

News

vs.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



 Lire à voix haute

Newsletter 06/2024

Bonjour,

Nous sommes heureux de pouvoir vous partager quelques informations utiles en ce mois de juin. Vous trouverez des explications au sujet des allocations pour impotent. Côté emploi, nous vous donnons des pistes de réflexion pour planifier votre retraite selon vos besoins.

Chez Pro Senectute Valais-Wallis, le début de l'été est une période totalement dédiée aux randonnées ou aux sorties vélo pour de nombreux groupes de Pro Senectute Valais-Wallis alors que les activités et les cours prennent gentiment fin. Leur reprise se fera à l'automne. Notre équipe profite de ce temps pour vous concocter un joli programme pour la rentrée.

Bonne lecture.



Réduction du délai légal pour l'obtention des rentes d'impotents

Dans la vie, il arrive que certaines personnes se retrouvent confrontées à des difficultés plus ou moins invalidantes. Dans certains cas, il est possible de demander une allocation pour impotent. Elle peut être demandée à l'office AI du canton lorsque la personne a besoin de l'aide d'un tiers pour accomplir les gestes de la vie quotidienne. Six gestes essentiels de la vie courante sont pris en compte:

- S'habiller et se déshabiller
- Se lever, s'asseoir, se coucher
- Se laver
- Faire ses besoins
- Manger
- Se déplacer et entretenir des contacts sociaux

La nouvelle réforme de l'AVS 21, entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2024, amène quelques changements. Le délai d'attente pour toucher ce type de rente a été revu à la baisse, passant de un an à six mois. Il existe trois types d'allocations en fonction des situations et du degré de dépendance: allocation pour impotence faible (CHF 245.-), moyenne (CHF 613.-) et grave (CHF 980.-)

Les prestations ménagères telles que la cuisine, le nettoyage, les courses, etc. ne peuvent pas être prises en compte. L'allocation forfaitaire est versée chaque mois à la personne concernée en même temps que sa rente AVS.

Il faut savoir qu'une personne a droit à une allocation pour impotence de faible degré si elle a besoin d'aide depuis six mois pour accomplir au moins deux actes ordinaires de la vie quotidienne. A noter que dans un EMS pour personnes âgées, seules les allocations pour impotence moyenne et grave sont accordées. Elles sont dues à l'établissement médico-social.

Le droit à une allocation pour impotent existe indépendamment de la situation financière. Nous encourageons donc toutes les personnes concernées à s'informer sur leur droit et à faire une demande. Vous pouvez prendre un rendez-vous avec un professionnel de Pro Senectute Valais-Wallis de votre région pour faire le point sur votre situation.

Secrétariat Pro Senectute du Valais romand: **027 322 07 41**

Allocation pour impotent AVS



Planifier sa retraite

Chaque personne envisage sa retraite de façon personnelle. Certains s'en réjouissent, alors que d'autres redoutent cette étape de vie. Et puis, il y a ceux qui souhaitent travailler aussi longtemps que possible. Depuis le 1^{er} janvier 2024, la réforme de l'AVS offre davantage de flexibilité et permet de faire un choix encore plus personnalisé. Pro Senectute Suisse propose un dossier complet sur son site Internet. Vous y trouvez de nombreuses informations utiles pour planifier votre retraite. Les différents modèles de transition y sont présentés. Vous trouverez des informations sur les incidences financières de chaque option sur vos rentes et sur votre 2^e pilier.

Travailler après l'âge de la retraite



Une aide pour les proches aidants épuisés

Pro Senectute Valais-Wallis, l'association Proches aidants Valais et la Croix-Rouge Valais s'associent pour soutenir les proches aidants épuisés. Le tout nouveau projet «RISUS - Moments de partage» a pour objectif de mettre à disposition des bénévoles pour faire de l'accompagnement (balades, compagnie), pour une aide pratique ponctuelle ou pour prendre la relève et offrir un moment de répit au proche. Les bénévoles peuvent également donner un coup de main pour effectuer certaines tâches administratives ou de petits travaux. Les proches aidants sont une ressource importante pour permettre le maintien à domicile des personnes malades

Nous sommes actuellement à la recherche de bénévoles pour mettre en œuvre cette nouvelle offre. Si vous êtes intéressés, vous pouvez contacter christel.campisi@vs.prosenectute.ch ou par téléphone au **027 327 73 20**.

Flyer



Walking football

Vous aimiez jouer au football dans votre jeunesse? Vous aimeriez encore porter les crampons et taper dans le ballon. Vous allez donc apprécier le walking football. Une discipline tout à fait adaptée aux seniors. C'est un concept assez récent qui cartonne en Angleterre et en France. Vous jouez au ballon mais en marchant.

Nous aimerions monter une équipe valaisanne de 6 à 8 seniors pour participer à un tournoi de walking football à Fribourg le 28 septembre à 14 heures au stade du Platy, Villars-sur-Glâne. Cet événement est organisé par Pro Senectute Fribourg.

Si vous êtes intéressés, vous pouvez nous contacter au **027 324 95 23** ou par e-mail à emillie.theytaz@vs.prosenectute.ch

Flyer

Vidéo



Des moniteurs formés au service des seniors

Fin avril, nous avons organisé trois jours de formation pour les nouveaux moniteurs dans le Valais romand du côté de Saillon. Ils étaient 17 et ont suivi un module général et multisports. Ils ont pu acquérir des compétences de base pour accompagner des groupes de seniors. Nos formations sont données par des experts et répondent aux exigences du programme du Sport des adultes Suisse esa.

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles prêts à s'engager auprès de nos seniors dans différents domaines: le sport, l'animation (groupe et clubs d'aînés), **le service de conciergerie**.

Intéressés? Vous pouvez nous contacter au **027 322 07 41**.



Journée cantonale de randonnée

Nous organisons notre traditionnelle journée cantonale de randonnée dans le Haut-Valais à Visperterminen le mercredi 21 août 2024. L'édition de cette année est organisée en collaboration avec Heidadorf Tourismus.

La journée débutera un peu avant 9h avec l'accueil des groupes sur la place de sport à la station de départ du télésiège de Giw. Les groupes partiront ensuite en randonnée. Ils peuvent choisir entre trois propositions de balade: une randonnée douce sous forme de visite guidée du village, une randonnée facile et une autre de niveau moyen qui partiront du sommet du télésiège.

L'apéro et le repas de midi seront servis au sommet du Giw. La partie officielle suivra avec une animation musicale. Enfin, les participants reprendront le télésiège pour retourner à Visperterminen et rentrer chez eux en transports publics ou avec leurs véhicules privés.

La journée coûte CHF 35.- par participant, tarif pour l'aller-retour en télésiège en supplément (CHF 15.-) (la station fait partie du magic pass, les détenteurs d'un abonnement sont invités à le prendre). Les transports pour venir sur place ne sont pas compris.

Vous pouvez vous inscrire auprès du secrétariat du Haut-Valais au **027 948 48 50** ou par e-mail à ow@vs.prosenectute.ch. Merci de nous signaler si vous venez en transports publics ou si vous prenez votre véhicule privé pour que nous puissions réserver des places de parc en suffisance.

Nous nous réjouissons de vous accueillir à Visperteminen! 😊

NIFFF



NEUCHÂTEL INTERNATIONAL
FANTASTIC FILM
FESTIVAL

5-13 JUL 2024

**FOREVER
YOUNG**



Festival international du film fantastique à

Neuchâtel, NIFFF

A l'occasion de la 23^e édition du Festival international du film fantastique, un programme spécial intitulé FOREVER YOUNG sera présenté en collaboration avec Pro Senectute. À travers trois films emblématiques, ce programme explore la vieillesse, la mortalité, et l'obsession de la jeunesse éternelle, tout en mettant en lumière l'invisibilisation des aîné-es. Entre humour et noirceur, le cinéma fantastique nous invite à reconsidérer la valeur de tous les âges.

Programme complet et inscription dès le 20 juin 2024.

NIFF



Saviez-vous que nous pouvons aussi entendre avec nos yeux?

L'œil et l'oreille sont essentiels pour la perception et la communication humaine. La vue et l'ouïe se complètent, formant une base cruciale pour comprendre notre environnement. La perte de l'un de ces sens affecte fortement la vie quotidienne, car nous comptons sur les deux pour être bien informés et réagir correctement. Si l'un des sens faiblit, l'autre doit compenser. Après 55 ans, les sens ont tendance à s'affaiblir, d'où l'importance de contrôles annuels des yeux et des oreilles pour détecter tôt toute diminution de leurs capacités.

Le Berdoz 360 Grad-Check permet de vérifier ces deux sens dans leurs magasins spécialisés.

Nous offrons un test de vue et un test audio.

Nous vous remercions pour votre attention et pour l'intérêt porté à nos activités. Nous nous réjouissons de vous retrouver bientôt!

Bel été à vous!

Toute 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
www.vs.prosenectute.ch
[Protection des données](#)



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