



AGENDA DES SENIORS

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

MUSIQUE

*tarif réduit pour les 65 ans et plus.

SAMEDI 14.03.2026 À 20H00

Orchestre de Chambre de Genève - *Cat. 1 : CHF 75.- / Cat. 2 : CHF 60.-
/ Cat.3 : CHF 45.- / Cat. 4 : CHF 30.-

Un concert inédit où le hip-hop percutant rencontre la puissance symphonique. Une voix singulière, un flow incisif, une écriture aiguisée : **KT Gorique** est une artiste qui bouscule les codes.

NODA BCVS, 027 563 70 71

LUNDI 20.04.2026 À 19H30

Festival Strings Lucerne - *Nœud'Or : CHF 90.- / Cat. 1 : CHF 75.- / Cat. 2 : CHF 60.- / Cat. 3 : CHF 45.- / Cat. 4 : CHF 30.-

Noda BCVS présente une soirée d'exception avec le Festival Strings Lucerne et le violoncelliste Pablo Ferrández, lauréat du Concours international Tchaïkovski.

Un programme où deux compositrices contemporaines côtoient Tchaïkovski dans un dialogue vibrant entre les époques.

NODA BCVS, 027 563 70 71

MARDI 28.04.2026 À 19H30

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

Pianiste vénézuélienne mondialement connue, Gabriela Montero propose un récital d'exception, entièrement dédié à un voyage musical vibrant et intime.

NODA BCVS, 027 563 70 71

RENCONTRE ET PARTAGE

JEUDI 12.03.2026 À MIDI

Délai d'inscription : jeudi 5 mars 2026

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

Repas à l'Hôtel Élite à Sion.

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

MERCREDI 18.03.2026 DÈS 13H00

Délai d'inscription: lundi 9 mars 2026

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

Venez partager un délicieux coq au vin au restaurant Les Fougères à Châteauneuf-Conthey.

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

MERCREDI 22.04.2026 DÈS 13H00

Délai d'inscription: lundi 13 avril 2026

Pavillon des Sports - CHF 40.- / Non-membre : CHF 50.-

Venez partager une délicieuse fondue chinoise au restaurant Pavillon des Sports.

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

FORMATION

MARDI 03.03.2026 DE 09H00 À 10H00

En toute tranquillité dans votre salle de bain - Gratuit / SUR INSCRIPTION

Avec notre bureau mobile, nous concevons chez vous une salle de bains adaptée à vos besoins. Visualisation 3D, conseils personnalisés et coordination des travaux : nous nous occupons de tout !

En collaboration avec Hydro-Style

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

MERCREDI 04.03.2026 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 Application PlayRTS / PlaySuisse.

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

LUNDI 23.03.2026 DE 14H00 À 16H00

Application Mobile CFF - Gratuit / SUR INSCRIPTION

Apprenez à consulter les horaires et à acheter des billets via l'application CFF.

Nous partons du principe que vous connaissez déjà le fonctionnement de base de votre appareil.

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

MARDI 24.03.2026 DE 09H00 À 11H30

Dossier électronique du patient (DEP) - Gratuit / SUR INSCRIPTION

DEP est un outil sécurisé, gratuit et en ligne, qui centralise vos documents médicaux. Ce cours sans prérequis vous aide à comprendre le fonctionnement, voir une démonstration et créer votre DEP.

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

MERCREDI 01.04.2026 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 jeu de la médiathèque.

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

MERCREDI 15.04.2026 DE 09H00 À 11H00

Accéder aux transports publics - Gratuit / SUR INSCRIPTION

Découvrez les gares de Monthey, Martigny et Sion : apprenez à utiliser les distributeurs de billets, lire les informations, gérer vos correspondances et connaître les règles de sécurité. Le personnel RegionAlps sera là pour vous accompagner et répondre à vos questions.

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

MARDI 28.04.2026 DE 09H00 À 11H00

Comprendre l'audition - Gratuit / SUR INSCRIPTION

Apprenez comment une bonne audition améliore la qualité de vie et explorez les relations entre surdité, dépression et démence.

En collaboration avec Acoustique Suisse

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

INFORMATIONS

MERCREDI 11.03.2026 DE 09H00 À 11H30

Prestations complémentaires - CHF 15.-

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

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

MERCREDI 25.03.2026 DE 08H30 À 17H00

JEUDI 26.03.2026 DE 08H30 À 17H00

VENDREDI 27.03.2026 DE 08H30 À 17H00

Préparer sa retraite - CHF 550.- / SUR INSCRIPTION

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.

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

THÉÂTRE

VENDREDI 06.03.2026 À 19H00

SAMEDI 07.03.2026 À 19H00

DIMANCHE 08.03.2026 À 17H00

UNE FONDUE DANS LA NEIGE - CHF 25.- / Gratuit pour Abobo, AG culturel, Pass bienvenue

Une fondue dans la neige : pièce mêlant théâtre, danse et cirque.

Le bonheur d'une imagination écologique est un spectacle conte-férence théâtralisée. Le public embarque dans un voyage déjanté à travers les Alpes suisses, guidé par trois randonneurs qui incarnent divers personnages liés à la montagne.

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

VENDREDI 13.03.2026 À 19H00

SAMEDI 14.03.2026 À 19H00

LES CRÉANCIERS - CHF 25.- / Gratuit pour Abobo, AG culturel, Pass bienvenue

Adolf, peintre, a sacrifié sa carrière pour faire de Tekla, son épouse écrivaine, une femme à la mode. Bien qu'ils s'aiment, Tekla séduit d'autres hommes. Son premier mari réapparaît incognito pour confronter le second et régler ses comptes.

Une ronde amoureuse et destructrice entre trois êtres où chacun devient tour à tour le créancier de l'autre, et où tous finissent par perdre.

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



AGENDA DES SENIORS

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

MARS - AVRIL 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 choral.

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 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 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 09H00 À 12H00 DU 31.03.2026 AU 05.05.2026

Les rencontres créatives - *CHF 290.- pour les 6 cours / SUR INSCRIPTION*

Guidé par l'artiste visuel Gregory Corthay, découvrez ou développez votre pratique à travers divers médiums (dessin, peinture, photo...). Un atelier pour apprendre, expérimenter et partager dans une ambiance conviviale et inspirante.

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

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 MERCREDIS DE 09H00 À 11H00

Cafés rencontres - *Cotisation selon programme / SUR INSCRIPTION*

Réveillez vos papilles en compagnie d'autres gourmands!

Pro Senectute Valais-Wallis, 079 891 17 52

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 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

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

INFORMATION

LES MERCREDIS DU 11.03.2026 AU 01.04.2026 DE 14H00 À 17H30

Vieillir, s'épanouir et porter fruits - CHF 160.- pour les 4 cours / SUR INSCRIPTION

Cet atelier invite à conserver le plaisir de vivre en prenant conscience de qui l'on est aujourd'hui, en identifiant ses besoins et ses aspirations, et en choisissant ce qui donne du sens à sa vie.

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

LES JEUDIS DU 19.03.2026 AU 02.04.2026 DE 09H00 À 11H00

Windows 11 (avancé) - CHF 138.- pour les 3 cours / SUR INSCRIPTION

Personnalisez votre ordinateur, optimisez les réglages et découvrez même des fonctions cachées, le tout en toute sécurité! Pré-requis: bonnes connaissances de Windows 11, avoir suivi le cours «Découvrir et utiliser son ordinateur avec plaisir» ou avoir des connaissances équivalentes, niveau avancé.

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