

# News

vs.prosenectute.ch

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



 Lire à voix haute

## Newsletter 03/2025

Chères lectrices, chers lecteurs,

Les jours s'allongent, le printemps est là, apportant de belles nouvelles énergies. C'est la saison idéale pour essayer un nouveau cours, retrouver le plaisir du jeu et surtout, prendre soin de soi. Dans cette newsletter, découvrez nos nouveautés printanières et laissez-vous inspirer! Belle lecture!



## Le Qi Gong, source d'énergie et de bien-être

Envie de cultiver votre énergie et votre sérénité? Le Qi Gong est fait pour vous! Cette gymnastique douce d'origine chinoise allie mouvements fluides et respiration profonde pour un bien-être global. Bien plus qu'une simple activité physique, c'est une véritable invitation à l'harmonie, à la souplesse et à la concentration. Boostez votre vitalité et adoptez un nouveau rituel bienfaisant!

*Activité gratuite disponible dès mai 2025 à Monthey et à Sierre.*

Plus d'infos prochainement sur **Pro Senectute Valais-Wallis**

Contactez-nous au 027 324 95 23 ou par e-mail:

**[emilie.theytaz@vs.prosenectute.ch](mailto:emilie.theytaz@vs.prosenectute.ch)**



**Walking football: le plaisir du jeu, sans la course**

Le football vous manque, mais vous cherchez une version plus douce et accessible? Testez le walking football, une variante du jeu traditionnel qui se pratique en marchant. L'idéal pour rester actif, partager un bon moment et retrouver les sensations du terrain... sans contrainte!

**Rendez-vous à Fribourg le 27 mai 2025** pour un tournoi convivial. Notre première équipe valaisanne est prête à relever le défi... et vous?

Rejoignez-nous et savourons ensemble l'expérience!

Contactez-nous au 027 324 95 23 ou par e-mail:

[emilie.theytaz@vs.prosenectute.ch](mailto:emilie.theytaz@vs.prosenectute.ch)



## Et si on parlait de... culture et montagne?

«Y-a-t-il une place pour la culture dans les milieux alpins?» Venez en discuter lors de notre prochaine soirée thématique le **3 avril à Troistorrents**. Chaque mois, des professionnels animent ces rencontres gratuites pour explorer ensemble des sujets captivants et échanger entre générations.

Date: un jeudi par mois | Horaires: 18h30-20h Vallée d'Illicz et environs

Entrée libre, places limitées!

*Ce projet a été initié par le service socioculturel de la vallée d'Illicz, la commune de Troistorrents et Pro Senectute Valais-Wallis.*

[Découvrez le programme](#)



## Implication sociale et présence locale: le duo gagnant

Et si vous boostiez votre notoriété tout en soutenant une cause qui a du sens? En devenant partenaire, vous associez votre entreprise à une fondation engagée en faveur des aînées et gagnez en visibilité auprès des retraités en Valais.

Nos prestations sont conçues à la carte et adaptées à vos besoins: médias imprimés, digital, événements, bureaux régionaux... notre programme d'activités est en cours de rédaction. Choisissez sans tarder la formule sur mesure qui vous correspond!

Contactez-nous au 027 324 95 29 ou par e-mail:  
[doris.imboden@vs.prosenectute.ch](mailto:doris.imboden@vs.prosenectute.ch)

[Plus d'infos](#)

# Infosenior

## Un clic = 4'000 offres

Besoin d'une aide à domicile? Envie de découvrir une nouvelle activité de loisirs? Curieux des solutions de mobilité qui s'offrent à vous? infosenior.ch est un portail tout-en-un dédié aux seniors et référençant plus de 4'000 offres et services en Suisse. Complémentaire à vs.prosenectute.ch, ce site, gratuit et sans publicité, vous offre une navigation simple, pratique et à portée de clic!

Vous êtes prestataire? Inscrivez-vous et proposez vos prestations : un contrôle qualité sera effectué avant chaque mise en ligne afin de garantir des services adaptés à nos aînés.

[Découvrir Infosenior](#)



## Incendies: 4 réflexes pour une cuisine plus sûre

Avec l'âge, les sens s'affaiblissent, augmentant les risques d'incendie domestique. Quelques précautions suffisent à rendre votre cuisine plus sécurisée:

- Ne laissez jamais vos plaques de cuisson allumées sans surveillance
- Ne stockez rien sur votre cuisinière, ce n'est pas une surface de rangement
- Débranchez vos appareils électriques après les avoir utilisés
- Optez pour des équipements modernes et sécurisés

[Plus d'infos](#)



## Il reste quelques places, profitez-en!

### Marche nordique du 17 avril au 19 juin

Marche tonique, bâtons en main, voilà de quoi faire travailler tout votre corps en douceur! Essayez la marche nordique, une activité qui fortifie vos muscles, os et articulations. Efficace et ludique, elle est idéale pour garder la forme.

Martigny | Jeudi | 14h-15h30 | 10 cours | 85 CHF

[Infos et inscriptions](#)



## Malaga, Malte, Rome... voyagez et apprenez

Malaga, Malte, Rome... voyagez et apprenez!

Pourquoi ne pas allier découverte et apprentissage? Partez apprendre une langue tout en découvrant la culture locale grâce à un programme spécifiquement conçu pour les seniors. Notre partenaire EF vous propose de nombreuses activités, excursions et bien plus encore.

[Salon international des langues](#)



## Votre audition vous interpelle?

Comment fonctionne mon oreille? Quel lien entre audition et cognition? Existent-ils des solutions innovantes et modernes? Acoustique Suisse vous

invite à une **conférence gratuite le 29 avril 2025 à Sion** pour répondre à vos questions.

Profitez-en pour améliorer votre audition et votre qualité de vie! Acoustique Suisse est à votre écoute. **Les inscriptions sont ouvertes!**

**Plus d'infos**



## Devenez volontaire pour l'EURO féminin de l'UEFA 2025

Les candidatures sont ouvertes! 200 volontaires sont recherchés à Sion pour cet évènement exceptionnel, qui se tiendra du 2 au 27 juillet 2025 dans 8 villes hôtes en Suisse.

Participez à diverses missions: accueil, cérémonies, transport, billetterie, et bien plus encore. Bénéficiez de nombreux avantages et vivez une expérience unique au cœur du football féminin! Postulez dès maintenant sur [volunteercommunity.uefa.com](https://volunteercommunity.uefa.com).

*Important: À la fin du formulaire de candidature, dans le champ «optional code», saisissez le code Pro\_Senectute pour vous identifier en tant que membre de la communauté Pro Senectute Valais-Wallis.*

Des questions? Écrivez à [volunteer.sio@weuro2025.org](mailto:volunteer.sio@weuro2025.org).

Nous espérons que ces activités et conseils vous inspireront pour cette nouvelle saison! Au plaisir de vous retrouver bientôt. En attendant, prenez soin de vous.

Avec nos meilleures salutations.

## Pro Senectute Valais-Wallis

Avenue de Tourbillon 19  
1950 Sion



Tél. 027 322 07 41

[info@vs.prosenectute.ch](mailto:info@vs.prosenectute.ch)  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)  
[Protection des données](#)

[Annuler la newsletter](#)  
[Modifier le profil](#)