

# News

vs.prosenectute.ch

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



 Lire à voix haute

## Newsletter 08/2024

Chers lecteurs, chères lectrices,

Nous sommes ravis de vous dévoiler les nouveautés captivantes que nous avons concoctées pour vous! Au programme: des journées dédiées à la danse, de nouvelles offres de cours dynamiques, des activités pour promouvoir votre bien-être, et des conseils pratiques pour enrichir votre quotidien. Il y en a pour tous les goûts! Plongez dans notre nouveau programme varié - vous y trouverez votre bonheur.

Bonne lecture



## Tous sur la piste de danse!

Nous nous réjouissons de vous accueillir à notre lundi groovy à la Foire du Valais.

Rendez-vous le **30 septembre de 9h à 17h au CERM à Martigny** pour une journée pleine de bonne humeur.

Au programme: une discothèque seniors pour danser sur les meilleurs tubes de la DJane Linda Rao, des jeux amusants organisés par le Centre de Loisirs et de Culture de Martigny et des concerts de la fanfare «Les Gars du Rhône». Le Sens'eau Bar de Senso5 sera là pour prendre soin de vous, tandis que Promotion Santé Valais vous challengera avec des exercices d'équilibre en musique!

Relèverez-vous le défi? Soyez prêts!

[Plus d'informations](#)



## Découvrez ce qu'il vous réserve!

**Notre nouveau programme des activités 24/25** vient de voir le jour. Apprendre une langue, s'initier à un nouveau sport, partir en randonnée, améliorer sa santé, ou tout simplement partager des moments conviviaux, il y en a pour tous les goûts!

Dès septembre, explorez nos nouveaux cours, tels «Assouplissement et mobilité» à l'École de danse Gloria Benitez à Sion ou laissez-vous tenter par le yoga à l'École Stepsdanse à Uvrier.

Mais encore, familiarisez-vous avec l'informatique grâce à de nouvelles formations (Agenda Google, logiciel Photofiltre, utilisation des PDF...) dès le mois de novembre. ZERO excuse pour rester à la page et maintenir une vie active et passionnante!

[Retrouvez tous nos cours](#)



## Dites «OUI» à votre équilibre et «NON» aux chutes!

Vous en avez assez de chuter?

Osez franchir le pas en participant à notre évènement équilibre-en-marche le **19 septembre à l'Ecole d'Agriculture du Valais (EAV) à Sion.**

En bougeant chaque jour, vous renforcez votre équilibre et votre stabilité, gagnez en confiance et diminuez le risque de chute. Des experts passionnés vous attendent avec des ateliers pratiques afin de vous partager leurs précieux conseils pour une vie en toute sécurité.

[Programme](#)



## Vous êtes submergé par la paperasse?

La gestion des documents administratifs et financiers peut rapidement devenir un véritable problème. Si vous commencez à perdre pied, il est temps de tendre la main.

**Notre consultation sociale est spécialement là pour vous.** Que vous ayez simplement perdu le fil ou que vous soyez confronté à une situation imprévue, notre service social est à vos côtés pour vous offrir un soutien sur mesure.

Ne vous laissez pas isoler par ces défis. Cela peut arriver à tout le monde, mais lorsque la paperasse devient une source de stress régulière, il est crucial d'agir immédiatement et de prendre la situation en main avant que la montagne de documents ne devienne insurmontable. Vous retrouverez ainsi la tranquillité d'esprit que vous méritez.

[Plus d'informations](#)



## eDocupass, votre coffre-fort numérique sécurisé!

Jusqu'à présent, vous connaissiez le Docupass uniquement sous format papier. Nous avons une grande nouveauté à vous annoncer: l'eDocupass, désormais disponible en version numérique! Anticipez les imprévus tels que les accidents ou des attaques cérébrales et profitez des nombreux avantages de notre solution numérique:

- **Accès sécurisé:** Consultez vos documents les plus importants en tout temps et depuis n'importe quel endroit, en toute sécurité.
- **Personnes de confiance:** Désignez à l'avance les personnes autorisées à accéder à vos directives anticipées.

Avec l'eDocupass, vous pouvez être sûr que vos documents sont non seulement sécurisés, mais également toujours accessibles, désormais sous une forme numérique pratique.

[Plus d'informations](#)



## Acoustique Suisse à votre écoute

Comment fonctionne mon oreille? Quel lien entre audition et cognition? Existent-ils des solutions innovantes et modernes? Acoustique Suisse répondra à toutes vos questions lors de sa conférence gratuite le **14 novembre 2024 à Martigny**.

Ne laissez pas passer l'opportunité d'améliorer votre audition et votre qualité de vie, profitez! Les inscriptions sont ouvertes.

[S'inscrire](#)

[Plus d'informations](#)



## Mobilité réduite ≠ Suppression de vacances!

Bienvenue à la Pension La Forêt! Été comme hiver, profitez d'un magnifique chalet rénové au cœur du village de Vercorin. Charmante résidence hôtelière, La Pension La Forêt dispose d'une infrastructure de qualité adaptée aux personnes à mobilité réduite. Elle accueille les séjours de l'**ASA-Valais** ainsi que les groupes externes (dès 12 personnes) désireux de profiter d'activités variées dans un cadre chaleureux et convivial au cœur des majestueuses Alpes valaisannes.

Informations et réservations



Restez autonome avec Gentianes

Besoin d'aide rapidement et à tout moment? À la fois élégante et étanche, la montre d'alarme EIGER permet de déclencher un appel à l'aide n'importe où et n'importe quand et de vous localiser. Pour cela, une simple pression sur le bouton d'urgence suffit. De quoi conserver votre autonomie et votre sécurité tout en restant libre de vos mouvements!

Intéressé? Une conférence gratuite se déroulera **à Sion le mercredi matin 23 octobre**. Profitez-en! Les inscriptions sont ouvertes.

[S'inscrire](#)

[Plus d'informations](#)

Nous nous réjouissons de vous accueillir lors de nos prochains événements et activités et vous souhaitons beaucoup de plaisir à les découvrir, à y participer et à les apprécier! Si vous souhaitez recevoir d'autres informations actuelles, n'hésitez pas à nous suivre sur notre page Facebook **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](#)