

News

vs.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



 Lire à voix haute

Newsletter 08/2023

Chères lectrices et chers lecteurs,

C'est la rentrée chez Pro Senectute Valais-Wallis. Notre programme des activités vient tout juste de sortir de presse et nous nous réjouissons de vous retrouver. Nous vous proposons de nombreuses activités sportives, culturelles et de loisirs. Il y en a pour tous les goûts.



Notre programme des activités

Retrouvez toute notre offre de cours et d'activités sur le programme des activités. En plus de nos propositions traditionnelles et de nos groupes sportifs ou de nos groupe d'aînés, vous trouverez de nouvelles activités autour du développement personnel, de la sophrologie, mais aussi des sessions pour apprendre à prendre soin de soi. Vous pourrez mettre de la couleur dans votre vie en prenant part à un cours dédié à l'aquarelle ou

à la peinture.

Venez danser lors de notre disco mobile qui sera organisée à Fully en octobre, ou vous faire une toile au cinéma du Plaza à Monthey. Ciné Senior vous offre la possibilité de découvrir un film les derniers lundis du mois à un tarif avantageux. Il existe encore une multitude de cours pour apprendre à utiliser les nouvelles technologies, des cours de langues, ou encore des cours pour découvrir de nouvelles offres comme le dossier électronique du patient.

Enfin, notre offre d'activité physique permet à tout un chacun de trouver une activité adaptée à ses besoins. Cette année, nous vous proposons en nouveauté un cours pour vaincre la peur de l'eau ou encore un cours pour renforcer le plancher pelvien.

Voilà, vous savez presque tout... Il ne vous reste plus qu'à faire vos choix.

[Notre programme](#)

[Trouvez un cours en ligne](#)



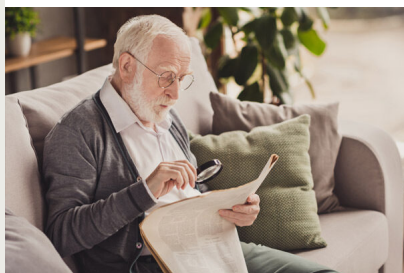
Venez bouger et vous retrouvez à la Foire

Vous l'attendiez avec impatience? Cela tombe bien, elle arrive... notre traditionnelle journée seniors de la Foire du Valais. En collaboration avec la coordination cantonale en faveur des générations 60+, nous vous attendons **lundi 2 octobre au CERM de Martigny de 11h à 17h**. Vous pourrez assister aux concerts de la fanfare «Les Gars du Rhône» et de la chorale «Les Fleurs du temps». Participez ensuite à l'échauffement spécial prévention des chutes proposé par Promotion santé Valais. Vous serez prêts pour danser sur les tubes diffusés par la DJ Linda Rao.

Grande nouveauté cette année, nous organisons un amitié-dating. Passez de table en table, échangez sur divers sujets avec d'autres seniors tout en sirotant des rafraîchissements surprenants de Senso5. L'après-midi, la musique

fera son retour avec Valdanses et «Les Gars du Rhône».

Plus d'infos



Participez au projet «Porter la voix»

Vous avez du mal à lire le journal? Apprécieriez-vous que quelqu'un vous le lise à haute voix? Le Nouvelliste se lance dans un nouveau projet «Porter la voix» en collaboration avec Silver&Home et la Haute école de gestion de Fribourg. Le journal souhaite proposer une nouvelle expérience en permettant aux personnes intéressées d'écouter les articles de presse en utilisant les dernières technologies vocales. Ce service s'adapte particulièrement bien aux personnes âgées et renforce leur autonomie.

Le projet en est à ses débuts et des ateliers vont être organisés pour affiner l'offre. **Pro Senectute Valais-Wallis s'associe à cette démarche et vous invite à prendre part à un atelier le 8 septembre 2023 de 14h à 16h30 dans ses locaux à l'Avenue de Tourbillon 19 à Sion.** Par la suite, des entretiens (20 minutes environ) seront organisés avec les personnes intéressées en septembre dans les locaux du Nouvelliste à la Rue de l'Industrie 13 à Sion. Enfin, d'autres ateliers seront organisés pour tester et améliorer le concept. Si les retours sont positifs, le service «Porter la voix» sera mis à disposition de tous les utilisateurs.

Inscription au 027 322 07 41 ou à l'adresse e-mail: info@vs.prosenectute.ch



Le Docupass en version électronique

Le Docupass est désormais disponible en version électronique. Il est possible d'y consigner ses dispositions personnelles (directives anticipées, mandat pour cause d'inaptitude, dispositions de fin de vie, informations sur le testament).

L'eDocupass permet d'exprimer ses souhaits pour faire face à un événement grave comme une maladie, un décès ou un accident. Les documents sont disponibles en version PDF et il existe un dépôt sécurisé pour joindre les documents importants. Un-e représentant-e peut être désigné et accéder au dossier en ligne.

Le Docupass version papier reste évidemment disponible. Vous pouvez le trouver dans nos bureaux.

[Plus d'infos](#)



Berdoz, prendre soin de sa vue

L'œil évolue tout au long de notre vie. Il est précieux et fragile et mieux vaut en prendre soin. Pro Senectute Valais-Wallis en collaboration avec Berdoz Vision & Audition organise une conférence le **mardi 7 novembre à Monthey à 9h**: «L'œil et son vieillissement, des solutions adaptées à vos activités». Une optométriste et un opticien aborderont différentes thématiques comme le vieillissement de l'œil ou encore les solutions qui s'offrent à vous pour profiter pleinement de vos activités.

[Conférence Berdoz](#)

Vous êtes nombreux à recevoir notre newsletter régulièrement. Nous vous remercions pour votre fidélité. Vous pouvez également obtenir davantage d'informations en suivant notre page Facebook Pro Senectute Valais-Wallis. Si, toutefois, vous ne souhaitez plus recevoir de nos nouvelles, vous pouvez vous désinscrire ci-dessous. Mais nous vous regrettons déjà.

[Facebook](#)

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](#)