



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



Programme des activités

Septembre 2025 à août 2026

Valais-Wallis

www.vs.prosenectute.ch



Votre salle de bains, adaptée à vos besoins, conçue directement chez vous grâce à notre bureau mobile !

www.hydrostyle.ch - info@hydrostyle.ch

Bienvenue Chez Vous



Banque Cantonale
du Valais

On se fait confiance
au quotidien.

bcvs.ch



Pro Senectute Valais-Wallis

Mot du directeur	4	Remerciements	49
Présentation de la fondation	5	Partenaires	50
Inscriptions	8	Adresses utiles	51
Nouveautés	11		
Conditions générales	48		



Formation et information

Ordinateurs, mobile et internet	12	Langue anglais	17
Finances	14	Projet de vie	19
Mobilité	15	Prévention	20
Langue italien	16	Corps et esprit	20
		Cuisine	20



Culture et rencontre

Créativité et arts	22
Rencontre-partage	24
Conférences	25
Groupes d'âînés	26



Événements, vacances et excursions

Semaines sportives	30
Visites	31
Séjours linguistiques	33



Mouvement et sport

Danse	36	Randonnée	42
Sports aquatiques	37	Vélo	44
Gymnastique	38	Nordic walking	45
Activités physiques douces	40	Sports ludiques	45
Sports d'hiver	41		

Dans notre programme des activités, le masculin inclut le féminin et est utilisé, sans discrimination, afin d'alléger le texte et d'en faciliter la lecture.

Le logo  signifie que le cours est partiellement subventionné par l'Office fédéral des assurances sociales car il favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Merci de prendre connaissance des conditions générales en page 48 de la brochure.



« **Le bonheur n'est réel que lorsqu'il est partagé.** » Christopher McCandless

Cette citation résonne profondément avec la mission de Pro Senectute Valais-Wallis. Si un mot devait résumer l'esprit de notre programme d'activités 2025-2026, ce serait bien celui-là : le partage.

Partager un savoir, une passion, un moment, un sourire. Chaque activité a été pensée pour nourrir ce lien essentiel qui nous unit les uns aux autres.

Pour ceux qui souhaitent élargir leurs horizons, la formation continue vous invite à explorer des domaines variés : informatique, finance, multimédia, langues, santé... Autant d'occasions d'apprendre ensemble et de créer du lien.

Côté mouvement, une large palette d'activités physiques vous attend : randonnée, yoga, gymnastique, et bien d'autres disciplines accessibles à tous les niveaux. Ces moments de sport deviennent des instants de partage, de rires et de motivation collective. On se dépasse et on avance en groupe, tout simplement parce que nous sommes « **Plus forts ensemble** ».

Pour les seniors en quête de rencontres authentiques, notre secteur de l'animation socioculturelle regorge de propositions : conférences, sorties culturelles, cafés-rencontres, tables conviviales, clubs d'aînés... Des activités où chacun peut s'exprimer, se sentir écouté, et vivre pleinement le plaisir de passer du temps avec autrui.

En résumé, notre ambition est simple : accompagner les seniors vers une vie active, épanouie, et surtout, partagée.

C'est avec une immense joie et un profond enthousiasme que je vous présente ce nouveau programme. À nos collaborateurs, moniteurs, bénévoles, intervenants et experts : MERCI pour votre passion et votre engagement qui rendent cette belle aventure possible.

Savourez chaque découverte, profitez de chaque échange et de chaque instant.

Nous avons hâte de vous retrouver prochainement lors de l'une de nos activités afin de partager avec vous des moments inoubliables.

Victor Fournier
Directeur



1929

Pro Senectute Valais-Wallis

Fondation privée à but non lucratif, sans appartenance religieuse ou politique, depuis bientôt 100 ans au service des aînés.

Notre mission

- ✓ Maintenir et améliorer le **bien-être**, la **dignité** et les **droits** des seniors et de leurs proches.

Nos objectifs

- ✓ Maintenir l'**autonomie**.
- ✓ Combattre la **pauvreté**.
- ✓ Préserver la **santé**.
- ✓ Prévenir l'**isolement**.

Nos activités



Consultation sociale: aide et soutien gratuit et confidentiel.



Curatelle: accompagnement et représentation légale.



Mouvement et sport: aquagym, danse, randonnées... alliant convivialité et sécurité.



Cours: prévention, informatique, multimédia, langues et conférences.



Cours de préparation à la retraite: fin prêt pour passer le cap !



Club seniors: repas rencontres, Jass, thés et cafés dansants... Des rencontres et des échanges sympathiques.



Conciergerie sociale: coup de pouce pour vos réparations, déménagements ou mobilité.



Déclaration d'impôt: des bénévoles compétents pour vos démarches.

Nos ressources

- ✓ 60 collaborateurs
- ✓ 1300 intervenants
- ✓ Confédération, Canton, Communes
- ✓ Partenaires
- ✓ Donateurs

QUALITÉ

Certification ZEW

- ✓ Utilisation efficace et transparence des dons

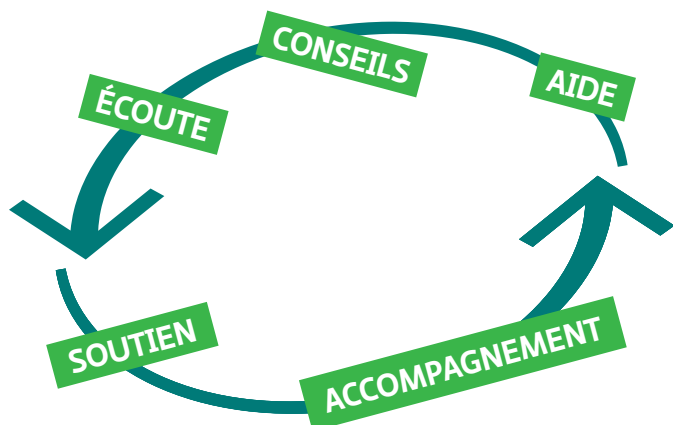
SÉCURITÉ

Moniteurs ESA

- ✓ Encadrement professionnel reconnu

La consultation sociale

Une aide concrète pour les seniors



Notre service de consultation sociale est une prestation **gratuite** et **confidentielle** conçue pour venir en aide aux seniors et à leurs proches. Il s'adresse aux personnes en **âge AVS** confrontées à des difficultés financières, de santé ou administratives.

Nos **assistants sociaux expérimentés** sont à votre écoute pour vous conseiller, vous aider et vous accompagner en matière d'assurances sociales, de finances ou de dispositions personnelles.

Ils vous accueillent sur rendez-vous dans nos neuf bureaux régionaux répartis à travers tout le canton. Chaque consultation est menée avec une approche humaine et respectueuse afin de proposer des solutions concrètes et adaptées à chaque situation.

Assurances sociales

Analyse de votre situation, vérification de vos droits et accompagnement dans vos démarches au sein des assurances sociales (AVS, PC, AOS, API...)

Santé

Accompagnement dans les démarches, service d'aide à domicile, mise en relation du réseau.

Aide financière

Aide financière individuelle selon votre budget et votre situation personnelle.

Dispositions personnelles

Docupass : directives anticipées, mandat pour cause d'inaptitude et dispositions de fin de vie.

Logement

Conseils personnalisés pour un logement adapté à vos besoins (*Propriété, colocation, maison de retraite*)

Besoin de renseignements ?

Prenez rendez-vous auprès de l'un de nos neuf bureaux régionaux :

PROXIMITÉ



Monthey
024 565 80 83

Entremont
027 776 20 78

Susten
027 948 48 50

Martigny
027 564 12 00

Sion
027 322 07 41

Visp
027 948 48 50

Saxon
027 744 26 73

Sierre
027 455 26 28

Brig
027 948 48 50

La curatelle

Un accompagnement professionnel



Un service de curatelle pour les personnes âgées vulnérables, ayant besoin d'être protégées et représentées dans la défense de leurs intérêts.

L'accompagnement permet aux bénéficiaires de retrouver une tranquillité d'esprit, en s'appuyant sur une personne de confiance pour assurer la gestion de leurs affaires.

La curatelle est mise en place sur mandat de l'Autorité cantonale de protection de l'enfant et de l'adulte, l'APEA.

 vs.prosenectute.ch/curatelle

Conciergerie

Besoin d'un coup de pouce par nos bénévoles ?



Pro Senectute Valais-Wallis propose une aide ponctuelle aux seniors grâce à l'intervention de bénévoles.

Service de réparations : aide pour de petits dépannages ne nécessitant pas l'intervention d'un professionnel.

Soutien à domicile : coup de main pour préparer un déménagement, aménager son domicile, faire du tri, etc.

Mobilité : accompagnement à l'extérieur du domicile pour une sortie culturelle, des achats spécifiques, etc.

 vs.prosenectute.ch/conciergerie

Dépassé pour votre déclaration d'impôt ?

Notre service de déclaration d'impôt vous soutient dès février.

Critère : revenu modeste sans biens immobiliers (exception résidence principale)

Inscription obligatoire :

027 322 07 41

info@vs.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



Inscriptions aux activités

Nous sommes à votre disposition
du lundi au vendredi
de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 15h30.

ou

Inscrivez-vous facilement via
notre site web en **scannant**
le code QR avec votre smartphone.



Bureau

Avenue de Tourbillon 19 · 1950 Sion



Téléphone

027 322 07 41



Email

info@vs.prosenectute.ch



Site web

vs.prosenectute.ch/activites



Formulaire d'inscription

Via le formulaire d'inscription
à l'intérieur de ce programme

Le contenu de cette brochure peut faire l'objet de modifications. De nouvelles activités pourront être ajoutées en cours d'année et seront régulièrement annoncées sur notre site web. Les délais d'inscription sont en principe de deux semaines (sauf exceptions mentionnées dans le programme). Les places étant souvent limitées, ne tardez pas à réserver la vôtre ! Après la date limite d'inscription, une confirmation contenant toutes les informations pratiques vous sera envoyée.

Rejoignez-nous !

*Envie d'apporter votre soutien aux aînés
de votre région et de faire de nouvelles rencontres ?
Rejoignez notre équipe de bénévoles pour diverses missions !*

- Moniteur/trice de sport
- Gérer un groupe d'aînés
- Soutien à domicile
- Service de déclaration d'impôt...

*« Chaque moment passé avec les personnes âgées est
une leçon de vie et un échange profondément humain. »*

Marie, bénévole chez Pro Senectute Valais-Wallis depuis 25 ans

027 322 07 41 • info@vs.prosenectute.ch



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

- ✓ Vente Informatique
- ✓ Vente Multimédias
- ✓ Installations + Dépannages
- ✓ Création Sites Web
- ✓ Formation Informatique



Route du Manège 62A, 1950 Sion

027/565.74.74 - info@at-solution.ch - www.at-solution.ch

Quel plaisir de
comprendre
mes petits-enfants

Bilan
auditif
offert

Centres indépendants d'audiologie clinique






Parce que bien entendre c'est bien vivre,
Ne confiez vos oreilles qu'à des mains expertes.
Au service des Valaisans depuis 2003.






Nous prenons soin de votre maison!

Avec la **Coming Home** : sans souci et en toute confiance

-  Débarras et nettoyage professionnels
-  Entreposage de vos meubles et objets
-  Rénovation pour l'attractivité immobilière
-  Vente immobilière en quelques mois
-  Processus transparent et simple

 +41 79 236 92 56

 info@coming-home.ch

 Weidenweg 225, 3902 Brig-Glis





Activité	Lieu	N° d'activité
Windows 11 (avancé)	Sion	06
Découvrir l'intelligence artificielle	Martigny et Sion	08-11
Vieillir, s'épanouir et porter fruits	Monthey et Sion	53-54
Traverser ses deuils et revenir à la vie	Monthey et Sion	55-56
La mort, on en parle?	Martigny et Sierre	57-58
Le bien-être par le mouvement et la relaxation	Sion	59-60
Initiation au massage	Sembracher	62
Cours de cuisine italienne	Monthey	63-66
Plaisir et équilibre à chaque repas	Monthey, Vollèges, Martigny, Sion et Sierre	67-75
Initiation à la photographie	Aigle	78-79
Atelier théâtre	Martigny	81
Créativité et développement	Sion	87-88
Cours de dessin	Sierre	89-90
Disco 60+	Monthey	91-92
Speed dating 60+	Monthey	93
Amitié dating	Bramois	94
Bal à l'Abeille	Riddes	99
Gestion du stress	Champéry	105
Grands-parents et écrans: un rôle à jouer	Vouvry, Monthey, Massongex, Le Châble, Sion et Sierre	106-111
Visite de l'exposition sur la RTS	Lausanne	117-119
Excursions et marchés avec Valaivasion	Aoste (IT), Domodossola (IT), Gruyère, Grand-St-Bernard, Soleure, Bâle, Kaysersberg (FR), Ribeuville (FR), Semsales	121-127
Dance for fun	Conthey	128-129
Nordic walking doux	Monthey	181
Nordic yoga	Sierre	182-183
Walking football	Viège et Martigny	Page 47

Ne manquez rien de notre actu, suivez-nous !

Newsletter

vs.prosenectute.ch/newsFR



LinkedIn

linkedin.com/company/prosenectute-valaiswallis



Facebook

facebook.com/prosenectutevalaiswallis



Site web

vs.prosenectute.ch





Que diriez-vous de découvrir de nouveaux horizons? Pro Senectute Valais-Wallis vous propose une large palette de cours variés dans les domaines de l'informatique, du multimédia, des langues, de la santé, des finances, et bien d'autres encore. Profitez-en : vous serez surpris de constater à quel point il est agréable de se former à tout âge !

Se former, c'est entretenir sa vivacité d'esprit et sa santé physique. Mais encore, lorsque l'apprentissage se fait en groupe, il devient d'autant plus une source de plaisir et de motivation favorisant ainsi le processus d'assimilation. Vous pourrez partager vos expériences, créer de nouveaux liens, et pourquoi pas, nouer de belles amitiés.

La formation continue est un formidable outil pour rester actif, confiant et épanoui. Alors lancez-vous dans cette belle aventure et savourez chaque découverte !

✿ Fr. 2.- suppl./cours pour les non-bénéficiaires de rente AVS

Première approche de son ordinateur * +

L'ordinateur est pour vous un parfait étranger? Apprenez de quoi il est composé, familiarisez-vous avec le clavier et la souris et découvrez le Bureau Windows 11.

😊 Pro Senectute VS	CHF 138.-
📍 Martigny	🕒 Mardi 14h-16h
📅 14.04.2026 - 28.04.2026 (3 cours)	01
📍 Sion	🕒 Lundi 14h-16h
📅 06.10.2025 - 27.10.2025 (3 cours)	02

😊 Antoine Genoud	CHF 138.-
📍 Sion	🕒 Lundi 9h-11h
📅 06.10.2025 - 27.10.2025 (3 cours)	03

Découvrir et utiliser son ordinateur avec plaisir * +

Vous possédez un ordinateur mais vous vous sentez perdu? Apprenez les bases de Windows 11 pour gagner en organisation et en efficacité.

😊 Pro Senectute VS	CHF 230.-
📍 Martigny	🕒 Mardi 14h-16h
📅 05.05.2026 - 02.06.2026 (5 cours)	04

😊 Antoine Genoud	CHF 230.-
📍 Sion	🕒 Lundi 9h-11h
📅 12.01.2026 - 09.02.2026 (5 cours)	05

Windows 11 (avancé) * NEW! +

Windows 11 : personnalisez votre ordinateur, optimisez les réglages et découvrez des fonctions cachées. Un précieux gain de temps pour les retraités !

😊 Pro Senectute VS	CHF 138.-
📍 Sion	🕒 Jeudi 9h-11h
📅 19.03.2026 - 02.04.2026 (3 cours)	06

Sauvegarder ses données en toute simplicité * +

N'attendez pas de voir vos données disparaître suite à une fausse manipulation, un piratage, un virus ou à une panne : sauvegardez-les !

😊 Pro Senectute VS	CHF 92.-
📍 Sion	🕒 Mardi 14h-16h
📅 03.02.2026 - 10.02.2026 (2 cours)	07



Pensez à vous inscrire au moins deux semaines avant le début des activités !

Découvrir l'intelligence artificielle * NEW! +

Initiez-vous à l'intelligence artificielle (IA) avec ChatGPT, Gemini, Copilot. Comparez leurs fonctions, installez-les, créez un compte et découvrez leurs possibilités, limites, avantages et inconvénients.

Pro Senectute VS	CHF 50.-
Martigny Mardi 16h-18h	08
14.04.2026	
Martigny Mardi 16h-18h	09
21.04.2026	
Sion Lundi 9h-11h	10
03.11.2025	
Sion Lundi 14h-16h	11
01.12.2025	

Organiser ses souvenirs avec PhotoFiltre * +

Sublimez et partagez vos souvenirs avec PhotoFiltre : retouchez, créez et imprimez vos plus belles photos en toute simplicité ! **Pré-requis** : être à l'aise avec un ordinateur.

Pro Senectute VS	CHF 138.-
Sion Mardi 14h-16h	12
18.11.2025 - 02.12.2025 (3 cours)	

Atelier numérique intergénérationnel +

Besoin d'aide avec votre smartphone, tablette ou ordinateur ? Des jeunes du SeMo vous accompagnent gratuitement à la Médiathèque de Sion – profitez-en ! L'atelier propose une courte présentation suivie d'un moment pour vos questions. **Inscription obligatoire.**

Médiathèque Valais et Oseo Valais	CHF, Gratuit
Sion Mercredi 14h-16h30	13
08.10.2025 - Présentation générale de la Médiathèque	
05.11.2025 - Applications de visio-conférence	
03.12.2025 - Presse en ligne	
11.02.2026 - Chat GPT	
04.03.2026 - Applications PlayRTS / PlaySuisse	
01.04.2026 - Jeu de la médiathèque	
06.05.2026 - Applications photos / Snapseed / ifolor	
03.06.2026 - Offres numériques et lecture sur tablette	

En collaboration avec



MEDIATHEQUE
MEDIATHEK
valais wallis



Cours smartphone Android (débutant) * +

Apprenez à le personnaliser, à gérer vos contacts, passer des appels, envoyer des SMS, installer des applications et vous connecter en Wi-Fi.

Christelle Rey	CHF 138.-
Sion Vendredi 8h45-10h45	14
14.11.2025 - 28.11.2025 (3 cours)	

Cours smartphone Android (avancé) * +

Gérer ses rendez-vous, communiquer avec WhatsApp, rechercher un itinéraire via Google Maps... Allez plus loin dans l'utilisation de votre smartphone !

Christelle Rey	CHF 138.-
Sion Vendredi 8h45-10h45	15
09.01.2026 - 23.01.2026 (3 cours)	

Cours tablette Android (e-mail et agenda) * +

Gagnez en efficacité avec ce cours : maîtrisez l'agenda et l'e-mail pour mieux organiser vos journées et vos contacts et optimiser ainsi votre gestion du temps.

Christelle Rey	CHF 138.-
Sion Mardi 14h-16h	16
13.01.2026 - 27.01.2026 (3 cours)	

A chacun ses besoins

Cours privés et semi-privés Windows et Apple : dans notre salle de Sion avec votre propre matériel ou à votre domicile (km en sus).

CHF 80.- /h (privé)

CHF 40.- /h/personne (semi-privé, 2 personnes max)

Dépannage technique sur votre ordinateur fixe ou portable par notre technicien.

CHF 80.- /h (km en sus)

Renseignements au 027 322 07 41

Transactions bancaires en ligne

Gérez vos comptes, saisissez vos paiements, utilisez TWINT et profitez des services en ligne. **Pré-requis** : bonne maîtrise d'internet et des applications mobiles.

😊 Raphaël Nilsson CHF 10.-
 📍 Sion ⌚ Vendredi 9h-12h 17
 📅 03.10.2025
 En collaboration avec 

😊 Jessica Tunali et Lionel Pinto CHF 10.-
 📍 Sion ⌚ Vendredi 9h-12h 18
 📅 10.10.2025
 En collaboration avec **RAIFFEISEN**

😊 Cyril Descartes CHF 10.-
 📍 Sion ⌚ Vendredi 9h-12h 19
 📅 07.11.2025
 En collaboration avec 

😊 Fabienne Germanier CHF 10.-
 📍 Sion ⌚ Vendredi 9h-12h 20
 📅 07.11.2025
 En collaboration avec 

Cours VSTax basique (cours sur ordinateur)

Le logiciel VSTax, mis gratuitement à disposition par le Service cantonal des contributions, aide à remplir sa déclaration fiscale valaisanne. Ce cours vous familiarisera avec son utilisation. Vous ne remplirez pas votre propre déclaration, mais vous saurez le faire ensuite en toute autonomie.

VSTax basique : merci d'apporter votre propre ordinateur portable.

VSTax Tell Tax App : il est nécessaire de disposer d'un smartphone capable de scanner des documents via l'application qui sera installée.

Pré-requis : Bonnes bases en informatique, maîtrise de son appareil (ordinateur ou téléphone portable), savoir gérer des dossiers et sous-dossiers, disposer de ses identifiants et mots de passe.

😊 Pierre Constantin CHF 40.-
 📍 Sion ⌚ Vendredi 8h30-12h 21
 📅 13.02.2026

Cours VSTax Tell Tax App (cours sur smartphone)

😊 Pierre Constantin CHF 40.-
 📍 Martigny ⌚ Vendredi 8h30-12h 22
 📅 06.03.2026
 📍 Sion ⌚ Vendredi 8h30-12h 23
 📅 27.02.2026

Merci aux proches aidants - Diverses activités

Vous êtes proche aidant et vous avez besoin de vous ressourcer, de vivre une parenthèse agrémentée de partages pour sortir un instant de votre quotidien. Les activités proposées ci-dessous sont pour vous. Venez vivre ces moments entourés par les membres de notre comité.

Ces sorties sont gratuites. *Merci de vous inscrire directement auprès de l'association proches aidants Valais au 027 321 28 28 ou par mail à info@proches-aidants-valais.ch



Lundi 8 septembre 2025

*Initiation Tennis Santé avec ou sans votre proche aidé

9h30 Accueil Café/Croissant,
Tennis Club Sierre, Rue de Pont-Chalais 30, Noës

Samedi 4 octobre 2025

*Sophrologie au fil de l'eau, Bisse de Vex

9h30 Accueil Café/Croissant,
L'Arcade Boulangerie, Rue du Grand-Pont 2, Sion

Lundi 6 octobre 2025

*Café chantant, venez chanter avec nous!

9h30 Accueil Café/Croissant,
Café des Châteaux, Rue des Châteaux 3, Sion

Lundi 27 octobre 2025

Village éphémère proches aidants
Tous les prestataires réunis en un seul lieu

Hall d'entrée de l'hôpital de Sion,
Avenue de Grand-Champsec 80, Sion
Horaire: 10h00 à 16h30
12h00-12h45: parole express au réseau
des proches aidants, apéritif convivial

Jeudi 30 octobre 2025

Présence de l'association au Marché de Martigny
(Stand réseau séniors martignerain)

De 8h30 à 13h30

Prestations complémentaires +

Les prestations complémentaires viennent en aide pour couvrir les besoins vitaux. Découvrez les principes de base du calcul de ces prestations.

😊 Caisse de compensation du Valais	CHF 15.-	
📍 Sion	🕒 Mercredi 9h-11h30	24
📅 11.03.2026		

En collaboration avec

**Préparer sa retraite**

La retraite n'est pas la fin d'un parcours mais le début d'une nouvelle aventure! Seul ou en couple, embarquez pour ce séminaire qui vous aidera à aborder cette nouvelle étape de vie en toute sérénité. Au programme: des informations sur vos revenus (AVS, budget, etc.), et une réflexion sur les grands enjeux de la retraite: projets pour l'avenir, gestion de son capital temps et de ses relations ou encore entretien de sa santé et de sa forme physique.

Plus d'infos: vs.prosenectute.ch/retraite

😊 Pro Senectute VS	CHF 550.-/personne - 950.-/couple	
📍 Sion	🕒 Mercredi après-midi à vendredi	25
📅	25.03.2026 - 27.03.2026	
📍 Sion	🕒 Mercredi après-midi à vendredi	26
📅	16.09.2026 - 18.09.2026	
📍 Sion	🕒 Mercredi après-midi à vendredi	27
📅	18.11.2026 - 20.11.2026	

Application Mobile CFF +

Apprenez à consulter les horaires et à acheter des billets via l'application CFF. Merci d'apporter votre smartphone au cours.

😊 rundum mobil GmbH		CHF	Gratuit
📍	Sion	🕒	Lundi 14h-16h
			28
📅	23.03.2026		

Accéder aux transports publics +

Découvrez les gares de Monthey, Martigny et Sion avec RegionAlps et apprenez à vous déplacer en toute sérénité.

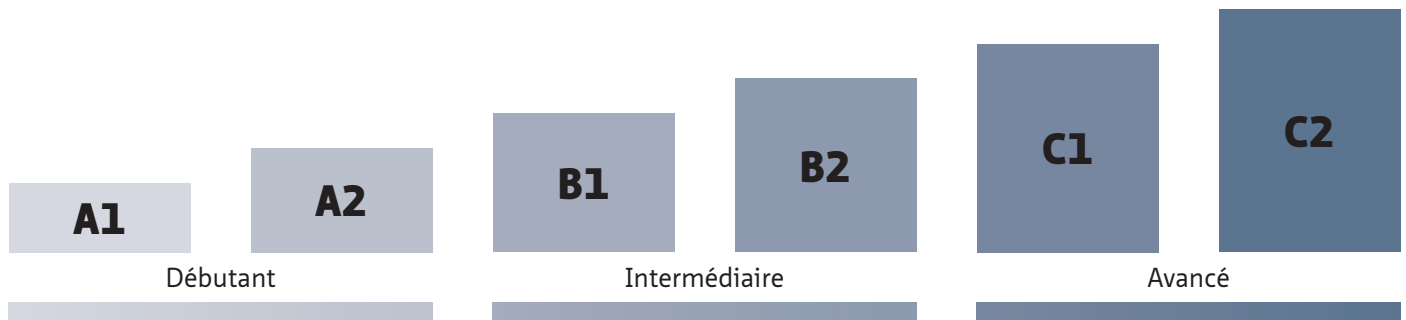
👤 RegionAlps		CHF Gratuit
📍 Monthey	🕒 Mercredi 9h-11h	29
📅 25.03.2026		
📍 Martigny	🕒 Mercredi 9h-11h	30
📅 01.04.2026		
📍 Sion	🕒 Mercredi 9h-11h	31
📅 15.04.2026		

En collaboration avec

**La Suisse à pied** +

Préparez vos randonnées en toute sécurité en apprenant à lire une carte et en utilisant l'application SuisseMobile. Apportez votre PC, smartphone ou tablette.

👤 Lysiane Tissières et Robert Favre		CHF 240.-
📍 Sion	🕒 Mercredi 9h-12h	32
📅 04.03.2026 - 25.03.2026 (3 cours) - Module A		
📍 Sion	🕒 Mercredi 14h30-17h30	33
📅 04.03.2026 - 25.03.2026 (3 cours) - Module A		



Italien (débutant A1.1) *



Pour débutants sans aucune notion d'italien. Apprenez à poser des questions simples sur la vie du quotidien et à y répondre.

😊 Giovanna Villani CHF 260.-
 📍 **Martigny** 🕒 **Mardi 8h45-10h15** **34**
 📅 07.10.2025 - 16.12.2025 (10 cours)

Italien (intermédiaire B1.2) *



Pour les personnes ayant terminé le niveau A2, comprenez l'essentiel d'un discours et apprenez à vous exprimer simplement de manière cohérente.

😊 Giovanna Villani CHF 286.-
 📍 **Sion** 🕒 **Mercredi 8h45-10h15** **37**
 📅 01.10.2025 - 17.12.2025 (11 cours)

Italien (élémentaire A2.1) *



Ce cours s'adresse aux personnes qui maîtrisent les présents réguliers et irréguliers, le passé composé, le futur ou ayant suivi le niveau A1.

😊 Giovanna Villani CHF 286.-
 📍 **Sion** 🕒 **Mercredi 10h30-12h** **35**
 📅 01.10.2025 - 17.12.2025 (11 cours)

Italien (conversation B1/B2) *



Ce cours s'adresse aux participants de niveau B1 ou B2 qui s'expriment avec aisance en italien, autant à l'oral qu'à l'écrit.

😊 Giovanna Villani CHF 286.-
 📍 **Sion** 🕒 **Mercredi 13h-14h30** **38**
 📅 01.10.2025 - 17.12.2025 (11 cours)

Italien (élémentaire A2.4) *



Ce cours s'adresse aux personnes qui maîtrisent le niveau A1 et une grande partie du niveau A2. **Objectifs**: utiliser les pronoms indirects, l'impératif direct, le conditionnel.

😊 Giovanna Villani CHF 260.-
 📍 **Martigny** 🕒 **Mardi 10h30-12h** **36**
 📅 07.10.2025 - 16.12.2025 (10 cours)



Pensez à vous inscrire au moins deux semaines avant le début des activités !

Anglais (débutant A1) *

Apprenez les bases pour vous présenter, faire vos courses ou commander un plat. Un cours simple et concret pour bien débiter en anglais.

😊 Rosanne Gordyk CHF 234.-
 📍 **Sion** ⌚ **Jeudi 17h-18h30** **39**
 📅 02.10.2025 - 11.12.2025 (9 cours)

Anglais (élémentaire A2) *

Consolidez vos bases, parlez de vous, interagissez dans la rue ou à l'aéroport. Grammaire et pratique pour plus d'aisance à l'oral.

😊 Rosanne Gordyk CHF 182.-
 📍 **Sion** ⌚ **Vendredi 13h30-15h** **40**
 📅 31.10.2025 - 12.12.2025 (7 cours)

Anglais (conversation B1) *

Échangez sur des sujets variés, améliorez grammaire et vocabulaire, exprimez vos idées et lisez des articles simples.

😊 Rosanne Gordyk CHF 234.-
 📍 **Sion** ⌚ **Jeudi 13h30-15h** **41**
 📅 02.10.2025 - 11.12.2025 (9 cours)

Anglais (conversation B2) *

Améliorez grammaire, vocabulaire et compréhension de texte pour gagner en fluidité et confiance à l'oral.

😊 Rosanne Gordyk CHF 234.-
 📍 **Sion** ⌚ **Jeudi 15h15-16h45** **42**
 📅 02.10.2025 - 11.12.2025 (9 cours)

Anglais (avancé C1-C2) *

Très bon niveau requis: compréhension de textes complexes, aisance orale, maîtrise des temps. Le cours se déroule uniquement en anglais.

😊 Rosanne Gordyk CHF 234.-
 📍 **Sion** ⌚ **Vendredi 15h15-16h45** **43**
 📅 03.10.2025 - 12.12.2025 (9 cours)



SÉJOURS
LINGUISTIQUES

**Vivez une
expérience
humaine et
culturelle**



efswiss.ch
021 560 25 25



Retrouvez nos
offres dans la
rubrique
"vacances"



Agir pour sa santé



mouvement

Bouger tous les jours

Bien vieillir est grandement favorisé par l'activité physique. En effet, pratiquer régulièrement une activité physique favorise l'autonomie des personnes âgées et accroît le nombre d'années de vie en bonne santé.



alimentation

Diversifier son alimentation

Chez les personnes âgées, de nombreux changements physiologiques, comme la diminution de l'appétit, de la soif, ainsi qu'une diminution des perceptions sensorielles peut avoir une influence négative sur l'alimentation. Il est essentiel d'y prêter attention pour maintenir une alimentation équilibrée.



santé
psy

Prendre soin de son mental

Maintenir une bonne santé psychique pendant la vieillesse permet de faire face à la maladie et au déclin physique, d'avoir une plus grande autonomie et de participer activement à la vie sociale.

Directives anticipées avec le Docupass +

Clarifiez vos souhaits pour l'avenir avec le Docupass. Atelier en petit groupe animé par une assistante sociale de Pro Senectute Valais-Wallis.

☺ Magali Ruff	CHF 45.- Docupass compris	
📍 Monthey	🕒 Mardi 14h-16h30	44
📅 21.04.2026		
📍 Martigny	🕒 Lundi 9h-11h30	45
📅 17.11.2025		
📍 Sion	🕒 Mardi 9h-11h30	46
📅 28.04.2026		
📍 Sierre	🕒 Mardi 9h-11h30	47
📅 18.11.2025		

Docupass : exprimez votre volonté tant qu'elle vous appartient.

Consignez vos besoins et vos souhaits en cas d'événement grave (maladie, accident, décès...).

Le dossier comprend :

- Directives anticipées
- Mandat pour cause d'incapacité
- Dispositions de fin de vie
- Carte de dispositions personnelles
- Instructions pour le testament

Au-delà de la remise du dossier, nous prenons le temps de vous expliquer chaque document et restons par la suite à votre disposition en cas de questions.

Le Docupass peut être commandé auprès de notre secrétariat.

Une brochure d'information détaillée vous accompagne pas à pas dans la rédaction de chaque document, propose des conseils pratiques et suggère des lectures utiles pour mieux comprendre les enjeux.

**Dossier électronique du patient (DEP)** +

Mis en œuvre par le canton du Valais, le dossier électronique du patient (DEP) est votre dossier santé en ligne, sécurisé et gratuit. Ce cours vous aide à le comprendre, le créer et l'utiliser facilement.

☺ Stanislas Veuthey	CHF Gratuit	
📍 Monthey	🕒 Mardi 9h-11h30	48
📅 14.10.2025		
📍 Monthey	🕒 Mardi 9h-11h30	49
📅 14.04.2026		
📍 Sion	🕒 Mardi 9h-11h30	50
📅 25.11.2025		
📍 Sion	🕒 Mardi 9h-11h30	51
📅 24.03.2026		

En collaboration avec

**Histoire de vie - atelier d'écriture** +

À travers ces ateliers d'écriture, en toute liberté, en surmontant vos appréhensions, venez identifier le fil rouge de « votre Histoire de vie » et commencez à la rédiger.

☺ Olivier Maye	CHF 260.-	
📍 Sion	🕒 Jeudi 9h-11h30	52
📅 02.10.2025 - 13.11.2025 (5 cours)		

Vieillir, s'épanouir et porter fruits NEW! +

Un atelier pour mieux se connaître, écouter ses besoins, redonner du sens à sa vie et cultiver le plaisir de vivre pleinement, ici et maintenant.

☺ Isabelle de Riedmatten	CHF 160.-	
📍 Monthey	🕒 Vendredi 13h30-17h	53
📅 16.01.2026 - 06.02.2026 (4 cours)		
📍 Sion	🕒 Mercredi 14h-17h30	54
📅 11.03.2026 - 01.04.2026 (4 cours)		

Traverser ses deuils et revenir à la vie NEW! +

Un atelier pour traverser tout type de deuil, trouver des repères solides, apaiser la peine et retrouver goût à la vie.

☺ Isabelle de Riedmatten	CHF 160.-	
📍 Monthey	🕒 Vendredi 13h30-17h	55
📅 07.11.2025 - 28.11.2025 (4 cours)		
📍 Sion	🕒 Mercredi 13h30-17h	56
📅 15.10.2025 - 05.11.2025 (4 cours)		









La mort, on en parle ? NEW! +

Un atelier pour parler de la mort sans tabou, explorer sa propre finitude et ouvrir un espace de paix, de sens et de légèreté face à l'inévitable.

☺ Sydney Belaieff	CHF 150.-	
📍 Martigny	🕒 Vendredi 10h-12h	57
📅 17.04.2026 - 15.05.2026 (4 cours)		
📍 Sierre	🕒 Vendredi 10h-12h	58
📅 03.10.2025 - 21.11.2025 (4 cours)		

Le bien-être par le mouvement et la relaxation **NEW!** +

Besoin d'un moment de calme et de détente? Testez la relaxation! Des méthodes vous seront transmises pour une pratique autonome dans votre quotidien.

 Romaine Fournier	 150.-	
 Sion	 Mardi 14h30-15h30	59
 28.10.2025 - 02.12.2025 (6 cours)		
 Sion	 Mardi 14h30-15h30	60
 14.04.2026 - 19.05.2026 (6 cours)		

Cours équilibre +

Renforcez votre équilibre et gagnez en confiance dans vos gestes du quotidien grâce à des exercices simples et efficaces. Tenue de sport conseillée.

😊 Diane Bruchez	CHF 50.-	
📍 Le Châble	🕒 Mardi 14h-16h	61
📅 03.02.2026 - 10.02.2026 (2 cours)		

Prix spécial pour les habitants du Val de Bagnes (soutien communal): Fr. 20.- L'encaissement du cours se fera sur place.

Initiation au massage **NEW!** +

Initiez-vous au massage bien-être. Un moment d'apprentissage doux pour acquérir les gestes simples à un soin relaxant en famille. Accessible à tous.

😊 Anne-Laure Quiquerez Monnet	CHF 200.-
📍 Sembracher	🕒 Jeudi 9h-11h 62
📅 30.10.2025 - 20.11.2025 (4 cours)	


























Cours de cuisine italienne **NEW!** +

Préparez gnocchis, raviolis, lasagnes et pizzas dans une ambiance conviviale et dégustez votre recette ensemble. Petits-enfants bienvenus!

😊 Anna Paonessa	CHF 20.- matériel et repas compris	
📍 Monthey	🕒 Mercredi 10h-14h	63
📅 24.09.2025 - Lasagnes		
📍 Monthey	🕒 Mercredi 10h-14h	64
📅 08.10.2025 - Focaccia		
📍 Monthey	🕒 Mercredi 10h-14h	65
📅 15.10.2025 - Gnocchis		
📍 Monthey	🕒 Mercredi 10h-14h	66
📅 22.10.2025 - Raviolis		


Plaisir et équilibre à chaque repas **NEW!** +

Associez plaisir, saveurs et bien-être: des conseils simples pour savourer vos repas tout en prenant soin de vous au quotidien.


 Pauline Solioz	 Gratuit	
 Monthey		
 27.11.2025	 Jeudi 9h-10h30	67
 28.05.2026	 Jeudi 9h-10h30	68
 Vollèges		
 04.12.2025	 Jeudi 14h-15h30	69
 Martigny		
 20.11.2025	 Jeudi 14h-15h30	70
 21.05.2026	 Jeudi 14h-15h30	71
 Sion		
 13.11.2025	 Jeudi 14h-15h30	72
 07.05.2026	 Jeudi 14h-15h30	73
 Sierre		
 07.11.2025	 Vendredi 14h-15h30	74
 30.04.2026	 Jeudi 14h-15h30	75

En collaboration avec





GoldenAge




Votre partenaire de confiance
pour la location de moyens auxiliaires

✓ Rapidité
✓ Simplicité
✓ Qualité
✓ Durabilité



Amigo

La tablette pour séniors !

Il n'a jamais été aussi facile d'utiliser une tablette informatique pour découvrir le monde numérique et explorer ses nombreuses ressources !




Rue du Centre 16 - 1023 Crissier - info@golden-age.ch - www.golden-age.ch

RÊVEZ LE MONDE EN CROISIÈRES

Goûtez au privilège d'une croisière à taille humaine à la découverte
des canaux, fleuves et mers d'Europe et du monde.

**OFFRE
PRO SENECTUTE
jusqu'à 20%
DE REMISE**

sur vos croisières
en 2026⁽¹⁾

DERNIÈRES CABINES DISPONIBLES

Gastronomie et vignoble en croisière entre Rhône et Saône

DU 30 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE 2025 • À partir de CHF 893/pers.⁽²⁾ au lieu de CHF 1118

INCLUS : DÎNER CHEZ PAUL BOCUSE • PENSION COMPLÈTE AVEC BOISSONS



CroisiEurope
Les croisières, c'est notre métier
SUISSE

DANS VOTRE AGENCE DE VOYAGES HABITUELLE OU:

AVENUE DE LA GARE 50 - 1001 LAUSANNE

Tél. 021 320 72 35 • www.croisieurope.ch     YouTube



GARANTIE DE VOYAGE

Plus de détails



RÉF. LLY_PP (1) Offre non rétroactive et non cumulable avec une autre remise. Valable uniquement sur le prix de base des croisières (hors pré-acheminement et taxes, pourboires ou visas) - hors week-ends de fête, marchés de Noël, Réveillons, programmes spéciaux et croisières à bord de bateaux n'appartenant pas à la flotte CroisiEurope. Valable du 01/09/2025 au 30/11/2025 par téléphone, en agence CroisiEurope et sur notre site internet avec le code tarif : PROB2CCH26. (2) Tarif par personne à partir de, base cabine double en catégorie C. Photo non contractuelle. © Alexandre Sattler - Parution : septembre 2025.

Codes tarifs : PROB2CCH26/PROMCH - CreaStudio N°2505015



Besoin de rompre la routine et de vivre des moments riches en partage ? Le secteur de l'animation socioculturelle de Pro Senectute Valais-Wallis vous propose des activités récréatives variées propices aux échanges : conférences, sorties culturelles, groupes et clubs d'aînés, cafés rencontres, tables conviviales, il y en a pour tous les goûts !

Se retrouver autour d'une passion ou d'un intérêt commun renforce le sentiment d'appartenance et nourrit la joie de vivre. Échanger, rire, apprendre les uns des autres : voilà la magie de la rencontre. C'est pourquoi nous accordons une grande importance aux loisirs et à la culture afin que chaque senior y trouve son bonheur.

Parce que chacun mérite de se sentir écouté, valorisé et intégré, nous vous invitons à découvrir ces activités alliant culture, plaisir et lien social !

Cours de pastel sec



Initiez-vous ou perfectionnez-vous au pastel sec dans un cadre convivial. Créez des œuvres pleines de douceur ou de vivacité selon vos envies.

😊 Sylviane Goy	CHF 285.-
📍 Monthey	🕒 Mercredi 10h-12h
📅 10.09.2025 - 12.11.2025 (10 cours)	76
📍 Monthey	🕒 Mercredi 10h-12h
📅 01.04.2026 - 03.06.2026 (10 cours)	77

Initiation à la photographie



Apprenez à créer des portraits artistiques en studio : maîtriser la lumière, la composition et l'expression pour des photos artistiques et originales.

😊 Fred Treidel	CHF 180.-
📍 Aigle	🕒 Lundi 14h-16h30
📅 13.10.2025 - 17.11.2025 (6 cours)	78
📍 Aigle	🕒 Lundi 14h-16h30
📅 23.02.2026 - 30.03.2026 (6 cours)	79

Les carnets d'Anaïs



Explorez l'instant présent avec les couleurs, le collage, l'aquarelle, l'écriture. Un moment créatif sans prérequis, juste pour le plaisir de créer !

😊 Anaïs Moors	CHF 290.-/carnet compris
📍 Martigny	🕒 Vendredi 14h-16h
📅 03.10.2025 - 05.12.2025 (6 cours)	80

Atelier théâtre



Un atelier ludique autour du théâtre et du récit pour renforcer créativité, confiance et lien à travers le jeu, l'écoute et l'expression de soi.

😊 Sonia Zbinden	CHF 170.-
📍 Martigny	🕒 Mardi 14h-15h30
📅 28.10.2025 - 02.12.2025 (6 cours)	81



Pensez à vous inscrire au moins deux semaines avant le début des activités !

Aquarelle



Voir au-delà, vivre l'Essentiel : l'aquarelle, un équilibre subtil entre passion, découverte et bien-être profond.

😊 Pierre-Alain Corthay	CHF 290.-	
📍 Martigny	🕒 Mercredi 9h-12h	82
📅 07.01.2026 - 11.02.2026 (6 cours niveau débutant)		
📍 Martigny	🕒 Mercredi 9h-12h	83
📅 25.02.2026 - 01.04.2026 (6 cours niveau avancé 2)		
📍 Martigny	🕒 Mercredi 9h-12h	84
📅 15.04.2026 - 20.05.2026 (6 cours niveau avancé 3)		

Les rencontres créatives











Exprimez votre créativité avec Gregory Corthay à travers divers médiums. Un atelier ouvert à tous pour créer, partager et s'inspirer ensemble.

👤 Gregory Corthay	CHF 290.-	
📍 Sion	🕒 Mardi 9h-12h	85
📅 23.09.2025 - 04.11.2025 (6 cours)		
📍 Sion	🕒 Mardi 9h-12h	86
📅 31.03.2026 - 05.05.2026 (6 cours)		

Créativité et développement



Grâce aux créations personnelles, au partage, trouvez les sentiers qui vous correspondent et favorisent votre devenir.

 Evelynne Chappuis	 120.-	
 Sion	 Vendredi 9h-11h	87
 12.09.2025 - 28.11.2025 (6 cours)		
 Sion	 Vendredi 9h-12h	88
 06.02.2026 - 01.05.2026 (6 cours)		

Cours de dessin



Comment dessiner, agrandir ou réduire un visage ou une image sans décalquer aux bonnes proportions? Facile, avec la mise au carreau!

👤 Sandra Andenmatten Wyssen		CHF 120.-
📍 Sierre	🕒 Jeudi 14h-16h	89
📅 25.09.2025 - 27.11.2025 (8 cours)		
📍 Sierre	🕒 Jeudi 14h-16h	90
📅 02.04.2026 - 11.06.2026 (8 cours)		

école suisse
de vitrail & création

- › cours de vitrail et Tiffany — tous niveaux
- › formation professionnelle
- › cours d'art visuel et histoire de l'art
- › atelier enfants
- › visites et activités pour groupes
- › mandats création restauration



rue de Venise 13, 1870 Monthey, Suisse
t +41 24 472 93 30, ecole.vitrail@bluewin.ch
www.ecolevitrail.com



MEDIATHEQUE
MEDIATHEK
valais wallis



BRIG

Du lundi au vendredi
8.30 – 18.00
Samedi et veille de fête
8.30 – 16.00



MARTIGNY

Lu-ma-me-ve-sa
12.30 – 18.00
Jeudi
10.00 – 18.00



SION

Lundi et vendredi
8.30 – 18.00
Du mardi au jeudi
8.30 – 19.00
Samedi
8.30 – 17.00



SAINT-MAURICE

Du lundi au vendredi
12.30 – 18.00
Samedi
12.30 – 17.00



www.mediathèque.ch

Disco 60+

NEW! +

Rejoignez-nous à la Disco 60+ à l'Uzine de Monthey pour deux soirées inoubliables avec les meilleurs tubes d'hier et d'aujourd'hui. Ambiance garantie !

- 😊 L'Uzine Club CHF 10.- Une boisson offerte
- 📍 **Monthey** ⌚ **Dimanche 16h-20h** 91
- 📅 07.09.2025
- 📍 **Monthey** ⌚ **Dimanche 16h-20h** 92
- 📅 19.10.2025
- En collaboration avec



Speed dating 60+

NEW! +

Des échanges toutes les 5 min et des rencontres enrichissantes dans une ambiance conviviale et encadrée.
Inscription obligatoire !

- 😊 L'Uzine Club CHF 10.-
- 📍 **Monthey** ⌚ **Jeu 15h-17h** 93
- 📅 13.11.2025
- En collaboration avec



Amitié dating

NEW! +

Venez partager un brin de vous-même et recevez un brin de causerie, un sourire et peut-être une bonne adresse pour ensoleiller vos loisirs.

- 😊 Club des aînés de Bramois CHF Gratuit
- 📍 **Bramois** ⌚ **Vendredi 14h-16h** 94
- 📅 14.11.2025

Ciné Senior

+

Un lundi par mois, c'est ciné seniors ! À Martigny (premier lundi du mois) ou Monthey (dernier lundi du mois), (re)découvrez l'émotion d'un film sur grand écran et partagez un agréable moment d'amitié. S'en suivra un goûter offert par Cinérive. L'occasion parfaite pour discuter du film en toute convivialité.

(Sans inscription, CHF 12.-, collation comprise)

En collaboration avec

CINÉRIVE

Et si on parlait de...

+

Dans un monde ultra connecté, le lien humain se perd. Afin de recréer des espaces d'échange et renforcer la cohésion sociale, le service socioculturel de la vallée d'Ille, la commune de Troistorrens et Pro Senectute Valais-Wallis proposent à la population de la vallée d'Ille et alentours des soirées thématiques animées par des professionnels.
(Sans inscription)

- 😊 Martin Tazlari (Declick) CHF Gratuit
- 📍 **Val d'Ille** ⌚ **Jeu 18h30-20h** 95
- 📅 04.09.2025 - Prévention numérique
- 😊 Morgane Perrin et Loïc Dussex CHF Gratuit
- 📍 **Troistorrens** ⌚ **Jeu 18h30-20h** 96
- 📅 02.10.2025 - Voyage autour du monde
- 😊 Marie Israël (SantéPsy Suisse) CHF Gratuit
- 📍 **Val d'Ille** ⌚ **Jeu 18h30-20h** 97
- 📅 06.11.2025 - Santé mentale
- 😊 Félícia Baillifard et Nils Martenet CHF Gratuit
- 📍 **Troistorrens** ⌚ **Jeu 18h30-20h** 98
- 📅 04.12.2025 - Festival : mini-série chablaisienne

Bal à l'Abeille

NEW! +

Attention, ça va piquer ! Les METEOR vous font revivre les tubes de votre jeunesse dans une ambiance survoltée. Rendez-vous sur la piste de danse !

- 😊 Pro Senectute VS CHF 10.-
- 📍 **Riddes** ⌚ **Vendredi 19h-22h** 99
- 📅 16.01.2026
- En collaboration avec



Pensez à vous inscrire au moins deux semaines avant le début des activités !

Prévention des chutes




Cette conférence vous propose des exercices pratiques en lien avec l'équilibre et le vieillissement. Exercices accessibles à tous. Goûter offert.

☺ Françoise Bruchez CHF Gratuit
 📍 **Sion** Avenue de Tourbillon 19 100
 📅 14.10.2025 ⌚ Mardi 9h-10h30

Comprendre l'audition



Cette conférence couvrira le fonctionnement de l'oreille, les types de surdité, leur impact sur la cognition, la qualité de vie et les défis des appareils auditifs.

☺ Philippe Perez (Audioprothésiste/audiologiste) CHF Gratuit
 📍 **Martigny** Rue des Petits-Epineys 7 101
 📅 06.11.2025 ⌚ Jeudi 9h-11h
 📍 **Sion** Avenue de Tourbillon 19 102
 📅 28.04.2026 ⌚ Mardi 9h-11h
 En collaboration avec 

Soigner ses pieds



Fanny Revaz, podologue, vous livre ses conseils pour chouchouter vos pieds. Conférence suivie d'un café. Avec le Club des Aînés de Fully.

☺ Fanny Revaz CHF Gratuit
 📍 **Fully** Rue de la Poste 103
 📅 23.02.2026 ⌚ Lundi 14h30-16h30
 En collaboration avec 

En toute tranquillité dans votre salle de bain




Hydro-Style vous propose des produits adaptés à votre salle de bains. Visite de l'exposition et du bureau mobile. Apéritif offert.

☺ Antonio Ghibellino CHF Gratuit
 📍 **Sion** Rue de la Dixence 48 104
 📅 03.03.2026 ⌚ Mardi 9h-10h
 En collaboration avec 

Gestion du stress




Découvrez 6 exercices simples pour aller mieux à tout âge, en collaboration avec la commission Culture & Loisirs de Champéry! Deux expertes du cerveau vous expliqueront comment mieux apprendre, mémoriser et se détendre.

☺ Corine Gex-Collet et Marie Pillet Bernardet CHF Gratuit
 📍 **Champéry** Rue du Village 51 105
 📅 24.04.2026 ⌚ Vendredi 19h15
 En collaboration avec la commune de Champéry 

Grands-parents et écrans : un rôle à jouer



Cette conférence propose des conseils aux jeunes et aux grands-parents afin d'adopter ensemble de bonnes pratiques numériques.

☺ Declick CHF Gratuit
 📍 **Vouvry** Grand-Rue 25 BRIC 106
 📅 15.10.2025 ⌚ Mercredi 15h-16h30
 📍 **Monthey** Avenue du théâtre 2 BRIC 107
 📅 01.10.2025 ⌚ Mercredi 15h-16h30
 📍 **Massongex** Route du Chablais 10 BRIC 108
 📅 16.09.2025 ⌚ Mardi 15h-16h30
 📍 **Le Châble** Route de Mauvoisin 45 109
 📅 10.09.2025 ⌚ Mercredi 15h-16h30
 📍 **Sion** Avenue de Tourbillon 19 110
 📅 10.09.2025 ⌚ Mercredi 16h-17h30
 📍 **Sierre** Route de la Mondérèche 1 111
 📅 24.09.2025 ⌚ Mercredi 16h-17h30
 En collaboration avec 

BRIC






SENIORS

un service du CMS Bas-Valais
 et de Pro Senectute Valais-Wallis

Destiné aux personnes de plus de 60 ans, à leur entourage et aux professionnels, le BRIC Seniors est d'abord un espace d'information qui offre un très large éventail de documentation sur toutes les questions qui concernent la vie à la retraite. Sa répondante se tient à votre écoute, prête à vous renseigner ou vous soutenir dans une recherche.

024 565 80 86 • bric@vs.prosenectute.ch

Envie de chanter, danser, jouer, créer, bricoler ou simplement partager un bon repas? Les groupes d'aînés proposent une foule d'activités pour se divertir, échanger et partager des passions. Ambiance et bonne humeur garanties!

Chœurs d'aînés				
Martigny	Gaby Barman	079 259 93 08	Mercredi	14h30
Nendaz	Roland Bernhard	079 409 15 62	Mercredi	14h30
Sierre	Marcelle Salamin	079 201 86 18	Lundi	14h
Sion	Christiane Fauquex	076 822 52 42	Lundi	14h30
Fanfare des aînés				
Saillon <i>gars-du-rhone.ch</i>	René Liand	079 209 17 99	1 ^{er} et 3 ^e lundi du mois	18h30
Contes intergénérationnels				
Monthey	Pro Senectute VS	024 565 80 85	Selon programme	
Scrabble				
Bramois	Solange Chérix	027 203 10 07	Mercredi	14h
Conthey	Christine Lemonnier	079 798 07 51	Jeudi selon programme	
Martigny	Denise Hugon	079 569 59 82	Vendredi	14h
Sion	Nicole Massard	024 324 95 28	Mardi	14h
Jeux de société				
Médières	Marina Besse	027 771 27 18	Mardi	14h
Monthey	Eliane Lohri	079 336 81 54	1 ^{er} et 3 ^e vendredi du mois	
Sion Platta	Françoise Bruchez	079 891 17 52	Lundi	
Jass				
Bramois	Patricia Mayor	079 641 59 88	Mardi et jeudi	13h30
Bramois bridge	Michel Prélaz	078 690 59 76	Lundi	14h30
Bruson	Clara Besse	027 776 12 74	Mercredi	14h
Champsec	Hervé Fellay	079 630 94 45	Mercredi	13h30
Conthey	Anne-Marie Zerizer	079 207 83 40	Selon programme	
Les Haudères	Elisabeth Anzévu	079 665 75 93	Jeudi	13h30
Martigny	Christiane Fillettaz	079 543 65 19	Jeudi	13h45
Massongex	Marie-Claude Maumary	079 360 16 06	Selon programme	14h
Monthey	Eliane Lohri	079 336 81 54	Mardi	14h
Orsières	Claire-Lise Pacozzi	079 393 42 27	Jeudi	13h30
Siders	Paul Sarbach	079 240 94 63	Jeudi	
Sierre	Irène Vuigner	078 697 01 78	Lundi	13h30
	Yvan Bruttin	079 485 03 59		
Sion	Lysiane Tissonnier	027 322 03 65	Mardi	13h30
Val d'Illiez	Sonia Es-Borrat	079 872 26 64	Jeudi	13h30
Vex	Greta Nendaz	079 676 48 29	Jeudi	13h30
Ateliers créatifs				
Dorénaz	Françoise Nickel	079 260 55 01	Tous les lundis sauf 1 ^{er} du mois	13h30
Icogne	Anette Emery	079 504 48 86	Jeudi	
Monthey	Marie-Reine Saporita-Vannay	024 472 72 82	Jeudi	
Monthey (Macramé)	Naroa Salcedo	076 205 65 06	Mercredi	
Tricot rencontres				
Le Châble	Corine Guex	078 703 78 88	Vendredi	14h
Martigny	Anette Emery	079 362 31 28	Lundi	14h
Monthey	Pro Senectute VS	027 322 07 41	Lundi	14h
Sion	Anne-Marie Winet	079 362 03 73	Mardi	14h
Val d'Illiez	Sonia Es-Borrat	079 872 26 64	Jeudi	

Thés et cafés dansants

Le Châble	Dominique Michellod	027 776 23 85	Selon programme
Martigny	Madeleine Centra	079 474 97 00	Lundi selon programme

Repas rencontres

Bovernier	Auguste Rebord	079 443 17 97	Selon programme	11h45
Bramois	Maguy Davet	078 637 44 80	Vendredi selon programme	
Bruson	Clara Besse	027 776 12 74	Mercredi selon programme	
Chippis	Roberte Meichtry	027 455 74 07	Selon programme	11h45
Granges	Claudine Siegenthaler	078 671 35 66	1 ^{er} jeudi du mois	11h30
Le Châble	Patrice Berguerand	079 414 95 59	Mercredi selon programme	11h30
Riddes	Sabrina Babecki	079 316 34 68	1 ^{er} mardi du mois	
Saxon	Pro Senectute VS	027 324 95 28	Dernier jeudi du mois	11h45
Siders	Barbara Oggier	079 520 21 19	Selon programme	11h30
Sierre	Liliane Mäusli	027 455 05 89	Lundi selon programme	12h
Tables du lundi				
Sion Platta	Simone Humbert	079 371 95 58	Dernier vendredi du mois	12h30

Table conviviale

Monthey	John Christin	079 602 83 38	Tous les 2 ^e lundis du mois	11h45
Orsières	Françoise Vuilloud	079 204 21 62	Mercredi selon programme	

Cafés-rencontres

La Tzoumaz	Sabrina Babecki	079 316 34 68	Mercredi	14h	
Monthey	Eliane Lohri	079 336 81 54	Mercredi tous les 15 jours	14h	NEW!
Riddes	Sabrina Babecki	079 316 34 68	Mardi et jeudi	14h	
Sierre	Pro Senectute VS	027 324 95 28	2 ^e mercredi du mois	9h	
Sion Châteauneuf chateauneufsion.ch	Dominique Sprunger	078 656 16 06	Lundi selon programme	9h ou 14h	
Sion Platta	Françoise Bruchez	079 891 17 52	Mercredi	9h	NEW!
Vouvry	Marie-Claire Luisier	078 627 47 47	Jeudi	14h	NEW!

GOMS.

Là où la détente est loisir.



WWW.GOMS.CH

+41 27 974 68 68 tourismus@goms.ch

Jouer, tricoter, partager un repas ou partir en excursion... Les groupes d'ânés se retrouvent régulièrement pour tisser des liens et savourer ensemble des moments conviviaux.

Région de Monthey

Champéry	Margaret Gillabert	024 479 18 18	3 ^e jeudi du mois	
Dorénaz	Marcel Wurgler	079 330 31 70	1 ^{er} lundi du mois	14h
Collonges	Eric Pochon	079 707 95 50	1 ^{er} mercredi du mois	
Evionnaz	Pierrette Lager	079 745 33 28	Mercredi tous les 15 jours avec repas	11h30
Massongex-Daviaz	Charly Maumary	079 421 57 19	Selon programme	
Monthey	Marie-Thérèse Lombardo	024 471 41 30	1 ^{er} et 3 ^e mercredi du mois Selon programme	
Troistorrents	Jacqueline Hehlen-Dubosson	024 477 15 38	2 ^e et 4 ^e jeudi du mois	13h30
Vernayaz	Ursula Ulrich	079 829 75 50	1 ^{er} jeudi du mois	14h
Vérossaz	Danièle Saillen	024 485 18 12	Selon programme	
Vionnaz Loto	Heidi Delseth	079 255 75 32	Loto tous les 15 jours le jeudi	13h30
Vouvry Loto	Elisabeth Pignat	024 482 12 12	2 ^e vendredi du mois	14h

Région d'Entremont

Liddes	Françoise Lattion	027 783 26 24	Mardi	13h30
Reppaz	Nicole Gabioud	077 422 84 33	Vendredi	13h30
Sarreyer	Christine May	027 778 12 92	Vendredi	13h30
Vollèges	Marie-Alice Frossard	079 935 41 89	Mardi	13h45



027 321 14 54

info@hydrostyle.ch

www.hydrostyle.ch

DEPUIS
2002
À VOTRE SERVICE

Avec le temps, la salle de bains peut devenir un lieu difficile d'accès. Glissades, efforts, inconfort... autant de petits obstacles qui peuvent compliquer votre quotidien.

Hydro-Style vous propose une solution simple et humaine: un bureau mobile qui vient directement chez vous pour concevoir, avec vous, une salle de bains adaptée à vos besoins.

NOTRE OBJECTIF, VOTRE SÉCURITÉ, VOTRE INDÉPENDANCE.

Région de Martigny

Finhaut	Germaine Goumand	027 768 11 33	1 ^{er} mardi du mois	14h
Fully	Jocelyne Levrand	027 746 26 36	Jeudi tous les 15 jours	14h
Isérables	Nicolas Farine	079 554 30 42	Selon programme	NEW!
La Tzoumaz	Sabrina Babecki	079 316 34 68	Mercredi	14h
Leytron-Ovronnaz	Marie-Jo Agati-Blanchet	079 300 66 09	Selon programme	
Martigny clubam.ch	Jean Coquoz	079 371 17 86	Selon programme	
Martigny-Combe	Colette Darbellay	027 722 37 69	1 ^{er} et 3 ^e mercredi du mois	14h
Riddes	Sabrina Babecki	079 316 34 68	Mardi et jeudi	14h
Salvan	Roland Voeffray	079 434 83 26	Selon programme	

Région de Sion

Ardon	Josiane Dubois	079 577 98 78	1 ^{er} jeudi du mois	13h30
Bramois masdelaborgne.com	Jacques Emery	079 221 02 94	Selon programme	
Chamoson	Claudine Michellod	079 424 69 91	Selon programme	
Conthey	Anne-Marie Zerizer	079 207 83 40	Selon programme	
Savièse	Josiane Liand	027 395 13 89	Selon programme	
Sion club-des-ainés-sion.ch	Mirella Monay	079 922 01 75	Selon programme	
Vétroz	Micheline Nanchen	079 463 70 55	Selon programme	

Région de Sierre

Chermignon	Christine Barras	078 717 33 84	3 ^e mardi du mois	13h30
Granges	Jean Constantin	079 280 50 68	1 ^{er} jeudi du mois	10h30
Lens	Gisèle Bétrisey	078 767 10 72	1 ^{er} et 3 ^e mardi du mois	14h
Montana-Village	Marie-Jo Rey-Robyr	078 644 90 53	2 ^e et 4 ^e jeudi du mois	14h
Siders	Helene Pfammatter	079 430 88 57	Selon programme	
Vercorin	Denis Rohrer	079 573 40 74	Selon programme	

RAIFFEISEN



Ce qui **nous** différencie:
la planification de la retraite de Pierre & Valérie.

Prenez dès aujourd'hui les bonnes décisions pour demain et intéressez-vous à la planification de votre retraite – avec notre accompagnement.

Débuter ici: 



CX
des **solutions d'impression** adaptées à vos besoins.

KYOCERA TASKALFA
Copieur - Imprimante - Scanner
A4, A3 & 11x17 pouces couleur
1 copieur - 1 scanner - 1 imprimante
Une seule machine pour tout.

cxprint.ch
info@cxprint.ch

Événements, vacances et excursions



Un séjour dans le Verdon entre eau turquoise et sentiers variés, des vacances à Malaga entre plages dorées et terrasses animées ou la découverte du plus grand marché du val d'Aoste autour d'un bon plat de spaghettis... Tout cela reste possible à 60, 70, 80 ans !

Voyager ensemble, c'est partager des instants chaleureux dans une ambiance conviviale, avec une organisation pensée pour votre confort et vos envies. Entre bord de mer, campagne bucolique ou montagne majestueuse, profitez de randonnées ressourçantes en pleine nature ou détendez-vous tout simplement. Autant de plaisirs accessibles qui n'attendent que vous.

Consultez nos offres et embarquez pour une parenthèse inoubliable ! Pensez à lire nos conditions générales en page 48.

Demandez les programmes détaillés des voyages et excursions à notre secrétariat au **027 322 07 41** ou par e-mail à info@vs.prosenectute.ch.

Saint-Jacques-de-Compostelle (Étape 1/5) +

Randonnée du Puy en Velay à Nasbinals sur le chemin de St Jacques, avec bus suiveur. Objectif : Compostelle en 5 ans, mais chacun peut ne faire qu'une étape !

😊 Edgard Oberson CHF 1590.-/acompte 590.-
📍 France 🕒 Lundi à dimanche 112
📅 04.05.2026 - 10.05.2026

France, La Provence +

Randos dans le Verdon et les Alpilles (Provence). Nature grandiose et ambiance conviviale garanties !

😊 Edgard Oberson CHF 1690.-/acompte 690.-
📍 Verdon (FR) 🕒 Lundi à dimanche 113
📅 18.05.2026 - 24.05.2026 (Avec Pro Senectute Genève)
📍 Alpilles (FR) 🕒 Lundi à dimanche 114
📅 21.09.2026 - 27.09.2026 (Avec Pro Senectute Fribourg)

France, les volcans d'Auvergne +

Partez pour une semaine de randonnées en étoile dans les volcans d'Auvergne. Paysages préservés, guide, bus suiveur, hôtel confortable et options de repos.

😊 Edgard Oberson CHF 1600.-/acompte 690.-
📍 Auvergne (FR) 🕒 Lundi à dimanche 115
📅 25.05.2026 - 31.05.2026

Chemin de Stevenson (Étape 4/4) +

Dernière étape du chemin de Stevenson, de St Germain de Calberte à Alès. Paysages variés, visites, bus suiveur, hébergements confortables. Accessible à tout bon marcheur.

😊 Edgard Oberson CHF 1590.-/acompte 590.-
📍 Cévennes (FR) 🕒 Lundi à dimanche 116
📅 07.09.2026 - 13.09.2026

Visite de l'exposition sur la RTS

NEW! +

À l'occasion des 70 ans de la RTS, profitez d'une visite guidée qui retrace l'histoire de la télévision en Suisse.

☺ UNIL	CHF 50.- Car, visite et goûter compris	
📍 Lausanne	🕒 Mardi 13h-17h30	117
📅 07.10.2025 - Départ de la gare de Sion		
📍 Lausanne	🕒 Lundi 13h-17h30	118
📅 13.10.2025 - Départ de la gare de Monthey		
📍 Lausanne	🕒 Mercredi 13h-17h30	119
📅 22.10.2025 - Départ de la gare du Châble		

Visite découverte de l'école Suisse de vitrail

+

Découvrez l'art du vitrail, son histoire, ses techniques et matériaux, avec démonstration à l'appui. Un voyage captivant à travers les siècles.

☺ Guy Cristina	CHF Gratuit	
📍 Monthey	🕒 Jeudi 9h-10h30	120
📅 09.10.2025		

Les 5 excursions ci-dessous sont proposées en collaboration avec **VALAIVASION**

Petit groupe de 15 à 20 personnes en minibus climatisé tout confort

Marché d'Aoste

NEW! +

Découvrez le plus grand marché du Val d'Aoste et ses délices : fromages, charcuteries, fruits, légumes, miel... De quoi ravir les amateurs de bons produits !

☺ Frédéric Vuignier	CHF 95.- Minibus et repas compris	
📍 Aoste (IT)	🕒 Mardi 8h30-17h50	121
📅 07.10.2025 - Départ de Sion et Martigny		
📍 Aoste (IT)	🕒 Mardi 8h30-17h50	122
📅 24.03.2026 - Départ de Sion et Martigny		

Redécouvrez différemment la Gruyère

NEW! +

Redécouvrez la Gruyère comme vous ne l'avez probablement jamais vue. Une journée épicurienne et culturelle pour tous, avec petite balade facultative.

☺ Frédéric Vuignier	CHF 95.- Minibus et repas compris	
📍 Gruyère	🕒 Mardi 8h-17h15	125
📅 05.05.2026 - Départ de Sion et Martigny		

Marché de Domodossola

NEW! +

Découvrez le marché de Domodossola, un mélange savoureux de produits locaux, d'accessoires de mode et de spécialités italiennes dans une ambiance conviviale !

☺ Frédéric Vuignier	CHF 95.- Minibus et repas compris	
📍 Domodossola (IT)	🕒 Samedi 7h15-18h15	123
📅 15.11.2025 - Départ de Sion, Sierre et Brigue		
📍 Domodossola (IT)	🕒 Samedi 7h15-18h15	124
📅 18.04.2026 - Départ de Sion, Sierre et Brigue		

Sur les traces de Napoléon Bonaparte

NEW! +

Revivez le passage de Napoléon et son armée au Grand-Saint-Bernard. Une visite guidée et commentée grandeur nature du plus fameux col des Alpes. L'Histoire avec un grand H.

☺ Frédéric Vuignier	CHF 95.- Bus, repas et visite compris	
📍 Grand-Saint-Bernard	🕒 Mardi 9h-17h30	126
📅 30.06.2026 Bus max 47 personnes		
Départ de Sion et Martigny		

Marchés de Noël

NEW! +

Plongez dans la magie de Noël avec 6 marchés en 3 jours, de Soleure à Bâle en passant par l'Alsace. Petite escapade Gruyérienne sur le chemin du retour.

☺ Frédéric Vuignier	CHF 380.- Bus et hôtel compris*	
📍 Suisse et France	🕒 Mardi à jeudi	127
📅 09.12.2025 - 11.12.2025 Bus max 47 personnes		
Départ de Sion, Martigny et St-Triphon		

Jour 1

Soleure : Soleure (repas compris) et visite du marché

Bâle : Marchés de Noël de Bâle en soirée

Jour 2

Kaysersberg : Marché de Kaysersberg ainsi que le marché médiéval de Ribeauvillé

Jour 3

Semsaales : Visite de la fromagerie avec repas

* **Chambre individuelle** : supplément de 30.- / nuit

BERDOZ

VISION & AUDITION

Voir. Entendre. Vivre.

Dès 55 ans, comme vos sens évoluent naturellement, notre test à 360° vous aide à en prendre soin en un seul rendez-vous. Restez à l'écoute et continuez à bien vivre en toute situation.

Pourquoi choisir Berdoz ?

- ✓ Depuis 1984, enseigne suisse et indépendante
- ✓ Une approche combinée :
vision & audition en un seul rendez-vous
- ✓ Expertise, passion et style,
dans des centres à taille humaine

Berdoz Monthey

Migros « M Central »

024 472 23 66

Berdoz Martigny

Migros « Le Manoir »

027 722 08 32

Berdoz Conthey

Migros « Forum des Alpes »

027 346 66 70

BON EXCLUSIF
PRO SENECTUTE VALAIS-WALLIS

TEST 360°
vue & audition

BERDOZ

Valeur CHF 105.- valable
jusqu'au 31.10.25. Dès le
01.11.25 : test auditif seul.



BON DE REMISE
PRO SENECTUTE VALAIS-WALLIS

CHF 500.-
sur vos aides auditives


BERDOZ

Pour deux aides auditives
jusqu'au 31.10. Dès le 01.11,
CHF 125.- par appareil.



* Prix net, bon déduit.

Qui vous a dit que les séjours linguistiques étaient seulement réservés aux adolescents ? C'est à votre tour !

En collaboration avec 

2 semaines all inclusive à Malaga

La première station balnéaire de la Costa del Sol offre une variété de plages de sable, de cafés en plein air et de parcours de golf de renommée mondiale. Notre campus lumineux, inspiré du style villa, est entouré par la nature dans le quartier pittoresque de Pedregalejo. Malaga offre un mélange parfait entre plages, cuisine, et culture.

☺ EF Education First

CHF 1400.-

Prix indicatif/vol en sus



2 semaines all inclusive à Malte

Cette île anglophone située au cœur de la mer cristalline offre un mélange coloré de cultures. Notre campus moderne est situé au bord de la mer Méditerranée et en plein milieu d'un quartier animé offrant shopping et divertissement. Pour ceux qui aiment soleil, histoire et aventure, Malte vous attend.

☺ EF Education First

CHF 1200.-

Prix indicatif/vol en sus



2 semaines all inclusive à Rome

Du Colisée aux restaurants modestes servant une cuisine de classe mondiale, la « Ville Éternelle » ne cesse d'inspirer. Notre campus se trouve en plein cœur de la Rome historique, où les rues vibrent avec le meilleur de la vie italienne : cuisine, histoire et culture. Venez vivre « la dolce vita ».

☺ EF Education First

CHF 1950.-

Prix indicatif/vol en sus



Sont inclus dans le prix

- Cours de langue (3h30 par jour)
- Hébergement chez l'habitant (option chambre individuelle + 50.-)
- Demi-pension la semaine et pension complète le week-end
- Transfert aller-retour de l'aéroport à l'hébergement (déduction si voyage en train 150.-)
- Encadrement au sein de l'école par le personnel EF
- Programme complet d'activités culturelles
- Attestation de cours à la fin du séjour
- Assurance voyage complète

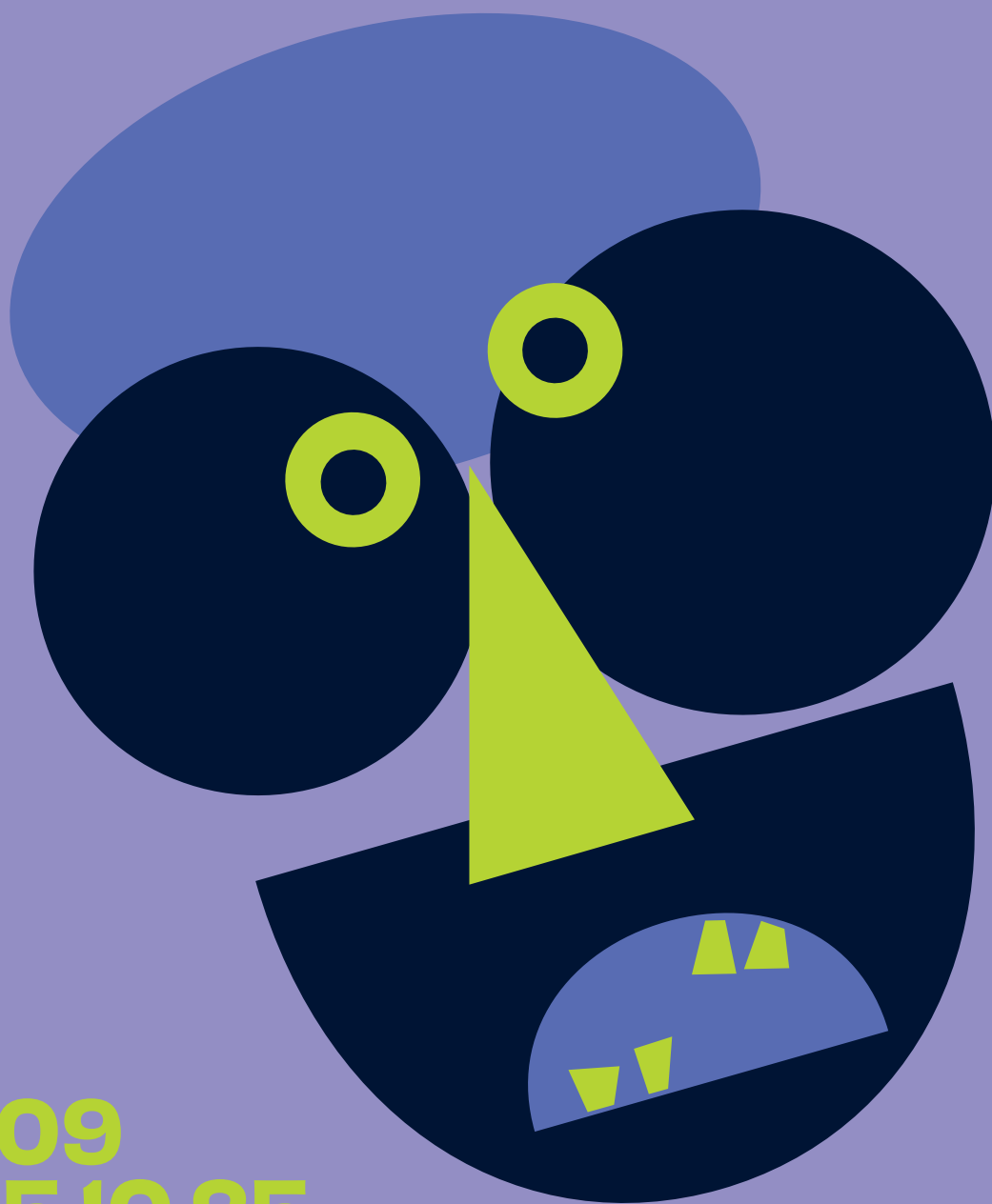
En option

- Hébergement en résidence (supplément à prévoir)

Des départs sont disponibles tous les premiers lundis du mois.

65^E FOIRE DU VALAIS

LÉGENDAIRE!



**26.09
– 05.10.25
MARTIGNY**

La Foire du Valais... légendaire!

**65^e FOIRE
DU VALAIS**
LÉGENDAIRE!

Pour sa 65^e édition, la Foire vous promet un voyage unique en parcourant les richesses du Valais. Redécouvrez un événement hors du commun, où chaque instant devient un souvenir inoubliable.

Chaque automne, Martigny accueille l'un des rendez-vous les plus attendus de l'année, et devient, pour 10 jours, le cœur battant du Valais. Entre produits du terroir et rencontres inspirantes avec des commerçants locaux et des artisans passionnés, la Foire se distingue par une ambiance chaleureuse, où chaque génération aime se retrouver.

Légendaire... depuis 65 ans !

Du 26 septembre au 5 octobre 2025, la Foire du Valais revient à Martigny pour sa 65^e édition. Une édition qui célèbre tout ce qui fait d'elle un événement... légendaire.

La Foire du Valais rassemble, surprend, émeut, innove, année après année. Elle a été conçue à l'image de notre patrimoine, de nos coutumes, et de nos produits, mais surtout de celles et ceux qui font vibrer le Valais.

Avec le thème **Légendaire!**, c'est toute la Foire et tout un canton que l'on met à l'honneur: une histoire, une âme, des souvenirs, des rencontres. Un rendez-vous intemporel, entre tradition et modernité. Une identité qui traverse les générations et qui continue d'écrire sa propre légende.

Une immersion vivante au cœur des traditions valaisannes

Bien plus qu'une simple exposition, l'Expo culturelle de la Foire du Valais est un véritable voyage initiatique à travers les histoires, les rites, les sons et les symboles qui façonnent l'âme valaisanne. Découvrez une expérience immersive sur près de 1'000 m², où le visiteur ne regarde pas... il vit le patrimoine !

Plongez dans le patrimoine culturel immatériel du Valais: sons, gestes, fêtes, légendes et savoir-faire seront mis en scène, à l'image des fifres et tambours ou masques Tchäggättäs, le tout à mi-chemin entre musée interactif et spectacle vivant. Petits et grands pourront y découvrir, dans un parcours ludique, sensoriel et participatif, ce qui fait du Valais une terre... légendaire !

De plus, cette année, la Foire vous invite à un véritable voyage dans le temps, à travers une rétrospective de 65 ans d'affiches et de photos qui ont marqué les esprits et accompagné l'histoire de l'événement. Une occasion unique de redécouvrir ce qui fait la légende de la Foire du Valais.

Rencontres, partage et art de vivre, entre tradition et innovation

À la Foire du Valais, on y vient pour retrouver des amis, écouter un artiste talentueux, faire des achats et comparer les offres, trinquer à l'heure de l'apéro, danser au son d'un tambour, déguster un vin d'ici ou d'ailleurs, discuter, rire, se rappeler... Et on repart avec des souvenirs, qu'on n'oubliera pas de sitôt.

Un événement ancré dans ses traditions, tout en étant dynamique, audacieux et créatif, à l'image du Valais, un canton qui avance sans pourtant oublier d'où il vient. Et c'est certainement pour cela qu'il séduit, bien au-delà de ses frontières.

Découvrez le programme riche de ses 10 jours de Foire du Valais sur: www.foireduvalais.ch

Infos pratiques

Ouvert tous les jours: De 9h30 à 21h. Prix préférentiel avant 11h.

Accès: Le train-navette depuis la gare de Martigny vous emmenant en 3 minutes jusqu'aux portes de la Foire est compris dans votre billet d'entrée.

POUR NOS LECTEURS 2 ENTRÉES À PRIX SPÉCIAL POUR LA FOIRE DU VALAIS, DU 26 SEPTEMBRE AU 5 OCTOBRE 2025

OFFRE SPÉCIALE

Pour une entrée à la Foire du Valais,
soit 9 fr. au lieu de 18 fr.

Ce bon est valable aux caisses, pour une personne
durant toute la période de la Foire du Valais

**PRO
SENECTUTE**

**65^e FOIRE
DU VALAIS**
LÉGENDAIRE!

OFFRE SPÉCIALE

Pour une entrée à la Foire du Valais,
soit 9 fr. au lieu de 18 fr.

Ce bon est valable aux caisses, pour une personne
durant toute la période de la Foire du Valais

**PRO
SENECTUTE**

**65^e FOIRE
DU VALAIS**
LÉGENDAIRE!

Mouvement et sport



La pratique régulière d'une activité physique est bénéfique pour la santé et pour le moral. En effet, bouger est la clé pour rester en forme, garder son autonomie... et son sourire ! Pro Senectute Valais-Wallis vous propose une multitude d'activités physiques adaptées à tous les niveaux, en intérieur comme en extérieur.

Que vous soyez passionné de randonnée, adepte de yoga, amateur de gymnastique ou de séances d'assouplissement, ou que vous préfériez les activités en plein air, nous avons un sport qui saura répondre à vos aspirations. L'objectif ? Prendre soin de soi, mais aussi partager des moments chaleureux avec d'autres seniors passionnés de mouvement.

Chaque séance est un véritable bol d'énergie et de bonne humeur. Profitez-en, votre vitalité n'attend que vous !

Danses de tous pays

Les danses traditionnelles permettent d'allier plaisir, mémoire et équilibre. Bonne humeur garantie ! Seul ou accompagné.

Danse +				
Monthey	Frances Burkhalter	024 471 48 31	Mercredi	12h30-14h
St-Maurice	Pauline Du Pasquier	079 312 93 36	Mardi tous les 15 jours	15h-17h
Sembracher	Béatrice Dayer	079 823 05 26	Jeudi	15h15-16h45
Martigny	Nicole Mottet-Pochon	078 680 48 73	Mardi tous les 15 jours	14h-16h
Conthey	Jacqueline Bovier	077 214 30 44	Jeudi	14h30-16h
	Christian Bovier	079 214 05 64		
Savièse	France Anthoine Laakso	078 889 02 30	Mercredi	10h-11h
Sion	Nicole Mottet-Pochon	078 680 48 73	Lundi	17h30-18h30
Sierre	Andrée Zufferey	079 343 42 39	Mercredi	18h-19h
	Nathalie Borloz	079 402 46 78		

Dance for fun NEW! +

Pas le temps ? Pas grave ! « Dance for fun » vous fait danser quand ça vous chante avec des chorégraphies de divers pays, zéro contrainte et 100 % de FUN !

👤	Jacqueline et Christian Bovier	CHF	Gratuit
📍	Conthey	📅	Jeudi 14h30-16h
📅	25.09.2025 - 11.12.2025 (4 cours)		128
📍	Conthey	📅	Jeudi 14h30-16h
📅	15.01.2026 - 07.05.2026 (5 cours)		129



Pensez à vous inscrire au moins deux semaines avant le début des activités !

Aquagym



Renforcez votre corps en douceur grâce à l'aquagym. Priorité aux anciens inscrits. Claquettes conseillées. Non remboursable sauf certificat médical.

😊 Sylviane Di Tria

📍 **Monthey** 😊 **Mardi 12h-13h** [CHF] 182.- * **130**

📅 07.10.2025 - 05.05.2026 (26 cours) **Complet**

📍 **Monthey** 😊 **Jeudi 12h-13h** [CHF] 168.- * **131**

📅 09.10.2025 - 07.05.2026 (24 cours) **Complet**

😊 Josette Thierry

📍 **Martigny** 😊 **Lundi 10h45-11h30** [CHF] 210.- * **132**

📅 06.10.2025 - 04.05.2026 (30 cours)

📍 **Martigny** 😊 **Jeudi 15h45-16h30** [CHF] 196.- * **133**

📅 09.10.2025 - 07.05.2026 (28 cours)

😊 Valérie Luyet

equilibre-en-marche.ch

📍 **Sion** 😊 **Lundi 12h-12h45** [CHF] 319.- **134**

📅 15.09.2025 - 11.05.2026 (29 cours) **Complet**

📍 **Sion** 😊 **Lundi 12h50-13h35** [CHF] 319.- **135**

📅 15.09.2025 - 11.05.2026 (29 cours) **Complet**

📍 **Grône** 😊 **Lundi 14h40-15h25** [CHF] 319.- **136**

📅 15.09.2025 - 11.05.2026 (29 cours)

📍 **Grône** 😊 **Jeudi 14h45-15h30** [CHF] 286.- **137**

📅 18.09.2025 - 07.05.2026 (26 cours)

📍 **Grône** 😊 **Jeudi 15h35-16h20** [CHF] 286.- **138**

📅 18.09.2025 - 07.05.2026 (26 cours) **Complet**

📍 **Sierre** 😊 **Mercredi 11h30-12h15** [CHF] 308.- **139**

📅 17.09.2025 - 06.05.2026 (28 cours) **Complet**

😊 Carine Esteve Monnet et Catherine Henchoz

📍 **Sierre** 😊 **Jeudi 11h40-12h25** [CHF] 297.- **140**

📅 18.09.2025 - 07.05.2026 (27 cours)

📍 **Sierre** 😊 **Jeudi 12h30-13h15** [CHF] 297.- **141**

📅 18.09.2025 - 07.05.2026 (27 cours)

Fr. 2.- suppl./cours pour les non-bénéficiaires de rente AVS

* Entrées non comprises

Aquagym en suspension



Profitez d'un moment de tonus et de bien-être avec l'aquagym en eau profonde. Ceintures de flottaison à disposition. Pour nageurs à l'aise en eau profonde.

😊 Josette Thierry

📍 **Martigny** 😊 **Lundi 9h50-10h35** [CHF] 210.- * **142**

📅 06.10.2025 - 04.05.2026 (30 cours)

😊 Carine Esteve Monnet

📍 **Sierre** 😊 **Vendredi 11h55-12h40** [CHF] 275.- **143**

📅 19.09.2025 - 08.05.2026 (25 cours) **Complet**

Fr. 2.- suppl./cours pour les non-bénéficiaires de rente AVS

* Entrées non comprises

Vaincre la peur de l'eau



Apprivoisez l'eau en petit groupe. Immersion, flottaison, conseils personnalisés. Accès illimité aux Bains après le cours pour un tarif préférentiel de Fr. 18.-.

😊 Carine Esteve Monnet [CHF] 54.- Entrées non comprises

📍 **Saillon** 😊 **Lundi 14h45-15h30** **144**

📅 27.10.2025 - 01.12.2025 (6 cours)

📍 **Saillon** 😊 **Lundi 15h30-16h15** **145**

📅 27.10.2025 - 01.12.2025 (6 cours)

📍 **Saillon** 😊 **Lundi 16h15-17h** **146**

📅 27.10.2025 - 01.12.2025 (6 cours)

Si le nombre minimal de participants est assuré, ces activités pourront reprendre par session de 6 cours selon les disponibilités de l'intervenante.

Gymnastique



(Re)trouvez le plaisir du mouvement et cultivez votre bien-être physique dans une ambiance agréable. Forfait calculé sur la base de Fr. 5.-/heure. **Merci de consulter nos conditions générales en page 48.**

Pour toutes nouvelles inscriptions, veuillez vous adresser au secrétariat cantonal au 027 322 07 41.

♥♥♥ Gym tonique ♥♥ Gym active ♥ Gym douce/assise

Région de Monthey				
Champéry	Aude Gex-Collet	Mercredi	10h	♥♥
Collombey-Muraz	Brigitte Rieser	Mardi	16h30	♥♥
Monthey (2 cours)	Denise Morand	Mercredi	16h ou 17h	♥♥
Val-d'Illiez	Aude Gex-Collet	Vendredi	10h	♥♥
Région de St-Maurice				
Evionnaz	Agnès Perren	Lundi	17h	♥♥
St-Maurice	Laurence Mottiez	Mercredi	14h	♥ <small>equilibre-en-marche.ch</small>
Vérossaz	Danielle Chammartin	Mardi	14h	♥♥
Région d'Entremont				
Le Châble	Petra Besson	Mercredi	13h45	♥
Lourtier	Charlotte Fellay	Mercredi	14h	♥
Région de Martigny				
Martigny	Enith Pierroz	Mercredi	13h45	♥♥
Riddes	Chantal Delaloye	Mercredi	19h	♥ <small>equilibre-en-marche.ch</small>
Région de Sion				
Aproz	Yvonne Fournier	Jeudi	16h30	♥♥
Arbaz	Fabienne Mottier	Mardi	9h	♥♥♥
Ardon	Monique Palaci	Mercredi	15h	♥
Bramois	Marianne Previdoli	Mercredi	16h	♥
Chamoson	Marie-Angèle Michellod	Mercredi	14h	♥
Châteauneuf Conthey	Patricia Fumeaux Joséphine D'Andrea Mazza	Mercredi	15h15	♥♥
Fey	Ariane Gillioz	Vendredi	13h15	♥♥
Plan-Conthey	Patricia Fumeaux Joséphine D'Andrea Mazza	Mercredi	13h45	♥♥
Pont-de-la-Morge	Françoise Morand	Vendredi	14h	♥
Savièse	Valérie Luyet	Mercredi	14h	♥ <small>equilibre-en-marche.ch</small>
Sion Gym de maintien	Françoise Bruchez	Mercredi	14h	♥♥ <small>equilibre-en-marche.ch</small>
Sion Gym fit	Astrid Michel	Mardi	17h15	♥♥♥
Veysonnaz	Ariane Gillioz	Mardi	8h50	♥♥

Ce label est attribué aux cours satisfaisant les critères de qualité d' **equilibre-en-marche.ch**

Région de Sierre				
Chippis	Tiziana Cavaleri	Jeudi	9h	♥♥
Grône	Valérie Luyet	Lundi	16h30	♥♥♥ equilibre-en-marche.ch
Miège	Barbara Roland-Raval Cabinet des Vergers	Lundi	9h	♥♥ equilibre-en-marche.ch
Noës	Tiziana Cavaleri	Lundi	16h45	♥♥
Sierre	Tiziana Cavaleri	Mercredi	14h	♥
Veyras	Barbara Roland-Raval Cabinet des Vergers	Jeudi	9h	♥♥ equilibre-en-marche.ch
Veyras Gym douce	Sandra Andenmatten Wyssen	Mercredi	16h	♥
Vissoie	Catherine Genoud	Mardi	16h15	♥♥

Ça bouge à la maison

Cours de gym à la TV et sur Internet

*Préparez-vous pour la prochaine saison !
Une nouvelle équipe de présentateurs vous
proposera des cours dès cette automne.*

**Du lundi au dimanche
à 10h sur Canal9**

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



Mouvement et sport / Activités physiques douces

Entraînement du plancher pelvien féminin +

Réduisez les fuites urinaires et retrouvez confiance et confort au quotidien grâce à des exercices ciblés renforçant le plancher pelvien.

😊 Marianne Previdoli	CHF 117.-
📍 Savièse	😊 Jeudi 14h30-15h30 NEW! 147
📅 30.10.2025 - 04.12.2025 (6 cours)	
📍 Savièse	😊 Jeudi 14h30-15h30 NEW! 148
📅 05.02.2026 - 26.03.2026 (6 cours)	
📍 Sion	😊 Mardi 14h15-15h15 149
📅 28.10.2025 - 02.12.2025 (6 cours)	
📍 Sion	😊 Mardi 14h15-15h15 150
📅 03.02.2026 - 17.03.2026 (6 cours)	

Assouplissement et mobilité +

Souplesse, mobilité, posture, respiration : un cours au sol tout en douceur pour se détendre et se sentir mieux dans son corps.

😊 Gloria Benitez	CHF 160.-
📍 Sion	😊 Jeudi 16h-17h 151
📅 30.10.2025 - 18.12.2025 (8 cours)	
📍 Sion	😊 Jeudi 16h-17h 152
📅 15.01.2026 - 12.03.2026 (8 cours)	

Pilates +

Tonifiez vos abdominaux et améliorez votre posture et votre respiration. Corps renforcé, esprit centré. Sur tapis, en douceur... mais avec intensité !

😊 Marianne Previdoli	CHF 195.-
📍 Savièse	😊 Jeudi 13h30-14h30 153
📅 02.10.2025 - 18.12.2025 (10 cours)	
📍 Savièse	😊 Jeudi 13h30-14h30 154
📅 08.01.2026 - 26.03.2026 (10 cours)	
📍 Sion	😊 Mardi 13h15-14h15 155
📅 07.10.2025 - 16.12.2025 (10 cours)	
📍 Sion	😊 Mardi 13h15-14h15 156
📅 06.01.2026 - 17.03.2026 (10 cours)	
📍 Sion	😊 Mardi 13h15-14h15 157
📅 24.03.2026 - 02.06.2026 (10 cours)	
😊 Angelina Héritier	
📍 Uvrier	😊 Lundi 10h45-11h45 158
📅 29.09.2025 - 15.12.2025 (10 cours)	
📍 Uvrier	😊 Lundi 10h45-11h45 159
📅 05.01.2026 - 16.03.2026 (10 cours)	
📍 Uvrier	😊 Lundi 10h45-11h45 160
📅 23.03.2026 - 08.06.2026 (10 cours)	

Yoga +

Le yoga est idéal pour rester souple, zen et à l'écoute de son corps. Vous renforcerez votre équilibre, votre bien-être et votre sérénité, tout en douceur.

😊 Sonia Favretto	CHF 195.-
📍 Monthey	😊 Lundi 16h-17h NEW! 161
📅 29.09.2025 - 15.12.2025 (10 cours)	
😊 Elea Suy	CHF 195.-
📍 Chamoson	😊 Vendredi 10h-11h NEW! 162
📅 03.10.2025 - 19.12.2025 (10 cours)	
😊 Maria Debons	CHF 195.-
📍 Sion	😊 Mardi 15h30-16h30 163
📅 07.10.2025 - 16.12.2025 (10 cours)	
📍 Sion	😊 Mardi 15h30-16h30 164
📅 06.01.2026 - 17.03.2026 (10 cours)	
📍 Sion	😊 Mardi 15h30-16h30 165
📅 24.03.2026 - 02.06.2026 (10 cours)	
😊 Angelina Héritier	CHF 195.-
📍 Uvrier	😊 Jeudi 14h30-15h30 166
📅 02.10.2025 - 18.12.2025 (10 cours)	
📍 Uvrier	😊 Jeudi 14h30-15h30 167
📅 08.01.2026 - 26.03.2026 (10 cours)	
📍 Uvrier	😊 Jeudi 14h30-15h30 168
📅 02.04.2026 - 28.05.2026 (7 cours)	CHF 136.50

Qi Gong +

Bougez en douceur avec le Qi Gong, une pratique ancestrale alliant mouvements lents et respiration consciente. Au programme : souplesse, énergie et sérénité.

😊 Jacqueline Lavanchy	
📍 Saillon	😊 Jeudi 15h30-16h30 169
📅 11.09.2025 - 11.12.2025 (12 cours)	CHF 234.-
📍 Saillon	😊 Jeudi 15h30-16h30 170
📅 15.01.2026 - 28.05.2026 (16 cours)	CHF 312.-

Raquettes à neige

Envie de nature et de mouvement? Baladez-vous en raquettes à neige sur sentiers balisés. Activité accessible à tous, débutants et confirmés.

Raquettes

Arbaz-Ayent-Grimisuat	Jean-Bernard Moos	079 866 37 90	Mercredi selon programme	
Crans-Montana	Jean-Marie Bonvin	078 601 20 78	Jeudi tous les 15 jours	8h30
Entremont	Lysiane Tissières Lovey	078 609 23 66	Jeudi selon programme	
Evionnaz	Gérard Lugon	079 784 70 60	Jeudi	9h
Leytron et environs	Roland Comby	079 887 15 51	Lundi	13h
Martigny et environs	Jacques Blanc	079 271 61 86	Mardi	11h45
Monthey et environs	Corinne Girard	079 751 97 19	Jeudi selon programme	
Nendaz	Robin Brown-Frossard	079 288 19 09	Lundi selon programme	
Sierre et environs	Martine Manise	079 525 89 19	Vendredi selon programme	
Sion et environs	Jean-Marc Dayer	078 609 42 00	Mardi	8h

Journée d'initiation à la randonnée à skis

Initiez-vous au ski de randonnée en toute sécurité. Gestes clés et encadrement professionnel pour démarrer sereinement. Merci de venir avec votre propre matériel, soit skis, bâtons, peaux de phoque, DVA, sonde et pelle.

☺ Pro Senectute VS CHF Gratuit
 📍 Valais ☺ Mardi 9h-12h 171
 📅 16.12.2025

Ski de randonnée, peau de phoque

Découvrez les Alpes à ski de randonnée sur des itinéraires balisés. Pour skieurs expérimentés. Matériel personnel obligatoire: DVA, pelle, sonde et couteaux. Plaisir garanti!

☺ Pro Senectute VS CHF 210.-
 📍 Valais ☺ Jeudi selon programme 172
 📅 18.12.2025 - 12.03.2026 (10 cours)

AU THÉÂTRE

CET APRÈS-MIDI

CHÈRES AÎNÉES, CHERS AÎNÉS,

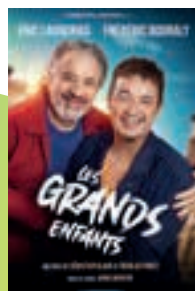
nous vous proposons **5 comédies en après-midi** à un prix préférentiel de **50.-** par spectacle (goûter compris). Pour profiter d'un transport en bus, une participation de **5.-** supplémentaire sera demandée.

L'ABO APREM

Notre abonnement « Au Théâtre cet après-midi » permet d'assister aux **5 représentations en après-midi** pour le prix de **4**, soit un abonnement à **200.-** à la place de **250.-**. Cet abonnement transmissible vise à offrir au plus grand nombre une escapade théâtrale réjouissante.



16.10.25



11.12.25



26.02.26



16.04.26



17.04.26



Randonnée

Explorez de merveilleux paysages à votre rythme. Accessible et peu exigeante, cette activité améliore la forme physique tout en offrant le plaisir de la découverte.

Randonnée douce

Arbaz-Ayent-Grimisuat <i>Bisse Tailla</i>	Marie-Hélène Dumont	079 730 41 68	Jeudi	9h
Chalais, Sierre et environs	Pierrette Stucker	079 255 89 41	Mardi	13h
Entremont - Arnica	Gaston Besse	079 963 32 41	Lundi	12h30
Martigny - Les 3 Dranses	Bruno Guerne	078 400 95 08	Mardi	13h
Monthey <i>marcheseniors.com</i>	Sylviane Goy	079 359 14 32	Vendredi selon programme	
Nendaz <i>Les Baladeurs de la Printze</i>	Marianna Glassey	079 351 18 43	Jeudi	13h30
Sion - ZigZag	Myriam Aubert-Yerly	079 213 73 16	Mardi selon programme	
Vercorin - L'Âge d'Or	Véronique Vouillamoz	079 233 61 49	Mardi tous les 15 jours	9h ou 10h

Randonnée accompagnée

Martigny - La Promenade	Valérie Payot	078 607 45 54	Mercredi	9h
--------------------------------	---------------	---------------	----------	----

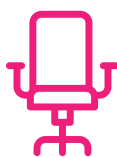
Randonnée hivernale

Chalais, Sierre et environs	Esther Zuber	079 284 91 73	Mardi	13h30
Entremont	Raymonde Fellay	079 210 05 70	Lundi selon programme	
Hérémence-Vex - Les Rhodos	Marie-Chantal Mayoraz	079 282 56 09	Mercredi selon programme	
Mont-Noble - La Belle Équipe	Marie-Louise Bétrisey	078 817 37 44	Mardi selon programme	
Savièse - Les Coucous d'hiver	Françoise Trottet	079 278 42 48	Mardi	9h30
Sierre et environs <i>Tracés blancs</i>	Bernadette Bonvin	078 675 29 74	Jeudi	13h
Sion - ZigZag	Myriam Aubert-Yerly	079 213 73 16	Mardi selon programme	

GI

LE PRO DU BUREAU

MO








gimo.ch

Tous les programmes des groupes ci-dessous sont à votre disposition au secrétariat au tél. 027 322 07 41.

Randonnée 				
Arbaz-Ayent-Grimisuat <i>Bisse Tailla</i>	Lisiane Gaudin	078 734 88 34	Mercredi selon programme	
Chamoson-Ardon-Vétroz-Conthey <i>Les Coteaux du Soleil</i>	Rose-Marie Gillioz	079 508 18 25	Mardi	9h
Crans-Montana et environs <i>Les Vagabonds</i>	Jean-Marie Bonvin	078 601 20 78	Jeudi tous les 15 jours	8h30
Entremont - Edelweiss	Jean-Marie Michellod	079 361 76 79	Jeudi max 1000 D+	8h ou 13h30
Entremont - Gentianes	Gaston Besse	079 963 32 41	Lundi max 500 D+	12h30
Evionnaz	Jean-Pierre Chappuis	079 693 70 30	Jeudi selon programme	
Hérémente-Vex - Les Rhodos	Marie-Chantal Mayoraz	079 282 56 09	Mercredi selon programme	
Leytron et environs <i>Les 2 Rives</i>	Rémy Dayer	077 421 43 12	Lundi selon programme	
Martigny - L'Arpille	Roland Métral	079 227 42 04	Mardi	8h30
Monthey et environs <i>marcheseniors.com</i>	Sylviane Goy	079 359 14 32	Jeudi selon programme	
Mont-Noble - La Belle Équipe	Marie-Louise Bétrisey	078 817 37 44	Mardi selon programme	
Nendaz <i>Les Trotteurs de la Printze</i>	Michel Fournier	079 302 36 11	Lundi selon programme	
Savièse - Les Coucous	Françoise Trottet	079 278 42 28	Mardi tous les 15 jours	9h
Sion - Écureuil	Dorith Zimmermann	079 448 97 52	Mardi max 6h	7h45
Sion <i>Les Joyeux Randonneurs</i>	Jean Bucher	079 321 32 80	Jeudi	8h
Vercorin - L'Âge d'Or	Denis Rohrer	079 573 40 74	Mardi selon programme	

Marche vitale

Bougez en douceur! Une marche facile, des exercices simples et du bien-être en plein air. Vitalité, tonus et convivialité garantis!

 Sandra Brandstetter (076 718 39 35)  42.50
 **Vollèges et environs**  **Vendredi 9h-12h** **173**
 05.06.2026 - 03.07.2026 (5 sorties)



Pensez à vous inscrire au moins deux semaines avant le début des activités!

Tours en vélo, VTT et vélo électrique

Montez en selle et prenez du plaisir à chaque coup de pédale en empruntant de petites routes agréables et accessibles à tous.

Tours en vélo

BICHABOU <i>uniquement e-bike</i>	Daniel Martin	079 708 60 09	Jeudi	9h30
Monthey - bikeseniors <i>bikeseniors.e-monsite.com</i>	Bernard Grandjean	079 746 06 21	Mardi	9h

Montez en selle et sillonnez des sentiers forestiers, des pâturages en fleurs et des lacs scintillants. 100% de plaisir ! Pour vététistes confirmés.

Tours en VTT

ValTour	Jean-Daniel Gay	079 558 16 88	Jeudi	9h
----------------	-----------------	---------------	-------	----

Spinning, vélo en salle

Le spinning renforce le cœur, améliore le souffle et prépare vos sorties estivales. Une activité cardio idéale à pratiquer en salle toute l'année !

😊 Emilie Theytaz	CHF 324.-
📍 Savièse	😊 Mercredi 10h-11h 174
📅 05.11.2025 - 25.03.2026 (18 cours)	Complet
📍 Savièse	😊 Mercredi 11h-12h 175
📅 05.11.2025 - 25.03.2026 (18 cours)	Complet

SIGMACOM

radiocommunication.ch

RADIO D'APPEL D'URGENCE

Là où il n'y a pas de réseau téléphonique, nos radios d'urgence compatibles avec le canal E(mergency) vous permettent d'atteindre les centrales d'alerte VIVA et REGA pour obtenir les secours en quelques secondes !








Rue de la Bièvre 49 - 1950 Sion - T +41 (0)27 322 41 31 - F +41 (0)27 322 41 62 - info@sigmacom.ch - www.sigmacom.ch

Infosénior
www.infosenior.ch

Portail de recherche des offres proposées aux seniors



Plus d'infos



Nordic walking



Deux bâtons et c'est parti pour la marche nordique ! Ludique et efficace, elle active tout le corps et muscle bras, jambes, épaules et fessiers en douceur.

- ☺ Marie-Claire Luisier CHF 90.-
- 📍 **Le Bouveret** ☺ **Mardi 14h-15h30** NEW! 176
- 📅 23.09.2025 - 25.11.2025 (10 cours)
- 📍 **Le Bouveret** ☺ **Mardi 14h-15h30** NEW! 177
- 📅 14.04.2026 - 16.06.2026 (10 cours)
-
- ☺ Aude Gex-Collet CHF 90.-
- 📍 **Monthey** ☺ **Mardi 9h30-11h30** 178
- 📅 10 sorties à l'année dès le 16.09.2025
-
- ☺ Pascal Boisset CHF 90.-
- 📍 **Martigny** ☺ **Jeudi 14h-15h30** 179
- 📅 18.09.2025 - 20.11.2025 (10 cours)
- 📍 **Martigny** ☺ **Jeudi 14h-15h30** 180
- 📅 16.04.2026 - 18.06.2026 (10 cours)

Nordic walking doux



Avec un rythme plus tranquille et un effort plus modéré, bouger en douceur et garder la forme !

- ☺ Aude Gex-Collet CHF 90.-
- 📍 **Monthey** ☺ **Mardi 13h45-15h45** 181
- 📅 10 sorties à l'année dès le 16.09.2025

Nordic yoga



Bougez, respirez, se ressourcer... Le Nordic yoga mixe marche nordique, yoga et méditation en pleine nature pour un maximum de bien-être et d'énergie. Bâtons avec dragonne requis.

- ☺ Angelina Héritier CHF 54.-
- 📍 **Sierre** ☺ **Vendredi 14h-15h30** 182
- 📅 26.09.2025 - 14.11.2025 (6 sorties)
- 📍 **Sierre** ☺ **Vendredi 14h-15h30** 183
- 📅 17.04.2026 - 29.05.2026 (6 sorties)

Pétanque



« Té, Marius, tu tires ou tu pointes ? » Stimulez votre concentration et votre coordination et entre deux éclats de rire, travaillez équilibre et précision !

- ☺ Paul-André Lovey (079 375 80 09) CHF Gratuit
- 📍 **Le Châble** ☺ **Mercredi 14h-17h** 184
- 📅 03.09.2025 - 03.06.2026
-
- ☺ Didier Benoist (079 918 19 63) CHF 2.-/après-midi
- 📍 **Hérémence** ☺ **Mardi 13h30-17h** 185
- 📅 07.10.2025 - 26.05.2026
-
- ☺ Gérald Gaillard (079 541 89 79) CHF 5.-/après-midi
- 📍 **Saint-Léonard** ☺ **Mardi 13h30-16h30** 186
- 📅 14.04.2026 - 27.10.2026



pharmacieplus Lauber et Léman
vos partenaires santé !

+41 27 720 55 75
Rue du Léman 18B - 1920 Martigny
www.pharmacieplusduleman.ch

+41 27 722 20 05
Av. de la Gare 7 - 1920 Martigny
www.pharmaciepluslauber.ch




 @pharmaciepluslauber
 @pharmacieplus_du_leman



 pharmacieplus
lauber
pharmacieplus
du léman

Qi Gong dans le parc

*Bouger. Respirer. Se recentrer.
Gratuitement et en plein air.*

Le Qi Gong est une gymnastique douce issue de la tradition chinoise, qui allie mouvements lents, respiration profonde et concentration. Accessible à toutes et tous, cette pratique réveille l'énergie vitale, renforce l'équilibre et la souplesse et favorise un bien-être global.

De juin à août 2026 à Monthey et Sierre
(De mai à septembre également à Brigue)

Activité gratuite, sans inscription – par tous les temps !

*Scannez le QR code pour plus d'infos
ou visitez notre site vs.prosenectute.ch*



*Avec le soutien de la Ligue valaisanne contre le rhumatisme, Promotion Santé Valais,
la ville de Sierre et la Banque Cantonale du Valais.*

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Quel plaisir de
comprendre
mes petits-enfants



**Bilan
auditif
offert**

Centres indépendants d'audiologie clinique

Parce que bien entendre c'est bien vivre,
Ne confiez vos oreilles qu'à des mains expertes.
Au service des Valaisans depuis 2003.



Walking football

Le foot en douceur, pour tous

Envie de bouger, de rire et de jouer au foot... sans courir? Découvrez le Walking football, une manière ludique et conviviale de pratiquer ce sport autrement.

Deux après-midis découverte gratuits sont prévus cet automne, à Viège et à Martigny.

- **Lundi 6 octobre 2025 – Viège**
- **Mardi 7 octobre 2025 – Martigny**

L'objectif? Bouger pour le plaisir, partager un moment chaleureux et s'amuser ensemble, quel que soit votre niveau!

Nous vous attendons nombreux!

En collaboration avec 



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

equilibre-en-marche.ch

Agilité et stabilité au quotidien

Participez à un après-midi de sensibilisation et de découvertes autour de la prévention des chutes

Des conférences, des ateliers pratiques et des activités sportives rythmeront cet après-midi d'échanges et de prévention

Nous vous attendons nombreuses et nombreux!

🕒 De 13h30 à 18h00

📍 Salle communale

Rue des Petits-Epineys 7

1920 Martigny

La participation à l'événement est **gratuite**.
Aucune inscription n'est nécessaire.

Pour tout renseignement complémentaire:
www.psvais.ch/equilibreenmarche

18

Septembre 2025




ANNUAIRE GÉNÉRATIONS 60+
UN GUIDE PRATIQUE POUR LES SENIORS VALAISANS

Commandez gratuitement votre exemplaire auprès de la
Coordination des Générations 60+

En ligne sur le site www.60plus-vs.ch
Par mail à 60plus@ulmva-vs.ch
Par téléphone au 027 607 34 66

L'usage du masculin s'entend également au féminin.

Les présentes conditions générales s'appliquent à toute offre de Pro Senectute Valais-Wallis. Entrée en vigueur: juillet 2023.

Limite d'âge

Sauf indication formelle, toutes les offres de Pro Senectute Valais-Wallis s'adressent aux femmes et aux hommes dès 60 ans.

Inscription et paiement des cours de formation, des sessions d'animation ou de sports

Votre inscription, qu'elle soit orale ou écrite, vous oblige à payer votre activité. Le non-paiement de votre activité ne sera pas considéré comme une annulation de votre inscription.

Organisation des cours

La confirmation du cours ainsi que la facture vous sont envoyées deux semaines avant le début de l'activité.

Pour des raisons d'organisation, Pro Senectute Valais-Wallis se réserve le droit de reporter des cours ou de regrouper des classes, de déplacer le lieu du déroulement des cours ou de réduire la durée d'un cours moyennant un remboursement proportionnel de l'activité. En cas d'absence de l'enseignant attitré, Pro Senectute Valais-Wallis procédera à son remplacement, ou proposera de nouvelles dates de cours.

Les cours de gymnastiques et de danses sont facturés 1 mois après le début de l'activité, les absences, même justifiées, ne donnent pas droit à un remboursement sauf cas exceptionnel (cf. « Pour les cours et activités dont l'activité est égale ou inférieure à 1'000 francs »).

Nombre de participants et déroulement du cours

Afin d'assurer un parfait déroulement de nos cours, Pro Senectute Valais-Wallis fixe, pour chacun d'entre eux, un nombre minimal et maximal de participants qui peut être adapté si nécessaire. Les places seront attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions (sous réserve du paiement de l'activité effectué dans le délai imparti). Les inscriptions doivent se faire individuellement auprès du secrétariat de Pro Senectute Valais-Wallis. En règle générale, si le nombre des participants est insuffisant, le cours n'aura pas lieu et le client sera dispensé du paiement ou l'activité sera remboursée.

Exclusion d'un cours

Pro Senectute Valais-Wallis se réserve le droit d'exclure un ou plusieurs participants en précisant les motifs. La totalité de l'activité (pas de remboursement complet ou exemption complète ou au prorata des heures non suivies) reste dû dans les cas suivants: exclusion due au non-paiement de l'activité ou à comportement inacceptable (insultes, agression, dégradation volontaire de matériel, etc.).

Annulation d'inscription

Toute inscription revêt un caractère obligatoire. En fonction de la date de l'annulation, une dispense totale ou partielle du paiement de la prestation peut être consentie. Les dispositions à ce sujet sont les suivantes:

Pour les cours et activités dont le prix est égal ou inférieur à 1'000 francs:

En cas d'annulation d'inscription jusqu'à une semaine avant le début du cours, Pro Senectute Valais-Wallis peut consentir à une dispense ou à un remboursement de l'activité, moyennant une contribution aux frais de 30 francs.

En cas d'annulation dès le début du cours, l'intégralité de l'activité est due. Des exceptions peuvent être consenties en cas de maladie et d'accident. Les séances non fréquentées sont remboursées aux conditions cumulatives suivantes:

- Absences de plus de 3 cours consécutifs,
- Présentation d'un certificat médical pour toute la période d'absence,
- Le montant du remboursement représente au maximum le 80% de la valeur total du cours.

Pour être valable, l'annulation doit être effectuée, dans un délai de 15 jours suivant l'absence, par écrit auprès du secrétariat de Pro Senectute, Avenue de Tourbillon 19, 1950 Sion ou par mail à info@vs.prosenectute.ch.

Pour les activités dont le prix est supérieur à 1'000 francs:

Vous devez adresser à Pro Senectute Valais-Wallis une lettre stipulant l'annulation de votre inscription. La date du timbre postal sera considérée comme date d'annulation officielle. La dispense ou le remboursement des activités s'effectue selon les modalités suivantes:

Date d'annulation d'inscription /

Taxe de retrait

- Jusqu'à 30 jours civils avant le début du cours: Fr. 100.- contribution aux frais
- Entre 30 et 15 jours civils avant le début du cours: 30% de l'activité
- Entre 14 et 8 jours civils avant le début du cours: 60% de l'activité
- Entre 7 jours et le début du cours: 100% de l'activité
- Après le début du cours: Aucune dispense de paiement ni remboursement

Pour l'annulation des voyages, une assurance pour frais d'annulation et de rapatriement est obligatoire. Il vous incombe de souscrire une telle assurance au moment de la réservation. Pro Senectute Valais-Wallis se réserve également le droit de facturer les créances de tiers pour l'hébergement, les repas, avion, train, car, etc.

Absences

Les sessions manquées ne peuvent pas être rattrapées et ne sont pas remboursées.

Attestation de cours

Si vous le souhaitez et à condition que vous ayez suivi au minimum 80% des leçons, Pro Senectute Valais-Wallis se fera un plaisir de vous établir une attestation de cours. Toutefois, la condition est que le cours ne date pas de plus d'une année.

Clause de non-responsabilité / Assurance

Pour tous les cours et manifestations organisés par Pro Senectute Valais-Wallis, il vous incombe de disposer personnellement des assurances nécessaires (notamment soins médicaux, assurance accident et responsabilité civile). L'utilisation des installations de Pro Senectute Valais-Wallis s'effectue à vos risques et périls. Pro Senectute Valais-Wallis ne saurait être tenue responsable de vols ou de pertes d'usages personnelles. En cas d'accident, la responsabilité du moniteur n'est en aucun cas engagée. Une assurance pour sauvetage hélicoptère est obligatoire (assurance complémentaire pour transport et sauvetage) pour les sports de plein air. De même, pour les éventuels dommages que vous pourriez causer, vous devez souscrire personnellement à une assurance responsabilité civile suffisante.

Usage des locaux mis à disposition et hygiène

Dans les locaux mis à disposition par Pro Senectute Valais-Wallis, chaque personne s'engage à respecter les règles d'hygiène en vigueur de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et les instructions de Pro Senectute Valais-Wallis. La visite des locaux de Pro Senectute Valais-Wallis et de tout autre lieu où peuvent avoir lieu des cours de Pro Senectute Valais-Wallis (partenaires, ateliers externes,

espace loué à d'autres entreprises) est interdite aux personnes présentant des symptômes de maladie, une suspicion d'infection par des agents pathogènes transmissibles et/ou une quarantaine (ordonnée par les autorités ou par vous-même). Cependant, le risque d'infection ne peut être totalement exclu même si les règles d'hygiène sont respectées. Dans ce cas, Pro Senectute Valais-Wallis ne peut être tenu responsable.

Protection des données

Pro Senectute respecte les droits en vigueur en matière de protection des données et ne traite les données à caractère personnel qu'aux fins auxquelles elles ont été transmises. S'agissant du traitement de vos données à caractère personnel, Pro Senectute s'appuie sur les dispositions de la loi fédérale sur la protection des données (LPD). Les données que vous mettez volontairement à notre disposition sont traitées exclusivement dans le cadre des prestations et des activités que nous proposons par les employés de Pro Senectute Valais-Wallis et par les intervenants mandatés. Ces données ne sont utilisées qu'aux fins indiquées et ne sont pas transmises à des tiers. Elles peuvent être utilisées à des fins statistiques. Si vos données sont transmises à des tiers dans ce cadre, elles seront entièrement anonymisées.

Vous déclarez en vous inscrivant à nos activités que vous acceptez le traitement de vos données personnelles. Pour tous renseignements complémentaires, veuillez consulter le site de Pro Senectute Suisse:

<https://www.prosenectute.ch/fr/protection-des-donnees.html>

Enregistrements vidéo et audio

Il est interdit d'effectuer des enregistrements vidéo ou audio dans tous nos locaux, sans le consentement explicite de Pro Senectute Valais-Wallis et des participants au cours.

Modifications des programmes et des prix

Pro Senectute Valais-Wallis se réserve le droit de procéder à des modifications des programmes, des prix ainsi que des conditions générales.

Réduction du prix du cours ou participation de tiers

Le prix d'un cours ne doit empêcher personne de participer. En cas de difficultés, veuillez nous contacter par écrit ou par téléphone afin de trouver ensemble une solution.

Bon cadeau

Le bon cadeau vous parviendra dans un délai de 10 jours après paiement (il est important d'annoncer l'utilisation du bon au moment de l'inscription)

Conditions:

- montant minimum Fr. 30.-,
- non transmissible,
- non remboursable.

Le bon cadeau n'est pas remboursable et est utilisé uniquement pour participer à l'une de nos activités. Si celle-ci devait être annulée, le participant doit en trouver une de remplacement.

For juridique

Toutes les relations juridiques avec Pro Senectute Valais-Wallis sont soumises au droit suisse. Le for juridique est le siège de Sion.

Information complémentaire

Pour toute question ou information complémentaire, veuillez-vous adresser à: Pro Senectute Valais-Wallis, Avenue de Tourbillon 19, 1950 Sion, par téléphone au 027 322 07 41 ou par mail à info@vs.prosenectute.ch.

MERCI – car c’est grâce au soutien de nos partenaires institutionnels, de la Confédération, du canton du Valais ainsi que de nombreuses organisations et fondations que nous pouvons nous engager en faveur des personnes âgées de notre canton et contribuer à améliorer leur qualité de vie. La générosité de nos donatrices et donateurs, tout comme l’engagement précieux de nos bénévoles dévoués, sont tout aussi indispensables.

Nos valeurs fondamentales – engagement, solidarité et entraide – prennent vie chaque jour grâce aux connaissances, aux compétences et au temps que nous consacrons aux seniors valaisans. Nous poursuivrons notre engagement avec vous, car nous sommes tout simplement : **plus forts ensemble !**

- Pro Senectute Suisse
- Canton du Valais
- AT Solution
- Association Le Lien (La Relève à domicile)
- Berdoz Vision & Audition
- Caisse de compensation du canton du Valais
- Commune d’Ayent
- Commune de Chalais
- Commune de Conthey
- Commune de Crans-Montana
- Commune d’Evolène
- Commune de Finhaut
- Commune de Fully
- Commune d’Hérémence
- Commune de Martigny
- Commune de Mont-Noble
- Commune de Nendaz
- Commune de Noble Contrée
- Commune de Riddes
- Commune de Savièse
- Commune de Saxon
- Commune de Saint-Martin
- Commune de Saint-Maurice
- Commune de Val de Bagnes
- Commune de Vex
- Communes partenaires du BRIC Seniors
- Conthey Show
- CX Print SA
- Die Falte
- Dîme de l’alcool
- Ecole Suisse du vitrail & création
- EF Education First
- Fondation Ambassadeur Marcel Luy
- Fondation du Denantou
- Fondation Edith Delachaux
- Fondation Giovanni et Mariora Gialdini
- Fondation Hatt-Bucher
- Fondation Hébé
- Fondation Juchum
- Fondation Pape François
- Fondation St-Antoine
- Fondation Willy Tissot
- Fondation Ville de Martigny
- Forum 60plus
- Gemeinde Agarn
- Gemeinde Baltschieder
- Gemeinde Bettmeralp
- Gemeinde Bitsch
- Gemeinde Ergisch
- Gemeinde Grächen
- Gemeinde Kippel
- Gemeinde Lalden
- Gemeinde Leukerbad und Inden
- Gemeinde Niedergesteln
- Gemeinde Randa
- Gemeinde Salgesch
- Gemeinde Simplon
- Gemeinde Visp
- Gemeinde Visperterminen
- Générations Magazine
- Heidadorf Visperterminen
- Hôpital du Valais
- Imprimerie-Editions VB
- La Fédération Valaisanne des Retraités
- La Passiflore
- Ligue valaisanne contre le rhumatisme
- Médiathèque Valais
- Nachbar in Not
- Office fédéral des assurances sociales (OFAS)
- Pharmacie Lauber
- Police cantonale du Valais
- Raiffeisen Sozialstiftung
- RégionAlps SA
- Rheumaliga Bern und Oberwallis
- Secours d’hiver Valais romand
- Service de l’action sociale (SAS)
- Stadt Visp
- Stadtgemeinde Brig-Glis
- Ville de Martigny
- Ville de Monthey
- Ville de Sierre
- Ville de Sion
- Walliser Bote
- et bien d’autres...



Département de la santé, des affaires sociales et de la culture
Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur



**FONDS DU SPORT
SPORT-FONDS**



**Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis**



**Banque Cantonale
du Valais**



Sion

Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
Tél. 027 322 07 41

Saxon

Route du Village 9
1907 Saxon
Tél. 027 744 26 73

Viège

Überbielstrasse 10
3930 Viège
Tél. 027 948 48 50

Sierre

Avenue Général-Guisan 19
3960 Sierre
Tél. 027 455 26 28

Entremont

Route de Corberaye 8B
1934 Le Châble
Tél. 027 776 20 78

Brigue

Belalpstrasse 2
3900 Brigue
Tél. 027 948 48 50

Martigny

Rue d'Octodure 10B
1920 Martigny
Tél. 027 564 12 00

Monthey-St-Maurice

Avenue du Théâtre 14
1870 Monthey
Tél. 024 565 80 83

La Souste

Brückenmattenstrasse 21
3952 La Souste
Tél. 027 948 48 50

Merci pour votre soutien !

*Grâce à vos dons, nous finançons
des activités non subventionnées
qui comptent énormément pour
les seniors valaisans.*

vs.prosenectute.ch/don

Compte postal 19-361-5
CH45 0900 0000 1900 0361 5

Certains modes de paiement peuvent
engendrer des frais supplémentaires.

**Faites un don avec
TWINT !**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

SOLUTIONS D'APPEL À L'AIDE



**Déclencher un appel à l'aide
n'importe quand et n'importe où.**

Grâce à nos montres, vous conservez une
totale liberté de mouvement.

**Depuis 15 ans,
nous vous aidons à préserver votre sécurité et votre autonomie.**

Nous gérons notre propre centrale d'alarme
disponible 7/7 et 24/24 et avons plus de 200
intervenants dans toute la Suisse Romande.

Nous garantissons une rapidité de la prise en
charge de toute intervention car nos
prestations couvrent l'installation à
l'intervention en passant par la réponse aux
alarmes : **notre rapidité provient du fait que
Gentianes est votre UNIQUE interlocuteur.**



**MONTRE ALARME
EIGER**