



AGENDA DES SENIORS

NOVEMBRE & DÉCEMBRE

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
Rue des Aubépines 27A, 1950 Sion
027 324 14 97 - l.haas@sion.ch

MUSIQUE

UN MOIS DE NOVEMBRE BAROQUE À NODA BCVS

- **DIMANCHE 08.11.2026 À 17H00**

Le Concert Spirituel – CHF 30.- à 45.-

Premier éclat du Mois Baroque : Noda BCVS accueille Le Concert Spirituel et son fondateur Hervé Niquet.

NODA BCVS, 027 563 70 71

- **SAMEDI 21.11.2026 À 20H00**

Amsterdam Baroque Orchestra & Choir – CHF 30.- à 90.-

NODA BCVS, 027 563 70 71

JEUDI 12.11.2026 À 18H00

Noé Tavelli Double Drums Quartet – Entrée libre

En 2026–27, Noda BCVS ouvre ses portes au jazz et en révèle les multiples facettes.

NODA BCVS, 027 563 70 71

LUNDI 16.11.2026 À 18H00 ET SAMEDI 28.11.2026 À 10H00

Les Chroniques – Gratuit / SUR INSCRIPTION

À Noda BCVS, les concerts se suivent et ne se ressemblent pas. Au fil de la saison, cinq siècles de musique sont mis à l'honneur et une place particulière est réservée à Beethoven dont nous célébrons l'immortalité depuis 200 ans.

NODA BCVS, 027 563 70 71

MARDI 24.11.2026 À 18H00

Entre son et sens : quand la parole devient musique, et retour

Gratuit / SUR INSCRIPTION

La musique est un véritable carrefour entre nos sensations et notre raison ; est-elle un art ? Est-elle une science ?

NODA BCVS, 027 563 70 71

VENDREDI 04.12.2026 À 19H30

Freiburger Barockorchester & Collegium Vocale Gent – CHF 30.- à 90.-

Les voix s'élèvent, l'orchestre embrase l'espace : Noda BCVS célèbre l'éclat lyrique dans toute son ampleur.

NODA BCVS, 027 563 70 71

DIMANCHE 13.12.2026 À 17H00

Sedunum String Orchestra – CHF 30.- à 90.-

Venez célébrer les fêtes à Noda BCVS avec une soirée pas comme les autres.

NODA BCVS, 027 563 70 71

MERCREDI 16.12.2026 À 12H00

Faux et Fort ! – Gratuit / SUR INSCRIPTION

À midi, venez faire chauffer vos cordes vocales sur la scène de Noda BCVS durant 45 minutes et révéler l'artiste qui est en vous ! Vivez une expérience ludique du chant choral.

NODA BCVS, 027 563 70 71

THÉÂTRE

DIMANCHE 08.11.2026 À 17H

***Au Fil de Soi* – CHF 15.- / Gratuit pour Abobo, AG culturel, Pass bienvenue**

Au fil de soi est une traversée intime des âges de la vie, portée par des voix de femmes. Comment se regarder, s'aimer, s'accepter, à 25, 40 ou 65 ans ?

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

VENDREDI 27.11.2026 À 19H00 ET DIMANCHE 29.11.2026 À 17H00

***Jours Radieux* – CHF 25.- / Gratuit pour Abobo, AG culturel, Pass bienvenue**

« Il était une fois... une paisible maison, habitée par de braves gens. Les jours étaient tranquilles. Chaque chose à sa place. Le blond, la blonde et la blondinette admiraient le chant du joyeux canari dans la cage. » Ainsi commence Jours radieux.

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

RENCONTRE ET PARTAGE

LUNDI 02.11.2026 ET 07.12.2026 DE 09H00 À 10H30

Café des aînés – Entrée libre / Café, croissant CHF 5.-

Autour d'un café, venez vivre un moment chaleureux de rencontres et d'échanges.

Restaurant Ferme Asile, Promenade des Pêcheurs 10 – 1950 Sion

Association quartier Champsec / Vissigen, 079 568 42 78 / champsecvissigen@gmail.com

MERCREDI 18.11.2026 DÈS 13H00

Délai d'inscription : 09.11.2026

Choucroute aux Fougères - CHF 40.- / Non-membre : CHF 50.- (repas/boissons, café et dessert)

La choucroute nous rassemble, la convivialité nous régale !

Restaurant les Fougères, Avenue de la Gare 7 – Châteauneuf-Contthey

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

VENDREDI 27.11.2026

Inscription : Du 18 au 20.11.2026

Choucroute garnie et LOTO - CHF 20.- / 30.- pour les non-membres

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 / masdelaborgne@outlook.com

LUNDI 07.12.2026 DE 14H00 À 16H00 ET 14.12.2026 DE 09H00 À 11H00

Café-rencontre à la Maison des Scorpions – Entrée libre

Une belle occasion de se rencontrer, d'échanger, de partager un moment ensemble dans la maison de quartier de Châteauneuf.

Rue de la Treille 28 – Châteauneuf Sion

Association de quartier de Châteauneuf, Mme Dominique Sprunger – 078 656 16 06

MERCREDI 16.12.2026 DÈS 11H30

Délai d'inscription : 07.12.2026

Repas de Noël à St-Justin - CHF 20.-

La magie de Noël, le plaisir de se retrouver et la joie de partager un bon repas !

Maison St-Justin, Chemin de la Sitterie 2 – Sion

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

VENDREDI 18.12.2026

Inscription : Du 09 au 11.12.2026

Repas de Noël - CHF 20.- / 30.- pour les non-membres

Noël se fête, Noël se partage, Noël se savoure !

Mas de la Borgne, 079 856 31 13 / masdelaborgne@outlook.com

FORMATION ET INFORMATION

LUNDI 16.11.2026 DE 14H00 À 16H00

Découvrir l'intelligence artificielle – CHF 54.- / *SUR INSCRIPTION*

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

LUNDI 16.11.2026 DE 18H00 À 20H00

Cap sur la retraite ! – *SUR INSCRIPTION*

Anticiper et préparer son avenir, tout ce qu'il faut savoir pour préparer et vivre pleinement sa retraite.

Coordination aux aînés de la ville de Sion, 027 324 14 47 / l.haas@sion.ch



AGENDA DES SENIORS

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES
NOVEMBRE ET DÉCEMBRE
2026

★ | SION

RENCONTRE ET PARTAGE

LES MARDIS ET JEUDIS DE 13H30 à 17H00

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)

CHAQUE DEUXIÈME MERCREDI DU MOIS DE 09H30 À 11H00

Café Langue

Parlez, riez et pratiquez oralement et selon vos connaissances, autour d'un café ou d'un verre. Animation par une anglophone expérimentée.

Le Mas de la Borgne, 076 513 28 52 (Renseignements : Yvonne Cochrane)

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, 078 923 12 23 (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'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)

SANTÉ ET SPORT

LES MARDIS DE 09H00 À 17H00

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