Communiqué de presse

Sion, le 1er décembre 2025

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Pro Senectute Valais-Wallis présente la nouvelle saison de « Ça bouge à la maison »

Pro Senectute Valais-Wallis lance, en collaboration avec Promotion Santé Valais, la nouvelle saison de « Ça bouge à la maison », le programme de gym douce pensé pour rester en forme à domicile. Dès le 1er décembre, les émissions seront diffusées sur CANAL9 et, pour la première fois, en dialecte haut-valaisan sur KANAL9. Elles seront également disponibles en replay sur les sites des chaînes partenaires et de Pro Senectute, pour bouger facilement, à tout moment.

Un concept qui a déjà fait ses preuves

Lancée en avril 2020 au cœur de la pandémie, « Ça bouge à la maison » a été créée par Pro Senectute en partenariat avec les chaînes régionales de Suisse romande pour inciter les seniors à rester actifs. Avec des exercices simples et accessibles à tous, l'émission est vite devenue un rendez-vous incontournable pour bouger en douceur depuis son salon. Chaque jour, près de 2000 téléspectateurs valaisans entretiennent motricité, force, équilibre et souplesse dans une ambiance motivante et chaleureuse.

De nouveaux visages pour une nouvelle dynamique

Pour cette saison, Stéphanie et Noé rejoignent « Ça bouge à la maison ». Stéphanie Roduit, Sédunoise, dirige sa propre école de danse et est monitrice agréée Pro Senectute Valais-Wallis. Noé Mayer, pour sa part, exerce son activité au sein de Pro Senectute Arc Jurassien. Ensemble, ils vont vous guider à travers des séances inédites de gymnastique douce, avec énergie, motivation et conseils pratiques. Notre devise : *bougez en toute sécurité, depuis chez vous, et prenez plaisir à rester actif toute l'année !*

Des diffusions quotidiennes

Les épisodes, d'une durée de 45 minutes, seront diffusés dès le 1er décembre sur plusieurs chaînes régionales :

Canal9	**du lundi au dimanche à 10h**
Canal Alpha	du lundi au samedi à 10h
Léman Bleu	du lundi au samedi à 14h30
TeleBielingue	du lundi au samedi à 11h en allemand et à 14h15 en français
TeleBärn	le lundi, mercredi et jeudi à 9h en allemand

Pour toucher un maximum de seniors, les épisodes seront également disponibles en replay sur les sites internet des chaînes régionales et de Pro Senectute, permettant de suivre les séances à tout instant. Et pour les téléspectateurs du canton, une nouveauté : les émissions seront pour la première fois traduites en dialecte haut-valaisan, rendant le programme encore plus accessible et proche du public local.

Bouger tout au long de l'année

Pro Senectute Valais-Wallis mise sur la santé durable avec « Ça bouge à la maison », en lien avec les cours régionaux et la campagne « Équilibre en marche ». Les exercices suivent les recommandations du Réseau Santé et activité physique (hepa.ch), avec l'OFSP, le BPA et Promotion Santé Valais. Dès le 1er décembre, les aînés sont invités à se lancer dans ce rendez-vous bien-être. Et ce n'est que le début : de nouvelles séquences viendront tout au long de l'année pour garder le plaisir de bouger… avant les bonnes résolutions ou pour se remettre en forme après les fêtes !

Informations et contact :
Victor Fournier, Directeur, Pro Senectute Valais-Wallis
027 324 95 25 ou victor.fournier@vs.prosenectute.ch

Pro Senectute Valais-Wallis, fondation privée à but non lucratif, s'engage depuis 1929 pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées. La fondation est présente dans tout le Valais et propose de nombreuses prestations et activités en lien avec la vieillesse. Plus de 60 collaborateurs et près de 1300 moniteurs/trices et bénévoles permettent à l'institution de remplir sa mission au service des seniors.