, au bénéfice d'une rente AVS et de revenus modestes, sans propriété immobilière autre que leur logement principal. Vous n'avez qu'à apporter vos documents, nous nous occupons de la saisie et de l'envoi via VSTax!

[Plus d'infos](#)



## Prochaines conférences

Prendre soin de ses pieds, sécurisez sa salle de bain, contrôler son audition, gérer son stress... Tout au long de l'année, la fondation propose de nombreuses conférences gratuites, destinées à informer, prévenir et sensibiliser les seniors sur des sujets du quotidien.

[Plus d'infos](#)



## Prochaines activités

### Yoga

Sion: du 6 janvier au 17 mars 2026 / les mardis de 15h30 à 16h30

### Je m'inscris.

Uvrier: du 8 janvier au 26 mars 2026 / les jeudis de 14h30 à 15h30

**Je m'inscris.**

### **Pilates**

Savièse: du 8 janvier au 26 mars 2026 / les jeudis de 13h30 à 14h30

**Je m'inscris.**

Sion: du 6 janvier au 17 mars 2026 / les mardis de 13h15 à 14h15

**Je m'inscris.**

### **Cours tablette Android (email et agenda)**

Sion: du 13 janvier au 27 janvier 2026 / les mardis de 14h à 16h

**Je m'inscris.**

### **Assouplissement et mobilité**

Sion: du 15 janvier au 12 mars 2026 / les jeudis de 16h à 17h

**Je m'inscris.**



## **Partagez la magie de Noël**

*«Noël n'est jamais un moment ou un lieu, mais un état d'esprit: c'est faire briller la lumière dans le cœur des autres.» (G. S. Kaufman)*

C'est grâce à votre générosité que nous pouvons continuer à faire briller cette lumière. Sans vous, nous ne pourrions poursuivre nos activités non subventionnées qui contribuent pourtant tellement au bien-être des aînés valaisans. Si vous aussi vous souhaitez illuminer le cœur d'un senior valaisan, **c'est par ici.**

Merci pour votre précieux soutien!



## Hydro-Style: en toute tranquillité dans votre salle de bains

On dit que la vie commence à 60 ans... et qu'un faux pas dans la salle de bains n'est clairement pas le meilleur moyen de fêter ça! Pour en profiter pleinement, rien ne vaut un espace sécurisé et confortable. Une conférence gratuite se déroulera le **mardi 3 mars 2026 à Sion**, de 9h à 10h. 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

Hydro-Style



# Prenez soin de votre audition avec Acoustique Suisse

«*Ce n'est pas ma faute si tu ne parles pas assez fort.*» Si les conversations vous échappent, une perte auditive non détectée peut en être la cause... Comment fonctionne mon oreille? Quel lien entre audition et cognition? Quelles solutions existent? Acoustique Suisse répondra à toutes vos questions lors de sa conférence gratuite le **28 avril 2026 à Sion**, de 9h à 11h. Ne manquez pas l'opportunité d'améliorer votre audition et votre qualité de vie, profitez!

Informations et inscriptions

Acoustique Suisse



## Que faire de sa maison à la retraite?

Votre logement a été le témoin de votre vie et de vos souvenirs. À la retraite, il est essentiel de réfléchir à sa gestion pour rester maître de ses choix et éviter une vente contrainte. Entre remboursement de dette, renouvellement d'hypothèque, travaux de rénovation ou questions successorales, les décisions sont nombreuses. L'enjeu: concilier vos besoins de liquidités avec vos obligations immobilières, tout en préparant l'avenir en toute sérénité.

Découvrez l'article complet sur le **Blog de la Banque Cantonale du Valais** et n'hésitez pas à demander conseil aux experts de la BCVS.

Banque Cantonale du Valais



### 3 spectacles à ne pas manquer

En février et en avril 2026, profitez de 3 comédies à prix préférentiel dans le cadre de «**Au théâtre cet après-midi**». «**Le Prénom**» avec Cartman et Jean-Luc Lemoine, «**Coup de bluff au Cabaret**» avec Jérôme Anthony et Frank Leboeuf et «**Le Rythme de votre vie**», une création proposée et jouée par l'équipe de Rhône FM. Les douceurs d'après spectacle vous sont offertes par la Boulangerie «le Délice» à Leytron. L'assurance de moments de détente, de rires et de belles découvertes. Billetterie sur [www.contheyshow.ch](http://www.contheyshow.ch) ou par téléphone au 077 534 06 95.

### Horaires d'ouverture durant les fêtes

**Fermeture exceptionnelle** de nos bureaux de Sion, Viège et Monthey:  
**23 décembre à 16h30 au 4 janvier inclus**

#### Réouverture

**Lundi 5 janvier à 9h** (aux horaires habituels)

À nos nombreux bénévoles, nos partenaires, nos fidèles participants aux cours et à tous les seniors dans le besoin qui nous accordent leur confiance, nous vous disons MERCI.

Nous vous souhaitons de merveilleuses fêtes de fin d'année, et nous réjouissons déjà de vous retrouver nombreux en 2026!

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

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](#)