



AGENDA DES SENIORS

JANVIER - FÉVRIER 2026

★ | SION

Chères aînées, Chers aînés,

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 aînés
Avenue de la Gare 21, 1950 Sion
027 324 14 97 - l.haas@sion.ch**

MUSIQUE

MERCREDI 14.01.2026 À 19H30

Ensemble Noda - *Nœud'Or : CHF 90.- / Cat. 1 : CHF 75.- / Cat. 2 : CHF 60.- /
Cat. 3 : CHF 45.- / Cat. 4 : CHF 30.-

NODA BCVS propose une soirée musicale unique, où les professeurs de l'HEMU créent pour l'occasion un ensemble spécial, placé sous le signe de la rencontre et du partage.

NODA BCVS, 027 563 70 71

MERCREDI 21.01.2026 À 19H30

Cappella Andrea Barca | Sir A. Schiff - *Nœud'Or : CHF 90.- / Cat. 1 : CHF 75.- / Cat. 2 :
CHF 60.- / Cat. 3 : CHF 45.- / Cat. 4 : CHF 30.-

Ce concert est un hommage vibrant à Mozart et Haydn, deux figures essentielles de l'histoire de la musique.

NODA BCVS, 027 563 70 71

JEUDI 05.02.2026 À 19H30

Camerata Salzburg | B. Lopez | K. Soltani - *Nœud'Or : CHF 90.- / Cat. 1 :
CHF 75.- / Cat. 2 : CHF 60.- / Cat. 3 : CHF 45.- / Cat. 4 : CHF 30.-

Plongez au cœur du classicisme avec la Camerata Salzburg, formation de renom spécialisée dans le répertoire classique viennois.

NODA BCVS, 027 563 70 71

MARDI 10.02.2026 À 19H30

Orchestre de Chambre de Lausanne & HEMU | B. de Billy - *Nœud'Or : CHF 90.- / Cat. 1 : CHF 75.- / Cat. 2 : CHF 60.- / Cat. 3 : CHF 45.- / Cat. 4 : CHF 30.-
Une soirée d'exception où l'OCL et l'HEMU unissent leurs forces pour offrir un programme entièrement dédié à Wagner.

NODA BCVS, 027 563 70 71

*tarif réduit pour les 65 ans et plus.

RENCONTRE ET PARTAGE

JEUDI 15.01.2026 À MIDI

Délai d'inscription : 05.01.2026

Repas de l'amitié - CHF 24.- / personne (boissons comprises)

Repas au restaurant "Relais du Simplon" à Pont-de-la-Morge.

Club du Bel-Age Michelle Attinger, 027 306 16 16 - 079 220 44 23 (heures bureau) / mattinger@cbavs.ch

JEUDI 05.02.2026 À MIDI

Délai d'inscription : 29.01.2026

Repas de l'amitié - CHF 24.- / personne (boissons non-comprises)

Repas au restaurant "Motel 13*" à Saint-Léonard.

Club du Bel-Age Michelle Attinger, 027 306 16 16 - 079 220 44 23 (heures bureau) / mattinger@cbavs.ch

DIMANCHE 15.02.2026 DE 13H00 À 17H30

Glisse en douceur - Gratuit / SUR INSCRIPTION

Venez découvrir les sports de glisse dans un moment de partage et découverte.

Coordination aux aîné.e.s Lionel Haas, 027 324 14 47 / l.haas@sion.ch

FORMATION

MERCREDI 11.02.2026 DE 14H00 À 16H30

Atelier numérique intergénérationnel - Gratuit / SUR INSCRIPTION

Aide numérique gratuite à la Médiathèque de Sion avec les jeunes du SeMo. Présentation sur ChatGPT et questions.

ProSenectute, 027 322 07 41 / info@vs.prosenectute.vs

THÉÂTRE

VENDREDI 23.01.2026 À 19H00

SAMEDI 24.01.2026 À 19H00

DIMANCHE 25.01.2026 À 17H00

C'EST DANS VOTRE TÊTE, MADEMOISELLE ! - CHF 25.- , *Gratuit pour Abobo, AG culturel, Pass bienvenue.*

Dans ce “Seule en scène”, Giliane Bussy questionne la violence des inégalités de genre et celle de l'endométriose, une maladie répandue mais souvent minimisée.

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

SAMEDI 07.02.2026 À 19H00

DIMANCHE 08.02.2026 À 17H00

Homo Barbecus - CHF 25.- , *Gratuit pour Abobo, AG culturel, Pass bienvenue.*

Julien Pochon explore une question clé : l'être humain est-il devenu intelligent en mangeant de la viande cuite ? Pour y répondre, il cuisine web et science, vérifie, compare et mijote des données pour créer une démonstration à la fois savante et savoureuse.

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



AGENDA DES SENIORS

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

JANVIER - FÉVRIER 2026

★ SION

MUSIQUE

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 chorale.

Pro Senectute Valais-Wallis, 076 822 52 42

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

RENCONTRE ET PARTAGE

LES LUNDIS DE 14H30 À 16H30

Jass Bramois Bridge - *Cotisation selon programme / SUR INSCRIPTION*

Devenez un atout pour votre équipe!

Pro Senectute Valais-Wallis, 078 690 59 76

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 14H00 À 16H00

Jeux de société - *Cotisation selon programme / SUR INSCRIPTION*

Retrouvons nous pour partager un moment de détente autour de jeux de société!

Pro Senectute Valais-Wallis, 079 891 17 52

LES MARDIS DE 14H15 À 16H15

Tricot rencontres - *Gratuit / SUR INSCRIPTION*

Partagez votre créativité en tricotant et crochetant 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 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 03.02.2026 AU 17.03.2026 14H15 À 15H15

Entrainement du plancher pelvien féminin - *CHF 117.- pour les 6 cours / SUR INSCRIPTION*

Exercices doux pour contracter et relâcher le plancher pelvien, réduire les fuites urinaires et améliorer le confort, avec respiration fluide et pratique régulière.

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

LES MARDIS 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 MARDIS DE 17H15 À 18H15

Gym fit - Abonnement / SUR INSCRIPTION

Envie de bouger et de gagner en souplesse et en équilibre ? La gym renforce vos muscles et vous remet en forme dans une ambiance conviviale.

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

LES MERCREDIS DE 14H00 À 15H00

Gym de maintien - Abonnement / SUR INSCRIPTION

La gym travaille le renforcement musculaire et vous aide à retrouver la forme dans une ambiance conviviale.

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

LES JEUDIS DU 15.01.2026 AU 12.03.2026 DE 16H00 À 17H00

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

INFORMATIONS

LES MARDIS DU 13.01.2026 AU 27.01.2026 DE 14H00 À 16H00

Cours tablette Android (email et agenda) - CHF 138.- pour 3 cours

Devenez plus efficace : apprenez à gérer agenda et e-mails pour mieux organiser votre temps et vos contacts.

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

FORMATIONS

LES VENDREDIS DU 06.02.2026 AU 01.05.2026 DE 09H00 À 11H00

Créativité et développement - CHF 120.- pour 6 cours

Atelier créatif pour explorer votre parcours de vie en réalisant des supports personnalisés avec fleurs, bois ou carton, afin d'avancer plus légèrement.

Venez découvrir gratuitement l'atelier parmi ces dates : 22, 23, 27, 29, ou 30 janvier 2026.

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