



association
proches aidants
valais



JOURNÉES RÉCRÉATIVES - JOURNÉE DES PROCHES AIDANTS

ACTIVITÉS GRATUITES

LUNDI 8 SEPTEMBRE 2025
Initiation «Tennis-Santé» avec
ou sans votre proche aidé

SAMEDI 4 OCTOBRE 2025
Sophrologie au fil de l'eau
Bisse de Vex

LUNDI 6 OCTOBRE 2025
Café chantant

LUNDI 27 OCTOBRE 2025
Village éphémère
Proches Aidants*

JEUDI 30 OCTOBRE 2025

**Présence de l'association au
Marché de Martigny***

*En collaboration avec la Ville
de Martigny et les membres du
Réseau seniors martignerain,
présence de l'association sur
leur stand d'information au
Marché de 8h30 à 13h30.*

Inscriptions
info@proches-aidants-valais.ch
027 321 28 28

***Pas d'inscription nécessaire**

AVEC LE SOUTIEN DU:





« TENNIS-SANTÉ »

LUNDI 8 SEPTEMBRE 2025



tennis
escapade



INITIATION
TENNIS-SANTÉ



AMUSEMENT
GARANTI



JEU DE
COLLABORATION
ET D'ADRESSE



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
ADAPTÉ

9h30

Accueil café/croissant au Tennis Club Sierre.
Rue de Pont-Chalais 30, 3976 Noës avec
Mme Gross, responsable de la ligne d'écoute
et des groupes de soutien

10h00 -
11h00

Initiation au Tennis Santé

12h00

Repas en commun offert

14h30

Fin officielle



SOPHROLOGIE AU FIL DE L'EAU BISSE DE VEX

SAMEDI 4 OCTOBRE 2025



LONGUEUR
3,6KM



DIFFICULTÉ
1/5



DURÉE
55M



DÉNIVELLÉ
31M

**9 h 30-
10 h 00**

Accueil café/croissant « L'Arcade » boulangerie
Rue du Grand-Pont 2, Sion avec
Mme Gross, responsable de la ligne d'écoute
et des groupes de soutien

10 h 15

Départ de Sion en mini bus

10 h 45

Arrivée Mayens-de-Sion
1 heure de marche sur le Bisse de Vex:
Mayens-de-Sion/Veysonnaz

12 h 00

Repas en commun offert

14 h 30

Fin officielle

© Sandra Marquis

UN MOMENT PRIVILÉGIÉ... POUR SOI

**Et si nous prenions le temps ?
Celui de ralentir, d'écouter,
de ressentir, d'échanger.**

Nous vous invitons à vivre
pleinement le moment
présent, lors de cette sortie
automne au fil de l'eau, le
long du bisse de Vex.

Au programme :

Balade sensorielle, instant de
partage, création collective pour
ancrer ce moment, un souvenir
à emporter.. dans le coeur.

Nous serons accompagnés
par Mme Laurence Wandfluh,
sophrologue, du Centre bien-
être La-Ô-Mi à Sierre

VALAIVASION





CAFÉ CHANTANT

LUNDI 6 OCTOBRE 2025

VOUS AIMEZ CHANTER ?

Venez pousser la chansonnette avec nous !

Françoise Oriolo-Mégevand et Rémy Dell'Ava chantent et vous font chanter un répertoire connu* : Siffler sur la Colline, la Bohème, Mon amant de Saint-Jean et bien d'autres encore !

**paroles à disposition*

9 h 30-
10 h 00

Accueil café/croissant, Café des Châteaux
Rue des Châteaux 3, 1950 Sion avec Mme Gross,
responsable de la ligne d'écoute et des groupes
de soutien

10 h 00

Café/chantant

12 h 00

Repas en commun offert

14 h 30

Fin officielle





VILLAGE ÉPHÉMÈRE PROCHES AIDANTS

TOUS LES PRESTATAIRES RÉUNIS EN UN SEUL LIEU

LUNDI 27 OCTOBRE 2025

**LIEU: HALL D'ENTRÉE DE L'HÔPITAL DE SION - AVENUE DE
GRAND-CHAMPSEC 80, 1950 SION • HORAIRES: 10 H 00 À 16 H 30**

Découvrez l'ensemble des services de soutien, de répit et d'accompagnement disponibles en Valais pour les proches aidants.

Venez à la rencontre des associations et institutions actives sur le terrain et des professionnels à votre écoute:

- **Association proches aidants valais**
- **AVALEMS (Foyers de jour et courts séjours)**
- **Le Centre Hospitalier du Valais Romand et Info-Entraide Vaud**

- **Alzheimer Valais-Wallis**
- **CMS - Centres médicaux-sociaux Valaisans**
- **Croix-Rouge Valais-Wallis**
- **EMERA Conseil Social**
- **Pro Senectute Valais-Wallis**
- **Bénévoles Valais - Wallis**
- **« Le Temps d'un souffle »**
- **Stand des associations**

Famille, proches aidants, professionnels, ou simplement curieux: Vous êtes les bienvenus!

**12 h 00-
12 h 45**

**Parole express au réseau des proches aidants,
l'essentiel en 3 minutes et apéritif convivial**

EN PARTENARIAT AVEC:



Nos remerciements vont aux CMS suivants pour la distribution des flyers. N'hésitez pas à faire appel à leur prestation « Personnes ressources proches aidants ».

CMS Martigny & Régions
CMS Sion-Hérens-Conthey
CMS Régional Sierre
CMS Bas-Valais

Les personnes ressources proches aidants (PRPA) offrent aux proches aidants et aux personnes aidées du soutien et des conseils. Le but étant de valoriser l'autonomie et l'indépendance des personnes aidées tout en veillant à une bonne qualité de vie du proche aidant. Les PRPA aident à élaborer un projet de vie durable à domicile et soutiennent les proches aidants lorsque la vie à domicile n'est plus possible.

Chaque CMS dispose de PRPA que vous pouvez contacter en cas de besoin.

EN COLLABORATION AVEC:

Croix-Rouge Valais
Rotes Kreuz Wallis



Nous vous offrons la **possibilité de bénéficier d'une relève gratuite**, par une auxiliaire de santé, auprès de votre proche aidé afin de vous permettre de participer à l'une des activités proposées dans ce programme en toute sérénité.

Nous vous prions de bien vouloir contacter le service **d'aide aux proches de la Croix-Rouge**: **aideauxproches@croix-rougevalais.ch / 027 324 47 50** dès votre inscription, les disponibilités étant limitées.

NOUS SOUTENIR AVEC UN DON

Banque Raiffeisen Sion et Région

1950 Sion

CCP 19-82-4

IBAN: CH60 8080 8001 2922 7240 6

Twint

Scannez le QR avec

l'app twint

Confirmez le montant et le don



Association proches aidants Valais

Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion

027 321 28 28

info@proches-aidants-valais.ch

www.proches-aidants-valais.ch