

# News

vs.prosenectute.ch

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



 Lire à voix haute

## Newsletter 09/2025

Chères lectrices, chers lecteurs,

«*Le bonheur n'est réel que lorsqu'il est partagé.*» disait Christopher McCandless.

Parce que votre sourire est notre plus belle récompense, nous vous avons concocté un programme haut en couleurs et riche en découvertes et en émotions afin de vous faire vivre une saison active, épanouie... et surtout **partagée**.

Belle lecture et à bientôt!



## Savourez notre nouveau programme

Explorez l'univers fascinant de l'intelligence artificielle, relaxez-vous lors de nos ateliers de bien-être, initiez-vous à la photographie, dansez aux soirées disco spéciales 60+ ou encore flânez dans les marchés italiens... **Des nouveautés vous attendent!** Savourez notre cocktail d'activités et repartez avec des souvenirs inoubliables.

[Découvrez notre nouveau programme](#)



## Walking football: du foot en mode «cool»

Le foot en marchant, ça existe! Et croyez-nous: c'est convivial, amusant et parfait pour garder la forme. En partenariat avec l'Association Valaisanne de

Football (AVF), nous vous invitons à deux après-midis découverte, gratuits et ouverts à tous:

- **Lundi 6 octobre 2025 - Viège**  
(Terrain de football derrière la salle BFO Sand, Kleegärtenweg 2d)
- **Mardi 7 octobre 2025 - Martigny**  
(Stade d'Octodure, Rue du Levant 97)

Pas besoin d'être un pro: une paire de baskets, une tenue confortable et votre bonne humeur suffisent!

[Plus d'infos](#)



## «Ça bouge à la maison» revient!

Bonne nouvelle! Stéphanie et Noé, nos nouveaux présentateurs, sont en plein tournage pour vous préparer des cours de gymnastique à la maison. Une **prochaine saison sera disponible dès l'automne 2025** du lundi au dimanche à 10h sur Canal9!

En attendant, profitez de toutes les émissions déjà diffusées sur <https://aj.prosenectute.ch/ca-bouge>.

[Plus d'infos](#)



## Devenez le sourire d'un aîné

Rejoignez-nous comme bénévole et soutenez les seniors de votre région. Animations sportives, accompagnement de groupes d'aînés, visites à domicile... Choisissez la mission qui vous correspond!

Une **formation gratuite** est offerte à tous nos bénévoles.

[Plus d'infos](#)



## Foire du Valais: une journée qui s'annonce légendaire

Rendez-vous **lundi 29 septembre à martignyexpo** pour la Journée des Générations 60+! De 9h à 17h, venez vivre une journée riche en animations et

en surprises: concert, concours «Recettes de vie», démonstration de danse en ligne...

Une jolie occasion de faire de belles rencontres!

[Plus d'infos](#)



### Win3: partagez votre expérience

**Vous avez la fibre pédagogique et aimez inspirer les jeunes générations?** Intégrez une classe et apportez votre soutien à un enseignant! Le projet Win3 démarre au centre scolaire des deux Rives à Leytron et **cherche des bénévoles**. Ce projet intergénérationnel réunit 3 acteurs clés: des enfants de 4 à 11 ans, des enseignants et des seniors bénévoles pour apprendre ensemble d'une façon originale.

[Plus d'infos](#)



## Envie d'évasion?

Une journée au marché d'Aoste aux saveurs italienne, une virée épicurienne et culturelle en Gruyère, une visite sur les traces de Napoléon au Grand Saint-Bernard ou encore un voyage dans l'histoire de la télévision Suisse pour fêter les 70 ans de la RTS... Découvrez autant d'opportunités de **voyager**, **apprendre** et **savourer** la vie!

[Plus d'infos](#)



## Hotline testamentaire pour vos questions

À l'occasion de la Journée du testament, nous proposons du 9 au 12 septembre, en collaboration avec l'Allianz Gemeinwohl et l'Association suisse des notaires, une consultation téléphonique gratuite. Sous la devise «*Que*

*reste-t-il quand on part »*, des notaires expérimentés répondront en 15 minutes à vos questions sur la rédaction du testament, sa validité et la manière d'inclure des organisations à but non lucratif.

**Réservez votre rendez-vous en ligne ou appelez le lundi 8 septembre 2025 au 031 310 58 11 pour prendre un rendez-vous.**

Réservation



## Et si vos yeux pouvaient aussi entendre?

La vue et l'ouïe travaillent main dans la main pour vous connecter au monde. Après 55 ans, ces sens s'affaiblissent naturellement. Ne laissez pas passer les signes sans agir! Faites le test 360 degrés dans les magasins spécialisés **Berdoz**: testez en un seul rendez-vous votre vision et votre audition. Simple, rapide et précis.

Je prends rendez-vous



## Coming Home prend soin de votre maison

Débarras et nettoyage, entreposage de vos meubles et objets, rénovation ou encore vente immobilière, Coming Home est votre spécialiste de la maison et s'occupe de tout, sous un même toit! **Un accompagnement simple et efficace.**

[Plus d'infos](#)

Voilà une saison qui s'annonce pleine de pep's, de rencontres et de découvertes! Nous nous réjouissons de **partager avec vous** ces moments privilégiés et de créer ensemble de nouveaux souvenirs. En attendant, prenez soin de vous, et gardez ce beau sourire qui nous inspire.

Avec nos meilleures salutations

L'équipe de Pro Senectute Valais-Wallis

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](#)