

# News

vs.prosenectute.ch

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



 Lire à voix haute

## Newsletter 06/2025

Rappels, nouveautés, vigilance et projets à venir: on vous informe, on vous prépare et on vous inspire. Nous vous souhaitons une belle lecture et un été chaleureux!

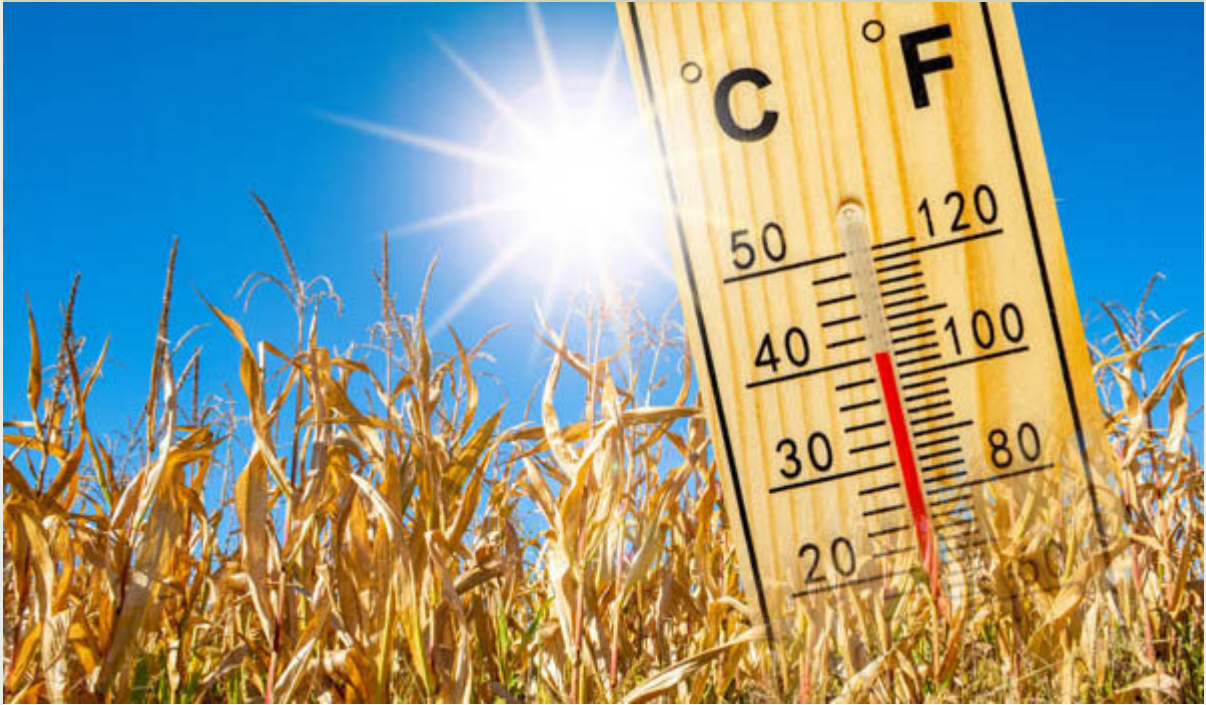


## Des seniors toujours plus connectés

Aujourd'hui, surfer sur Internet n'est plus réservé qu'aux jeunes! Selon l'étude *Digital Seniors 2025* de Pro Senectute, **près de 9 seniors sur 10** (89%) utilisent le Web en 2025 – contre seulement 38% en 2010.

Smartphones, tablettes ou ordinateurs: les seniors s'approprient pleinement le numérique pour rester informés, même en été depuis son transat!

### Résultats de l'étude



## Canicule: adoptez les bons réflexes

Quand le mercure grimpe, le corps surchauffe! Déshydratation, fatigue, coup de chaleur: les risques sont réels, mais **quelques gestes simples peuvent faire toute la différence**:

- Restez au frais et limitez les efforts aux heures chaudes
- Portez des vêtements légers, clairs et amples
- Fermez les volets le jour, ouvrez-les la nuit pour aérer
- Buvez régulièrement, même sans soif, et mangez léger
- Pensez à vos proches vulnérables: un petit appel peut tout changer!

### Règles d'or



## La danse à l'honneur à Saint-Maurice

Le samedi 24 mai, Saint-Maurice a vibré au rythme de la **Journée cantonale de danse**, un événement placé sous le signe du mouvement, de la joie et du lien social.

Organisée par le groupe de danse local et avec le soutien de la commune, cette journée a réuni **une centaine de participants** dans une ambiance conviviale et festive.



## Blatten: notre hotline toujours à votre écoute

Depuis début juin, la hotline de Pro Senectute Valais-Wallis est à votre disposition **tous les jours de 14h à 15h**. Nos collaborateurs de la consultation sociale répondent à vos questions et vous orientent rapidement vers une aide concrète.

Appelez-nous au: 027 326 60 27

Plus d'infos



## Arnaques: 40'000 Fr. envolés en 5 jours!

Restez sur vos gardes! Malgré les campagnes de prévention menées par la Police cantonale valaisanne et Pro Senectute Valais-Wallis, les escroqueries de faux policiers et faux banquiers continuent de sévir en Valais.

Rappel: Aucune autorité ne vous demandera **JAMAIS**, ni par téléphone ni en personne, vos codes PIN, vos informations bancaires ou de remettre de l'argent ou des objets de valeur. En cas de doute, **appelez immédiatement la police au 117**.

Nos conseils anti-arnaques

Infos de la Police cantonale



## Et si cet été, vous partiez en rando?

Envie de grand air, de paysages à couper le souffle et d'un moral au top? **La randonnée est le combo parfait**: elle vous fait bouger, vous vide la tête et vous connecte à la nature... le tout sans équipement compliqué!

Accessible à tous, cette activité renforce votre musculature, booste votre cardio et vous invite à (re)découvrir les trésors du Valais à votre rythme.

[Consultez nos randonnées](#)



## Préparez votre retraite pour mieux en profiter

Seul ou en couple, préparez-vous à vivre une retraite épanouie et sereine avec notre séminaire à Sion. Trois jours pour faire le point sur vos revenus (AVS,

budget...) et vos projets de vie. Une belle occasion de poser vos questions, partager vos expériences et envisager l'avenir avec enthousiasme!

**Du 17 au 19 septembre 2025**

**Du 19 au 21 novembre 2025**



## Tic-tac... Le nouveau programme des activités arrive

Plus que quelques semaines avant la sortie de notre programme d'activités 2025-2026!

**13'000 exemplaires** seront en route pour atterrir dans vos boîtes aux lettres d'ici la rentrée de septembre!

Au menu: activités sportives, formations variées, escapades culturelles, moments conviviaux... Il y en aura pour tous les goûts! Préparez-vous à faire le plein de découvertes et de rencontres enrichissantes.



## Acoustique Suisse... pour que la musique sonne...

Concerts, musique, émotions... Tout est plus intense avec une bonne audition.

Profitez de l'été pour faire un bilan auditif et découvrez les dernières aides auditives, alliant performance et discrétion.

Rappel: protégez vos oreilles lors des concerts, vos tympans vous remercieront.

[Plus d'infos](#)



# Pension La Forêt – l'accessibilité au cœur des Alpes!

Été comme hiver, offrez à votre groupe (dès 12 personnes) un séjour authentique et ressourçant. 22 lits répartis sur 8 chambres et un studio indépendant de 2 lits, terrasses ensoleillées et ombragées à choix, jardin, salon extérieur, four à pizza et cuisine savoureuse vous y attendent. En famille ou entre amis, ambiance conviviale garantie!

Minigolf, remontées mécaniques et centre de la station à proximité.

**Réservez dès maintenant sur [asavalais.ch](https://asavalais.ch)**

[Visite virtuelle](#)

Restez curieux, restez prudents, restez connectés... à votre smartphone, mais aussi à la nature... et plus que tout, soyez actifs!

À très vite pour de nouvelles aventures enrichissantes 😊

## 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](#)