



AGENDA DES SENIORS

JUILLET & AOÛT

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

DU VENDREDI 21.08.2026 AU DIMANCHE 06.09.2026

Sion Festival 62^e édition – Tarif disponible sur le site <https://sion-violon-musique.ch/sion-festival/>

Concert d'ouverture le 21.08 à 19H30 à la Cathédrale Notre-Dame de Sion, œuvres de Bach, Kancheli et Mendelssohn.

Fondation Sion Violon Musique, 027 323 43 17, fondation@sion-violon-musique.ch

DU JEUDI 16.07.2026 AU SAMEDI 18.07.2026

Sion sous les étoiles – Tarif disponible sur le site <https://sionsouslesetoiles.ch/>

Venez vivre un concert en direct, découvrir un nouvel artiste ou écouter quelqu'un que vous connaissez déjà.

Sion sous les étoiles, 022 994 31 31, info@livemusic.ch

JEUDI 16.07.2026 À 18H00

Concert en plein air Cycloton - Gratuit

Pour la Ferme-Asile, Béatrice Graf se produit avec Aufzug!, le duo qu'elle forme avec le batteur polyinstrumentiste Domi Chansorn. Le Valaisan joueur de hackbrett Ephraim Salzmänn est leur invité.

FERME-ASILE, 027 203 21 11

CULTURE ET DÉCOUVERTE

JUSQU'AU DIMANCHE 23.08.2026

Exposition « À l'errance de nos pas », Sion, la Grenette - CHF 2.-

À l'occasion du finissage de l'exposition *À L'ERRANCE DE NOS PAS*, profitez d'un moment privilégié lors d'une visite commentée autour du travail des artistes Selim Boubaker, Coline Ladetto et Emma Lucy Linford.

FERME-ASILE, 027 203 21 11

LES JEUDIS DE L'ÉTÉ À MIDI

Lectures en musique - Gratuit

Les Pique-Niques Littéraires sont des lectures-spectacles en musique gratuites, qui ont lieu à Sion, sur la place des Remparts et au lac de Montorge.

Culture Valais, 027 606 45 69 / info@culturevalais.ch

RENCONTRE ET PARTAGE

MERCREDI 12.08.2026 Dès 11H30

Délai d'inscription : 03.08.2026

Grillade aux Iles, Sion - CHF 40.- / Non-membre : CHF 50.-

(apéritif/repas/boissons/café/dessert)

Quoi de mieux qu'une grillade aux Iles pour créer de nouveaux liens.

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

MERCREDI 12.08.2026 À 12H00

Délai d'inscription : 08.08.2026

Repas de l'amitié- CHF 26.- (repas/boissons non comprises)

Venez partager un délicieux repas au restaurant Bains de Saillon, Route du Centre Thermal 16 – 1913 Saillon.

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



AGENDA DES SENIORS

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

JUILLET & AOÛT 2026

★ | ★ | SION

RENCONTRE ET PARTAGE

LES MARDIS ET JEUDIS DE 13H30 à 17H00 (TOUTE L'ANNÉE SAUF LES 2 PREMIÈRES SEMAINES DU MOIS D'AOÛT)

Jass – *SUR INSCRIPTION*

Venez jouer au célèbre jeu de cartes national.

Le Mas de la Borgne, 079 641 59 88

LES MERCREDIS DE 09H00 À 11H00

Cafés rencontres, Sion Platta – *Cotisation selon programme / SUR INSCRIPTION*

Réveillez vos papilles en compagnie d'autres gourmands!

Pro Senectute Valais-Wallis, 079 891 17 52 (Renseignements : Françoise Bruchez)

LES MERCREDIS DE 14H00 À 15H30

Scrabble – *SUR INSCRIPTION*

Le jeu qui va vous permettre d'utiliser votre dictionnaire mental.

Le Mas de la Borgne, 027 203 10 07 (Renseignements : Mme Solange Cherix)

DU LUNDI AU VENDREDI DE 13H30 À 15H30

Groupe d'aînés – *Cotisation selon programme / SUR INSCRIPTION*

Les groupes d'aînés vous proposent des activités de loisirs telles que jeux, repas, excursions...

Pro Senectute Valais-Wallis, 079 922 01 75 (Renseignements : Mirella Monay)

MUSIQUE

LES LUNDIS DE 14H30 À 16H30

Chœur d'aînés, Sion – *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 (Renseignements : Christiane Fauquex)

LES LUNDIS 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 (Renseignements : Nicole Mottet-Pochon)

SANTÉ ET SPORT

LES MARDIS DE 09H00 À 14H00

Randonnée douce, Sion – *Cotisation selon programme / SUR INSCRIPTION*

Explorez les merveilleux paysages du Valais à votre rythme avec la randonnée.

Pro Senectute Valais-Wallis, 079 213 73 16 (Renseignements : Myriam Aubert-Yerly)

LES JEUDIS DE 08H30 À 17H00

Randonnée douce, Sion – *Cotisation selon programme / SUR INSCRIPTION*

Cette activité est un véritable bol d'oxygène pour le corps et l'esprit.

Pro Senectute Valais-Wallis, 079 321 32 80 (Renseignements : Jean Bucher)

CULTURE ET DÉCOUVERTE

LES PREMIERS WEEK-ENDS DU MOIS

Musées cantonaux du Valais - Gratuit

Tous les premiers week-ends du mois, l'entrée aux trois musées cantonaux suivants : musée d'art, musée de la nature, musée d'histoire est gratuite.

Musée cantonaux du Valais, sc-museecantonaux@admin.vs.ch

DÈS LE 20 JUIN 2026

[Im]mortelles. Les stèles néolithiques de Sion - Gratuit

Véritable trésor enfoui sous la ville de Sion pendant des millénaires, ces grandes dalles de pierre gravées représentent des personnages qui vivaient dans la région il y a 4500 ans. Exposition à l'église des Jésuites.

Musée d'histoire du Valais, sc-museehistoire@admin.vs.ch