



AGENDA DES SENIORS

NOVEMBRE & DÉCEMBRE

2025

★ | SION

Chères seniors, Chers seniors,

Nous avons le plaisir de vous présenter cet agenda, pensé spécialement pour vous.

Notre souhait est de vous offrir un outil simple qui vous aide à planifier vos moments de rencontre, de découverte et de convivialité, selon vos envies.

Nous espérons que ce programme saura éveiller votre curiosité et vous donner l'envie de partager de beaux instants sur le territoire sédunois.

La liste des activités énumérées n'est pas exhaustive.

N'hésitez pas à nous contacter, le cas échéant, afin que nous vous transmettions les informations complémentaires qui vous seraient utiles.



Coordination aux aîné.e.s
Avenue de la Gare 21, 1950 Sion
027 324 14 97 - l.haas@sion.ch

MUSIQUE

VENDREDI 07.11.2025 À 19H00

Sextuor Ludwig - CHF 10.-

Un concert où des œuvres de Strauss, de Brahms et la Symphonie Pastorale de L. van Beethoven seront interprétées dans un arrangement pour sextuor à cordes.

Schubertiade Sion, 079 703 23 69 / info@schubertiadesion.ch

DIMANCHE 09.11.2025 DE 14H00 À 16H00

The Fairy Queen - Catégorie 4 : CHF 30.- / Catégorie 3 : CHF 45.-

Un semi-opéra d'après Le Songe d'une nuit d'été de William Shakespear.

NODA BCVS, 027 563 70 71

MERCREDI 26.11.2025 À 19H30

Symphonique Beethoven Mirrors - CHF de 30.- à 90.-

Un voyage musical autour de la Symphonie n° 7 de Beethoven décloisonné et fascinant.

Noda BCVS, 027 563 70 71

SAMEDI 06.12.2025 DE 09H30 À 11H00

Concert St-Nicolas / Conservatoire Cantonal - *Gratuit*

Venez fêter la Saint-Nicolas en musique avec les jeunes talents du Conservatoire cantonal. Tartines, mandarines et bonne humeur au rendez-vous pour un moment chaleureux et festif.

Médiathèque Valais - Sion, 027 322 07 41 / mv-sion-mediation@admin.vs.ch

SAMEDI 13.12.2025 À 21H00

FRI3SER - CHF 15.-

Projet du pianiste suisse Lucca Fries, Fris3er revisite les codes du trio jazz classique piano / basse / batterie à travers une passion commune pour les rythmes rock assourdissants.

Ferme-Asile, 027 203 21 11

SAMEDI 20.12.2025 À 18H00

Symphonique Concert de Noël - CHF 30.-

Venez célébrer les fêtes à Noda BCVS avec une soirée pas comme les autres : un concert « version augmentée » qui met à l'honneur des artistes valaisans, suivi d'un moment festif et convivial, ouvert à toutes et tous !

NODA BCVS, 027 563 70 71

CULTURE ET DÉCOUVERTE

SAMEDI 08.11.2025 DE 09H30 À 11H30

P'tit déjà littéraire - Gratuit / RÉSERVATION : LE TRAIT D'UNION

Au restaurant le Trait d'union, profitez d'interviews, de lectures et d'échanges entre invités littéraires. Invités : Noémie Moulin et Vélia Ferracini. Modération : Abigail Seran.

Médiathèque Valais - Sion, 027 606 45 50 / mv-sion-mediation@admin.vs.ch

SAMEDI, 15.11.2025 DE 09H30 À 16H00

Journée Patois - Gratuit

Découvrez la richesse du patois et des traditions vivantes lors d'une journée rythmée par chants, jeux, danses et création artistique. Un moment de partage et de transmission proposé par la Fondation du Patois.

Médiathèque Valais - Sion, 027 606 45 50 / mv-sion-mediation@admin.vs.ch

JEUDI, 20.11.2025 DE 18H30 À 20H00

Valais en recherche - Gratuit

Grande Dixence SA : l'épopée d'un géant de l'hypoélectricité avec Brigitte Kalbermatten.

Noda BCVS, 027 563 70 71

SAMEDI 13.12.2025 DE 09H30 À 11H30

P'tit déj littéraire - *Entrée libre*

RÉSERVATION : RESTAURANT LE TRAIT D'UNION.

Au restaurant le Trait d'union, profitez d'interviews, de lectures et d'échanges entre invités littéraires. Invités : Jérôme Meizoz et Roland Buti.

Modération : Thierry Raboud

Médiathèque Valais - Sion, 027 606 45 50 / mv-sion-mediation@admin.vs.ch

RENCONTRE ET PARTAGE

VENDREDI, 14.11.2025 DE 14H00 À 16H00

Amitié Dating - *Gratuit*

Une occasion de nouer des amitiés en toute simplicité, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Le Mas de la Borgne, 078 923 12 23 / masdelaborgne@outlook.com

MARDI 18.11.2025 DÈS 11H00

Dîner de Seniors - *Sur invitation*

Participez au dîner des seniors au Couvent des Capucins !

Cette activité est réservée aux seniors âgé(e)s de 80 ans et plus, qui vivent seul(e)s à domicile.

Coordination des aînés, 027 324 14 47 / l.haas@sion.ch

MERCREDI 19.11.2025 DÈS 13H00

Délai d'inscription: lundi 10 novembre 2025

Restaurant les Fougères - CHF 40.- / Non-membre : CHF 50.-

Venez partager une délicieuse choucroute garnie suivie d'un dessert au restaurant Les Fougères à Châteauneuf-Conthey.

Association des aînés de Sion, 079 922 01 75 / info@club-des-ainés-sion.ch

JEUDI 27.11.2025 DÈS 14H00 JUSQU'À 16H00

Le coin du jeudi - Gratuit

Chaque dernier jeudi du mois un café-rencontre, discussions, jeux, petites balades dans le Bois de la Borgne, etc. animé par les bénévoles du Mas de la Borgne.

Le Mas de la Borgne, 078 923 12 23 / masdelaborgne@outlook.com

MERCREDI 17.12.2025 DÈS 11H30

Délai d'inscription: lundi 08.12.2025

Repas de Noël Saint-Justin - CHF 20.-

Un repas de Noël à St-Justin avec apéritif, repas, boissons, café et dessert.

Association des aînés de Sion, 079 922 01 75 / info@club-des-ainés-sion.ch

FORMATION

LUNDI 03.11.2025 DE 09H00 À 11H00

Découvrir l'intelligence artificielle - CHF 50.-

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 Valais-Wallis, 027 322 07 41 / info@vs.prosenectute.ch

MERCREDI 05.11.2025 DE 14H00 À 16H30

Atelier numérique intergénérationnel - Gratuit / INSCRIPTION EN LIGNE

Formez un tandem avec un jeune pour résoudre vos problèmes de smartphone ou de tablette. Une collaboration entre Pro Senectute Valais et l'OSEO Valais.

Médiathèque Valais - Sion, 027 606 45 50 / mv-sion-mediation@admin.vs.ch

SAMEDI 08.11.2025 DE 14H00 À 16H00

Photographie au Smartphone - Gratuit

Apprenez à maîtriser les fonctionnalités de votre téléphone afin d'améliorer vos photos au quotidien.

Médiathèque Valais - Sion, 027 606 45 50 / mv-sion-mediation@admin.vs.ch

SAMEDI 29.11.2025 DE 14H00 À 16H00

Photographie au Smartphone - Gratuit / inscription en ligne

Apprenez à maîtriser les fonctionnalités de votre téléphone afin d'améliorer vos photos au quotidien.

Médiathèque Valais - Sion, 027 606 45 50 / mv-sion-mediation@admin.vs.ch

MERCREDI 03.12.2025 DE 14H00 À 16H30

Atelier numérique intergénérationnel - Gratuit / INSCRIPTION EN LIGNE

Formez un tandem avec un jeune pour résoudre vos problèmes de smartphone ou de tablette. Une collaboration entre Pro Senectute Valais et l'OSEO Valais.

Médiathèque Valais - Sion, 027 606 45 50 / mv-sion-mediation@admin.vs.ch

THÉÂTRE

JEUDI 06.11.2025 À 19H00

Toute Intention de Nuire - CHF 20.-

Inspirée de procès réels (Angot, Jauffret, Louis...), « Toute intention de nuire » rejoue un procès fictif et haletant, où les frontières entre le vrai et l'inventé se brouillent volontairement.

Le Spot, 027 322 30 30 / bonjour@spot-sion.ch

VENDREDI 14.11.2025 DÈS 20H00

SAMEDI 15.11.2025 DÈS 17H30

DIMANCHE 16.11.2025 DÈS 11H30

La Nuit du Cirque - CHF 49.- / + brunch : + CHF 30.-

Un cirque contemporain sur trois jours avec trois spectacles variés. Le samedi soir se déroulera une After Party gratuite et un brunch aura lieu le dimanche matin sur réservation, au moment de l'achat du billet.

Le Spot, 027 322 30 30 / bonjour@spot-sion.ch

VENDREDI 05.12.2025 DE 19H00 À 21H00

SAMEDI 06.12.2025 DE 19H00 À 21H00

Ces Petits Riens - CHF 25.-

Un spectacle qui revisite le célèbre couple Gainsbourg et Birkin.

Il révèle la part tendre, drôle et touchante de ce binôme légendaire.

Théâtre Indocile, 077 260 24 20/ contact@theatreindocile.ch

INFORMATIONS

JEUDI, 13.11.2025 DE 14H00 À 15H30

Plaisir et Équilibre à Chaque Repas - *Gratuit*

Des conseils simples pour savourer vos repas tout en prenant soin de vous au quotidien. En collaboration avec la Fondation Senso5.

Pro Senectute Valais-Wallis, 027 322 07 41 / info@vs.prosenectute.ch

LUNDI, 17.11.2025 DE 12H15 À 14H15

Midi du Numérique - *Gratuit / INSCRIPTION EN LIGNE*

En dégustant votre sandwich, apprenez-en plus sur l'utilisation des diverses ressources numériques. L'atelier abordera l'usage d'Internet et la prévention des fraudes sur les appareils numériques.

Médiathèque Valais - Sion, 027 606 45 50 / mv-sion-mediation@admin.vs.ch

MERCREDI 26.11.2025 DE 08H30 À 17H00

JEUDI 27.11.2025 DE 08H30 À 17H00

VENDREDI 28.11.2025 DE 08H30 À 17H00

**Préparer sa Retraite - CHF 550.- pour une personne / CHF 950.-
par couple**

Un atelier qui vous aidera à mieux passer ce cap de vie important et vous informera sur les modifications de vos revenus (AVS, budget, etc.) et les grands enjeux de la retraite.

Pro Senectute Valais-Wallis, 079 757 48 92 / info@vs.prosenectute.ch

ANIMATIONS AU MARCHÉ DE NOËL

SAMEDI 06.12.2025 - GRATUIT

La Guinguette de Sion à 11h00

Valérie Fellay et Alain Wirthner Duo à 15h00

Illumination du Grand Sapin à 18h00

Madrijazz Gospel à 19h00

Marché de Noël de Sion, 079 384 63 63 / secretariat@mdnsion.ch

DIMANCHE 07.12.2025 - GRATUIT

Mascottes de Noël - déambulation dès 14h30

Si on chantait... à 15h30

Duo A-Live - Venez chanter avec eux ! à 17h00

Marché de Noël de Sion, 079 384 63 63 / secretariat@mdnsion.ch

LUNDI 08.12.2025 - GRATUIT

Los Valescos - Fanfare de rue à 11h30 & 14h30

Au Temple protestant : Concert The Light Gospel & Contes

**En extérieur : La Petite Fille aux allumettes - Inauguration du Chemin des
Crèches dès 17h30**

Marché de Noël de Sion, 079 384 63 63 / secretariat@mdnsion.ch

VENDREDI 12.12.2025 À 19H00

DJ Blaise - CHF 15.-

On va chanter, on va danser.

Marché de Noël de Sion, 079 384 63 63 / secretariat@mdnsion.ch

SAMEDI 13.12.2025 - GRATUIT

Chœur du Bouveret à 16h30

La Croche Chœur de Savièse à 18h00

Duo Pelk'n'Po à 19h00

Marché de Noël de Sion, 079 384 63 63 / secretariat@mdnsion.ch

DIMANCHE 14.12.2025 - GRATUIT

Tuna Helvética à 14h00

Mascottes de Noël - déambulation dès 14h30

Sarah et Yaël - Les chansons qu'on aime... dès 14h30

Marché de Noël de Sion, 079 384 63 63 / secretariat@mdnsion.ch

SAMEDI 20.12.2025 - GRATUIT

Danses et chants ukrainiens à 14h00

Mike le Troubadour - De Brassens à AC/DC à 17h30

Marché de Noël de Sion, 079 384 63 63 / secretariat@mdnsion.ch

DIMANCHE 21.12.2025 - GRATUIT

Cor des Alpes à 13h30

Bande à Part à 14h00

Mascottes de Noël - déambulation dès 14h30

The Light - Gospel de Noël à 15h30

Chœur Valaisan des Patoisants à 17h00

Marché de Noël de Sion, 079 384 63 63 / secretariat@mdnsion.ch

MARDI 23.12.2025 - GRATUIT

Disco de Noël avec nos Mascottes à 15h00

DJ Blaise - On va chanter, on va danser à 18h00

Marché de Noël de Sion, 079 384 63 63 / secretariat@mdnsion.ch



AGENDA DES SENIORS

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

NOVEMBRE & DÉCEMBRE 2025

★ | SION

MUSIQUE

LES LUNDIS DE 17H30 À 18H30

Danse de tous pays - *Cotisation selon programme / SUR INSCRIPTION*

Partez en voyage à travers les musiques et danses traditionnelles du monde entier, adaptées aux seniors.

Pro Senectute Valais-Wallis, 078 680 48 73

LES LUNDIS DE 14H30 À 16H00

Chœurs d'aînés - *Cotisation selon programme / SUR INSCRIPTION*

Le plaisir de se rencontrer pour partager une passion commune, l'art choral.

Pro Senectute Valais-Wallis, 076 822 52 42

RENCONTRE ET PARTAGE

LES MARDIS DE 13H30 À 15H30

Jass - *Cotisation selon programme / SUR INSCRIPTION*

Participez au célèbre jeu de cartes tous les mardis.

Pro Senectute Valais-Wallis, 027 322 03 65

LES MARDIS DE 14H00 À 16H00

Scrabble - *Cotisation selon programme / SUR INSCRIPTION*

Le jeu qui permet de constituer des mots sur la base d'un tirage aléatoire.

Pro Senectute Valais-Wallis, 027 324 95 28

LES MARDIS DE 14H15 À 16H15

Tricot rencontres - *Gratuit / SUR INSCRIPTION*

Partagez votre créativité en tricotant et crochétant dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Pro Senectute Valais-Wallis, 079 362 03 73

LES VENDREDIS DE 12H30 À 14H30

Repas Rencontre - *Cotisation selon programme / SUR INSCRIPTION*

Réveillez vos papilles en compagnie d'autres gourmands !

Pro Senectute Valais-Wallis, 079 371 95 58

SANTÉ & SPORT

LES MARDIS DU 07.10.2025 AU 16.12.2025 DE 13H15 À 14H15

Pilates - CHF 195.- pour les 10 cours / SUR INSCRIPTION

Tonifiez vos muscles en profondeur grâce à la méthode Pilates! Un travail précis, guidé par la respiration, qui booste vos abdominaux, votre plancher pelvien, votre posture et votre équilibre.

Pro Senectute Valais-Wallis, 027 322 07 41 | info@vs.prosenectute.ch

LES MARDIS DU 28.10.2025 AU 02.12.2025 DE 14H30 À 15H30

Le Bien-Être par le Mouvement et la Relaxation - CHF 150.- pour les 6 cours / SUR INSCRIPTION

La relaxation favorise un bien-être à la fois physique et mental, propice à la détente, au ressourcement, à la concentration, à la créativité et à l'autonomie, pour trouver davantage de calme et de sérénité.

Pro Senectute Valais-Wallis, 027 322 07 41 | info@vs.prosenectute.ch

LES MARDIS DU 07.10.2025 AU 16.12.2025 DE 15H30 À 16H30

Yoga - CHF 195.- pour les 10 cours / SUR INSCRIPTION

Accessible à tout âge, cette pratique profonde et douce améliore la musculature, la souplesse, le système endocrinien et les organes internes.

Pro Senectute Valais-Wallis, 027 322 07 41 | info@vs.prosenectute.ch

LES JEUDIS DU 30.10.2025 AU 18.12.2025

Assouplissement et mobilité - CHF 160.- pour les 8 cours / SUR INSCRIPTION

Ces cours permettent de trouver une certaine sérénité avec soi, d'améliorer sa souplesse, sa posture et sa respiration.

Pro Senectute Valais-Wallis, 027 322 07 41 | info@vs.prosenectute.ch

CULTURE ET DÉCOUVERTE

LES MARDIS À 14H30

Le Mardi des Aînés - CHF 12.-

Chaque mardi de la mi-septembre à la mi-juin (hors vacances scolaires et les mardis avec une projection du programme Cap sur le Monde) CINESION propose avec LE MARDI DES AÎNÉS une projection à 14h30 au Capitole.
Cinésion, 027 322 32 42 / info@cinesion.ch

TOUS LES MOIS - MARDIS DE 11H00 À 17H00

Les grands espaces - CHF 4.-

Le Musée d'art du Valais présente son premier cycle d'expositions et saisit l'occasion de réfléchir à la notion d'espace : l'espace politique, l'espace géographique, l'espace de la représentation, l'espace de la peinture et l'espace réel.

Musée d'art du Valais, 027 606 46 90 / sc-museeart@admin.vs.ch