



AGENDA DES SENIORS

SEPTEMBRE & OCTOBRE

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

MARDI 15.09.2026 À 19H30

Orchestra Sinfonica Nazionale Della Rai – CHF de 30.- à 90.-

La saison démarre, le souffle est lancé : Noda BCVS ouvre son deuxième chapitre avec panache !

NODA BCVS, 027 563 70 71

SAMEDI 26.09.2026 À 20H00

Lemanic Modern Ensemble – CHF 45.-

Le temps d'une soirée, Noda BCVS se transforme en salle de cinéma et rend hommage à l'éternel Charlie Chaplin à l'occasion des 50 ans de sa disparition.

NODA BCVS, 027 563 70 71

VENDREDI 09.10.2026 À 19H30

Belcea Quartet – CHF DE 30.- à 90.-

Noda BCVS accueille pour la première fois un quatuor à cordes, et pas des moindres : le Belcea Quartet, l'un des plus célèbres au monde.

NODA BCVS, 027 563 70 71

DIMANCHE 25.10.2026 À 17H00

Orchestre de l'HEMU - Haute École de Musique – CHF 15.-

Noda BCVS accueille la Finale du Concours National d'Exécution Musicale de Riddes 2026 et place la jeunesse artistique suisse sous les projecteurs.

NODA BCVS, 027 563 70 71

CULTURE ET DÉCOUVERTE

JUSQU'AU SAMEDI 26.09.2026

Exposition de TÉOS, Sion, Café du Nord - Gratuit

Artiste lausannois prolifique, visible sur les murs de la capitale vaudoise depuis 30 ans, le bien nommé Téos expose ses dessins pour la première fois en Valais.

La Tothèque, 078 753 23 98

JUSQU'AU SAMEDI 31.10.2026 DE 11H30 À 14H30 (SAUF LES DIMANCHES)

Les Jardins de la Préfecture – Gratuit

La Bourgeoisie de Sion, en collaboration avec la Ville de Sion, met ce magnifique parc à disposition des visiteurs comme jardin du silence. Ce lieu d'exception permettra un temps de calme et de détente durant la pause de midi.

Bourgeoisie de Sion, 027 322 89 51

RENCONTRE ET PARTAGE

MERCREDI 23.09.2026 De 8H00 à 18H00

Délai d'inscription : 14.09.2026

Sortie d'automne à Aoste, Italie - CHF 70.- / Non-membre : CHF 90.-

(Déplacement en car, départ à 8h à la gare ou 8h10 aux Potences/pause-café /apéritif/repas/boissons, café et dessert)

Envie d'une escapade automnale gourmande ? Venez profiter d'une journée d'exception à Aoste.

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

VENDREDI 25.09.2026

Inscription : Du 16 au 18.09.2026

Menu chasse et LOTO

Venez partager un bon repas, tenter votre chance au LOTO et surtout... passer un moment rempli de bonne humeur.

Mas de la Borgne, 079 856 31 13

VENDREDI 23.10.2026

Inscription : Du 14 au 16.10.2026

Brisolée

L'automne dans votre assiette : allez partager une brisolée conviviale et gourmande.

Mas de la Borgne, 079 856 31 13

THÉÂTRE

JEUDI 17 ET VENDREDI 18.09.2026 À 20H00

Happy Hype – CHF 20.-

Créatures féériques, rythmes clubbing et lâcher-prise : venez assister à la fête avec le spectacle Happy Hype, à la place des théâtres

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

VENDREDI 18 ET SAMEDI 19.09.2026 DE 19H00 À 20H05
DIMANCHE 20.09.2026 DE 17H00 À 20H05

LE GOÛT, MISE EN BOUCHE LITTÉRAIRE - CHF 25.-

Entre premières pages dévoilées et notes de musique épicées, découvrez un spectacle qui vous laissera sur votre faim... pour le meilleur de la lecture.

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

DU MERCREDI 07 AU SAMEDI 10.10.2026

Fais comme chez toi - Gratuit

Pendant quatre jours, des diplômé·es d'école professionnelle de théâtre, performance, danse et cirque présenteront un projet de fin d'étude, une première création, une tentative ou une expérimentation, dans un cadre professionnel, dans tous les espaces du Spot.

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



AGENDA DES SENIORS

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES
SEPTEMBRE ET OCTOBRE
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)

LES MARDIS DE 14H00 À 16H00

Tricot rencontres – Cotisation selon programme / SUR INSCRIPTION

Vous aimez tricoter, crocheter, bricoler, coudre? Venez exercer votre créativité dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Pro Senectute Valais-Wallis, 079 362 03 73 (Renseignements : Anne-Marie Winet)

LES VENDREDIS DE 12H30 À 14H30

Repas rencontres, Sion Platta – Cotisation selon programme / SUR INSCRIPTION

Réveillez vos papilles en compagnie d'autres gourmands !

Pro Senectute Valais-Wallis, 079 371 95 58 (Renseignements : Simone Humbert)

DU LUNDI AU VENDREDI DE 13H30 À 15H30

Groupe d'âinés – Cotisation selon programme / SUR INSCRIPTION

Les groupes d'âinés 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'ânés, 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)

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, 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

DEPUIS 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