

Senior



**PASSEPORT
SENIOR**

2026

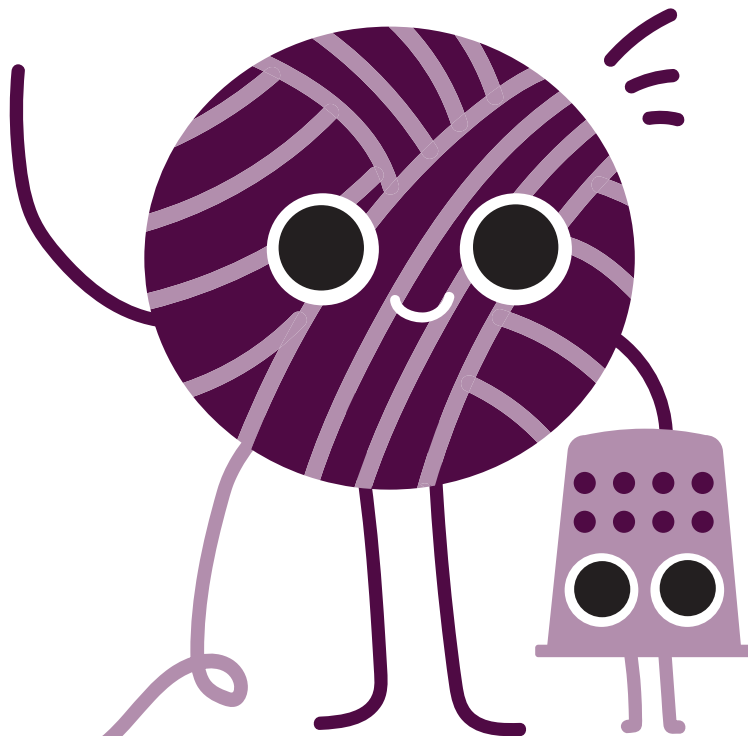
Bienvenue dans votre édition 2026 du Passeport Senior !

La Commune de Port-Valais est heureuse de vous présenter ce programme imaginé spécialement pour vous, afin de faciliter vos sorties, vos découvertes et vos moments de partage.

Que vous soyez passionné de culture et de nature, amateur de sport, une véritable fine bouche ou simplement à la recherche de moments de partage, le Passeport Senior vous propose une palette d'opportunités adaptées à vos envies.

Profitez de chaque page pour planifier vos sorties, découvrir de nouveaux lieux, participer à des activités et rencontrer d'autres habitants partageant vos centres d'intérêt.

**Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir
dans toutes les activités proposées !**



Infos pratiques

Inscriptions

Les inscriptions aux sorties, aux repas communautaires et aux activités sportives s'effectuent **uniquement** auprès de **l'administration communale**.

Les places pour les sorties étant **limitées**, nous vous invitons à **vous inscrire dès que possible**.

Attention: les inscriptions pour chaque sortie sont ouvertes 2 mois avant l'activité.

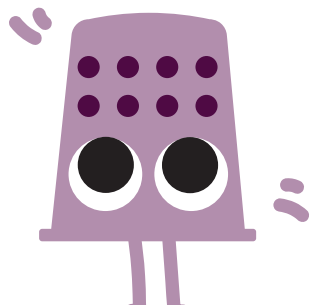
Le **dernier délai** d'inscription est fixé à **10 jours avant** la date de la sortie. Une confirmation d'inscription vous parviendra **7 jours avant la sortie**.

L'inscription aux repas communautaires se fait **jusqu'à 7 jours avant le repas**.

Nous nous tenons volontiers à votre disposition pour toute question.

Inscriptions:

☎ 024 482 70 00
✉ admin@port-valais.ch

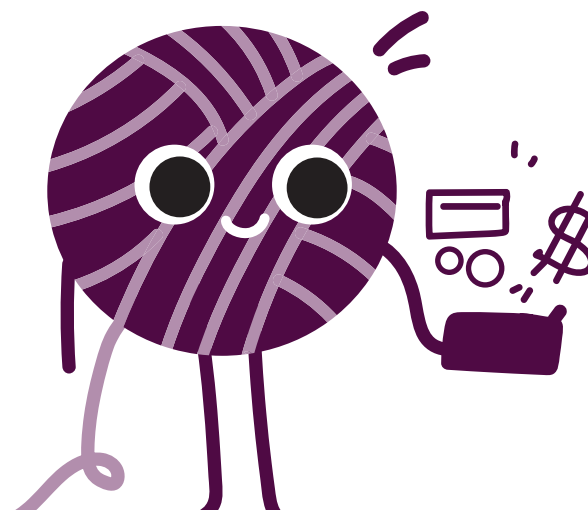


Conditions de paiement

Les conditions de paiement ont été **mises à jour** afin de refléter nos pratiques actuelles. Nous vous invitons à en **prendre attentivement connaissance**, afin de vous familiariser avec les nouvelles modalités.

- La finance d'inscription est à régler **en cash** le **jour de la sortie**, auprès de l'accompagnant.
- En cas d'**annulation sans certificat médical** à moins de **10 jours** de la sortie, cette dernière **sera facturée** dans sa totalité.
- Après **3 annulations** facturées, un courrier d'**avertissement** sera envoyé à la personne concernée.
- Après **5 annulations** facturées, la Commune de Port-Valais se réserve le droit de ne **plus prendre en compte** les inscriptions de la personne concernée, pour le reste de l'année.

En vous inscrivant à une sortie proposée par le Passeport Senior, vous acceptez ces conditions.



Les types d'activités

Repas communautaires

Chaque mois, un restaurant de la Commune accueille les participants pour un moment simple et convivial. Ces repas sont l'occasion de se retrouver autour d'une bonne table, d'échanger des nouvelles et de partager le plaisir d'un repas préparé avec soin.

Sorties culturelles et découvertes

Parce que la curiosité n'a pas d'âge, le Passeport Senior vous invite à explorer de nouveaux horizons! Chaque sortie est une parenthèse de découverte, alliant plaisir, culture et rencontres.

Qu'il s'agisse d'un musée, d'une visite patrimoniale, d'un spectacle ou d'une escapade en pleine nature, tout est organisé pour que vous puissiez profiter pleinement de votre journée sans souci logistique.

Thés dansants

Les thés dansants sont des moments incontournables du programme! On s'y retrouve pour écouter de la musique, échanger quelques pas de danse ou simplement profiter de l'ambiance joyeuse et détendue.

Activités sportives Bouger, c'est garder la forme!

NOUVEAU: Bougez en douceur lors des cours de yoga de Lucie à la salle Tauredunum, aux Évouettes, le mercredi de 15h30 à 16h30.

CHF 50.- de janvier à mars
CHF 35.- de novembre à décembre

Puis, lors des beaux jours, de mars à juin et de septembre à octobre, participez aux cours de gym douce en extérieur avec Véronique, à la Gare du Bouveret, le mercredi de 9h30 à 10h30. Des séances accessibles pour entretenir sa souplesse, son équilibre et son énergie.

CHF 50.- la saison

Après-midis récréatifs

Jeux, ateliers, quiz, moments de discussion ou découvertes créatives: les après-midis récréatifs offrent chaque mois une activité différente, gratuite et ouverte à tous.

Ils se déroulent le plus souvent à la salle Valesia, au Bouveret, mais aussi ailleurs de temps en temps, pour changer d'air.

Et puis, tout au long de l'année, d'autres moments viennent s'ajouter à ces rendez-vous réguliers:

conférences, lotos, projections ou encore rencontres à thème. Autant d'occasions de partager un instant différent, d'apprendre, de se divertir ou simplement de passer un bon moment ensemble.

Au fil de ces pages, découvrez les activités mois par mois, entre découvertes, jeux, repas et moments de partage.



Janvier

Repas communautaire

Vendredi 9

Le plaisir de se retrouver pour bien commencer l'année autour d'un repas simple et chaleureux, après la période des fêtes.

Infos pratiques

Heure: 12h

Lieu: Restaurant La Batelière

Prix: CHF 25.- (hors boissons)

Inscription obligatoire

Musée Olympique

Mardi 13

À Lausanne

Plongez dans l'histoire fascinante des Jeux Olympiques, découvrez des objets uniques, des images émouvantes et des récits inspirants qui célèbrent l'esprit du sport et du dépassement de soi.

La visite sera suivie d'un repas sur place avant le retour dans l'après-midi.

Infos pratiques

Départ du Bouveret: 9h

Place de la Gare

Départ des Évouettes: 9h15

Parking Tauredunum

Prix: CHF 50.- (transport, visite et repas inclus)

Inscription obligatoire

Après-midi récréatif

Mercredi 28

Jeux de société et quiz

Venez tester vos connaissances, faire travailler vos méninges ou simplement partager un bon moment! Un après-midi pour s'amuser et se challenger dans la bonne humeur autour de jeux et d'un café.

Infos pratiques

Heure: 14h

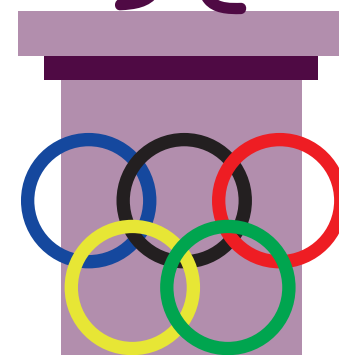
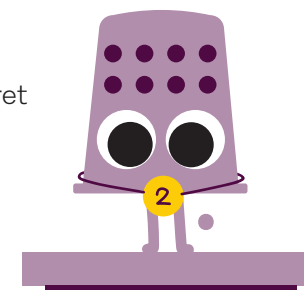
Lieu: Salle Valesia,
route du Tonkin 7a, Le Bouveret

Gratuit et sans inscription

Yoga

Tous les mercredis
Salle Tauredunum,
aux Évouettes

15h30



Février

Thé dansant

Dimanche 1^{er}

Avec Georges Musique

Un après-midi musical et festif pour retrouver le plaisir de danser, fredonner quelques airs d'autrefois ou simplement profiter d'un moment chaleureux en bonne compagnie.

Que vous soyez danseurs passionnés ou spectateurs mélomanes, vous êtes les bienvenus!

Infos pratiques

Heure: 14h

Lieu: Salle des Spectacles, Le Bouveret

Gratuit et sans inscription

Repas communautaire

Vendredi 13

Le plaisir d'un repas placé sous le signe de la convivialité, parfait pour oublier le froid et se réchauffer le cœur autour de bons plats et de rires partagés.

Infos pratiques

Heure: 12h

Lieu: Restaurant Chez Xu

Prix: CHF 25.- (hors boissons)

Inscription obligatoire

Après-midi récréatif

Mercredi 25

Jeux de société et échanges de recettes pour l'apéro

Et si on mêlait rires, stratégie et gourmandise? Entre deux parties, chacun est invité à partager ses meilleures recettes pour l'apéritif avant un apéro canadien.

Chacun est invité à apporter une création culinaire à partager.

Infos pratiques

Heure: 14h

Lieu: Salle Valesia, route du Tonkin 7a, Le Bouveret

Gratuit et sans inscription

Théâtre Le Prénom

Jeudi 26

À Conthey

Rendez-vous à Conthey pour une comédie pleine de rebondissements, où les dialogues ciselés et les situations inattendues s'enchaînent à un rythme effréné. Ce grand classique du théâtre contemporain, devenu un succès populaire, promet un après-midi rythmé par l'humour, les quiproquos et les fous rires.

Avant le spectacle, nous vous invitons à partager un repas.

Infos pratiques

Départ du Bouveret: 11h

Place de la Gare

Départ des Évouettes: 11h15

Parking Tauredunum

Prix: CHF 50.- (transport, repas et spectacle inclus)

Inscription obligatoire

Yoga

Tous les mercredis
Salle Tauredunum,
aux Évouettes

15h30



Mars

Conférence : L'apéro de demain

Jeudi 5

Allier apport nutritionnel et défi écologique, c'est possible !

Découvrez comment préparer des apéritifs sains, savoureux et respectueux de l'environnement grâce à des conseils pratiques et faciles à appliquer au quotidien.

En partenariat avec le BRIC Seniors et Monthey Énergies.

BRIC
SENIORS
un service de
Pro Senectute Valais-Wallis
et du CMS Bas-Valais

monthey
énergies

Infos pratiques

Heure : 18h30

Lieu : Espace Quai N°1,
Le Bouveret

**Gratuit et sans inscription,
avec apéritif offert à la fin**

Repas communautaire

Vendredi 13

Le printemps approche et avec lui, l'envie de se retrouver ! Un repas sous le signe du renouveau, parfait pour célébrer la belle saison qui revient.

Infos pratiques

Heure : 12h

Lieu : Restaurant Le Phare

Prix : CHF 25.- (hors boissons)

Inscription obligatoire

Repas à Château-d'Œx

Mercredi 18

Fabrication du fromage

Une expérience unique et gourmande vous attend à Château-d'Œx !

Installez-vous confortablement et assistez à la fabrication du fromage directement dans le restaurant pendant votre repas. Une occasion rare de découvrir les secrets d'un savoir-faire ancestral tout en savourant des spécialités locales dans un cadre authentique.

Infos pratiques

Départ du Bouveret : 10h

Place de la Gare

Départ des Évouettes : 10h15

Parking Tauredunum

Prix : CHF 50.- (transport, repas
et démonstration inclus)

Inscription obligatoire



Après-midi récréatif

Mercredi 25

Jeux de société et jeux d'adresse

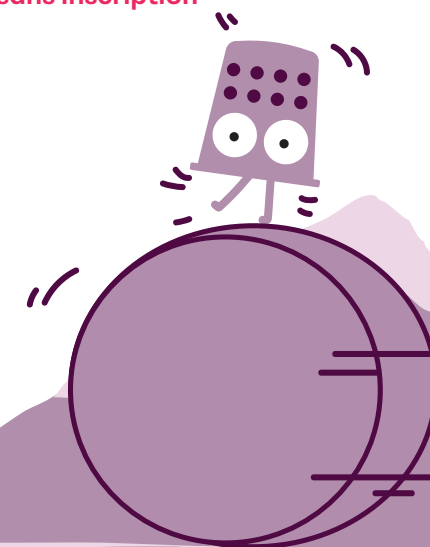
Stratégie, adresse et bonne humeur seront au rendez-vous de cet après-midi récréatif. Entre jeux de société et petits défis amusants, chacun trouvera sa place !

Infos pratiques

Heure : 14h

Lieu : Salle Valesia,
route du Tonkin 7a, Le Bouveret

Gratuit et sans inscription



Avril

Repas communautaire

Vendredi 10

Les journées s'allongent, les fleurs s'ouvrent... et nos appétits aussi ! Célébrons ensemble le printemps et la douceur de la saison dans une ambiance détendue et gourmande.

Infos pratiques

Heure: 12h

Lieu: Restaurant

La Taverne de la Tour

Prix: CHF 25.- (hors boissons)

Inscription obligatoire

Jeux interculturels

Mercredi 22

En collaboration avec la Commission de l'intégration, cet après-midi vous invite à découvrir des jeux venus d'ailleurs et à partager ceux de chez nous. Un moment d'échanges et de rires autour du plaisir de jouer ensemble.

Possibilité d'apporter vos jeux !

Infos pratiques

Heure: 14h-16h

Lieu: L'Éclair de Pâtisseries,
Le Bouveret

Gratuit et sans inscription

Les Vieux Moulins de la Tine

Lundi 27

Sortie réservée aux bons marcheurs (beaucoup d'escaliers)

Plongez dans le passé en découvrant le fonctionnement d'un moulin historique, véritable témoin d'un savoir-faire ancestral.

Une expérience culturelle et authentique, qui mêle découverte, patrimoine et nature, dans un cadre pittoresque au cœur du Valais.

Infos pratiques

Départ du Bouveret: 11h

Place de la Gare

Départ des Évouettes: 11h15

Parking Tauredunum

Prix: CHF 50.- (transport en car, visite et repas inclus)

Inscription obligatoire

Après-midi récréatif

Mercredi 29

Jeux de société et atelier mémoire sensorielle sur le thème du goût

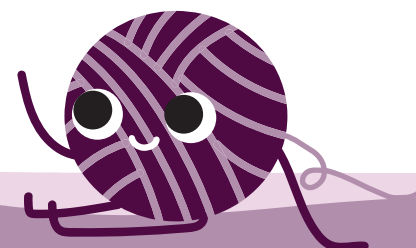
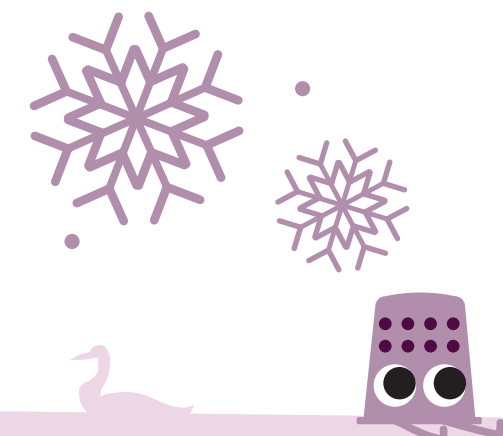
Un après-midi à la fois amusant et savoureux ! Avec l'atelier mémoire sensorielle, vous éveillerez vos papilles et stimulerez vos souvenirs autour de saveurs et d'arômes à reconnaître.

Infos pratiques

Heure: 14h

Lieu: Salle Valesia,
route du Tonkin 7a, Le Bouveret

Gratuit et sans inscription



Mai

Repas communautaire

Vendredi 8

« En mai, fais ce qu'il te plaît ! » Et s'il y a bien une chose qui plaît à tout le monde, c'est le partage d'un repas en bonne compagnie.

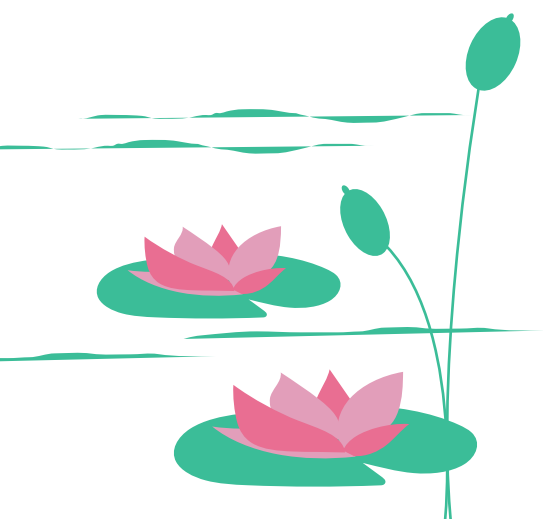
Infos pratiques

Heure : 12h

Lieu : Restaurant La Terrasse du Port

Prix : CHF 25.- (hors boissons)

Inscription obligatoire



Le Jardin du Pré Curieux

Vendredi 22

À Évian

Sortie réservée aux bons marcheurs (escaliers au restaurant)

Ce jardin, pensé pour éveiller la curiosité et stimuler les sens, vous invite à découvrir des plantes étonnantes, des installations ludiques et des espaces de détente en pleine nature. Que vous soyez passionnés de jardinage, amateurs de balades ou simplement à la recherche d'un moment de sérénité, ce lieu saura vous émerveiller.

Merci de vous munir d'une pièce d'identité.

Infos pratiques

Départ des Évouettes : 10h45
Parking Tauredunum

Départ du Bouveret : 11h
Place de la Gare

Prix : CHF 50.- (transport, visite et repas inclus)

Inscription obligatoire



Après-midi récréatif

Mercredi 27

Jeux de société et pétanque à la plage

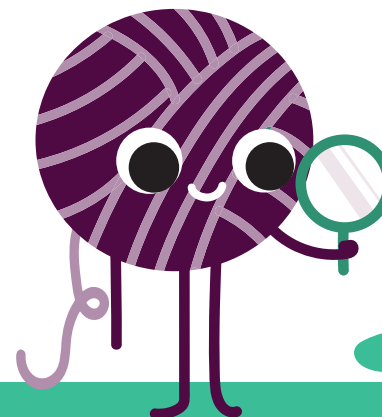
Que vous aimiez tester votre stratégie autour d'un jeu de société ou montrer votre adresse sur le terrain de pétanque, cet après-midi est fait pour vous. Une occasion parfaite pour profiter du plein air, rire et partager un moment détendu au bord de l'eau.

Infos pratiques

Heure : 14h

Lieu : Plage du Bouveret

Gratuit et sans inscription



Loto des aînés

Dimanche 31

Un après-midi placé sous le signe du jeu et de la bonne humeur ! Le loto, c'est avant tout un moment pour se retrouver entre amis et voisins, rire et partager des instants simples et joyeux.

Infos pratiques

Heure : 14h

Lieu : Salle des Spectacles, Le Bouveret

Prix : CHF 25.- les 5 cartes de 15 séries

Sans inscription

Le paiement s'effectue sur place, en cash.



Juin

Conférence

Mercredi 3

Et si la nature devenait votre meilleure alliée ?

Dominique Garrone vous invite à découvrir les bienfaits des plantes pour préserver sa santé et son bien-être au quotidien.

Infos pratiques

Heure: 18h30

Lieu: Espace Quai N°1,
Le Bouveret

Gratuit et sans inscription

Repas communautaire

Vendredi 12

Le plaisir de se retrouver autour d'une table généreusement garnie pour profiter des premiers rayons de soleil estivaux et partager un moment simple et convivial.

Infos pratiques

Heure: 12h

Lieu: Restaurant Chez Paul

Prix: CHF 25.- (hors boissons)

Inscription obligatoire

Musée de l'habitat rural

Mercredi 17

À Ballenberg

Sortie réservée aux bons marcheurs

Entre maisons anciennes, métiers traditionnels et artisanat vivant, chaque pas vous plonge dans le patrimoine rural suisse. Découvrez comment vivaient nos ancêtres et observez des artisans à l'œuvre dans leurs métiers d'autrefois.

À midi, dégustez votre pique-nique individuel préparé avec soin par Simple Tastes!

Infos pratiques

Départ du Bouveret: 8h

Place de la Gare

Départ des Évouettes: 8h15

Parking Tauredunum

Prix: CHF 50.- (transport, visite et pique-nique inclus)

Inscription obligatoire



Après-midi récréatif

Mercredi 24

Jeux et balade le long des quais

Nous commencerons cet après-midi récréatif comme tous les autres, avec quelques jeux de société, histoire de rire, réfléchir et partager un bon moment ensemble. Puis nous vous proposons une balade le long des quais de notre Commune.

Une occasion d'échanger en marchant et d'admirer notre beau paysage lacustre.

Infos pratiques

Heure: 14h

Lieu: Salle Valesia,
route du Tonkin 7a, Le Bouveret

Gratuit et sans inscription



Septembre

VerticAlp Émosson

Vendredi 4

Embarquez à bord du train panoramique pour une montée spectaculaire vers Émosson. Respirez l'air pur de la montagne et laissez-vous émerveiller par la vue imprenable sur le barrage et le massif du Mont-Blanc.

Profitez d'un temps libre sur place avant de partager un repas au restaurant panoramique, dans un décor à couper le souffle. N'oubliez pas votre appareil photo — mais tenez-le bien!

Infos pratiques

Départ du Bouveret: 8h

Place de la Gare

Départ des Évouettes: 8h15

Parking Tauredunum

Prix: CHF 50.- (transport en train, car sur place et repas inclus)

Inscription obligatoire

Conférence

Lundi 7

Bien entendre, c'est garder le lien.

Berdoz Audition vous expliquera comment les aides auditives d'aujourd'hui s'adaptent à vos besoins. Des conseils simples pour profiter de chaque conversation!

Infos pratiques

Heure: 18h30

Lieu: Espace Quai N°1,
Le Bouveret

Gratuit et sans inscription

Repas communautaire

Vendredi 11

Et si vous preniez le temps de vous retrouver autour d'une bonne table? Entre discussions animées, éclats de rire et découvertes gourmandes, ces repas sont un plaisir autant pour les papilles que pour le cœur.

Infos pratiques

Heure: 12h

Lieu: Restaurant La Batelière

Prix: CHF 25.- (hors boissons)

Inscription obligatoire

Après-midi récréatif

Mercredi 30

Et visite de l'exposition au Quai N°1

Un après-midi mêlant jeu, partage et culture, avec la découverte de l'exposition du Quai N°1.

Infos pratiques

Heure: 14h

Lieu: Salle Valesia,
route du Tonkin 7a, Le Bouveret

Gratuit et sans inscription

Gym

Tous les mercredis
Gare du Bouveret

9h30

Octobre

Musée de la communication

Mardi 6

À Berne

Plongez dans un univers fascinant où histoire, technologie et émotions se rencontrent. Ici, on écoute, on touche, on joue et on échange !

À travers des expositions interactives et ludiques, découvrez comment les humains ont appris à se comprendre, de la première lettre manuscrite aux réseaux sociaux d'aujourd'hui.

Infos pratiques

Départ du Bouveret: 8h15

Place de la Gare

Départ des Évouettes: 8h30

Parking Tauredunum

Prix: CHF 50.- (transport en car, visite et repas inclus)

Inscription obligatoire

Repas communautaire

Vendredi 9

Le repas communautaire est bien plus qu'un simple moment à table: c'est une belle parenthèse dans le quotidien, une occasion de rompre la routine et de retrouver la joie d'être ensemble. Autour d'un menu savoureux préparé avec soin, les échanges se font naturellement, les rires fusent et les liens se tissent. C'est un instant de plaisir et de partage, où chacun trouve sa place et repart le cœur plus léger.

Infos pratiques

Heure: 12h

Lieu: Restaurant Le Phare

Prix: CHF 25.- (hors boissons)

Inscription obligatoire

Thé dansant

Dimanche 18

Avec Enzo

Le thé dansant revient: un après-midi plein de rythme et de sourires. Laissez-vous porter par la musique, retrouvez le plaisir des pas de danse ou profitez simplement de l'ambiance chaleureuse autour d'une tasse de thé et d'une douceur.

Seul, en couple ou entre amis, chacun y trouvera son bonheur !

Infos pratiques

Heure: 14h

Lieu: Salle des Spectacles, Le Bouveret

Gratuit et sans inscription

Après-midi récréatif

Mercredi 28

Jeux et puzzle

Que vous soyez amateur de jeux ou juste curieux, le Passeport Senior vous donne rendez-vous avec vos jeux préférés et votre bonne humeur. Un moment de détente, dans une ambiance joyeuse.

Infos pratiques

Heure: 14h

Lieu: Salle Valesia, route du Tonkin 7a, Le Bouveret

Gratuit et sans inscription

Gym

Tous les mercredis
Gare du Bouveret

9h30

Novembre

Brisolée au Relais du Valais

Vendredi 6

À Vétroz

Rien de tel qu'une brisolée pour célébrer les saveurs de la saison! Châtaignes grillées, fromage d'alpage, charcuterie fine, raisin juteux et moût doux: un mariage parfait entre simplicité et authenticité.

Le Passeport Senior vous donne rendez-vous au cœur du Valais pour déguster ce plat typiquement de chez nous. Après le repas, une balade libre vous permettra de profiter de la douceur automnale et des paysages colorés.

Infos pratiques

Départ du Bouveret: 10h45

Place de la Gare

Départ des Évouettes: 11h

Parking Tauredunum

Prix: CHF 50.- (transport en car et repas inclus)

Inscription obligatoire

Repas communautaire

Vendredi 13

Un moment chaleureux pour partager un bon repas avant l'arrivée du froid. Entre rires, souvenirs et discussions animées, ce repas est une belle façon de se retrouver et de savourer cette période de l'année.

Infos pratiques

Heure: 12h

Lieu: Restaurant

La Taverne de la Tour

Prix: CHF 25.- (hors boissons)

Inscription obligatoire

Conférence

Jeudi 19

Aménagement de l'habitat

Pour bien vieillir chez soi, il faut réaliser les aménagements avant d'être dépendant. Et donc se poser les bonnes questions suffisamment tôt: pourquoi et quand adapter son logement, par quelles pièces commencer, comment se faire aider... ?

Infos pratiques

Heure: 18h30

Lieu: Espace Quai N°1,
Le Bouveret

Gratuit et sans inscription

Après-midi récréatif

Mercredi 25

Jeux de société et peinture à l'eau

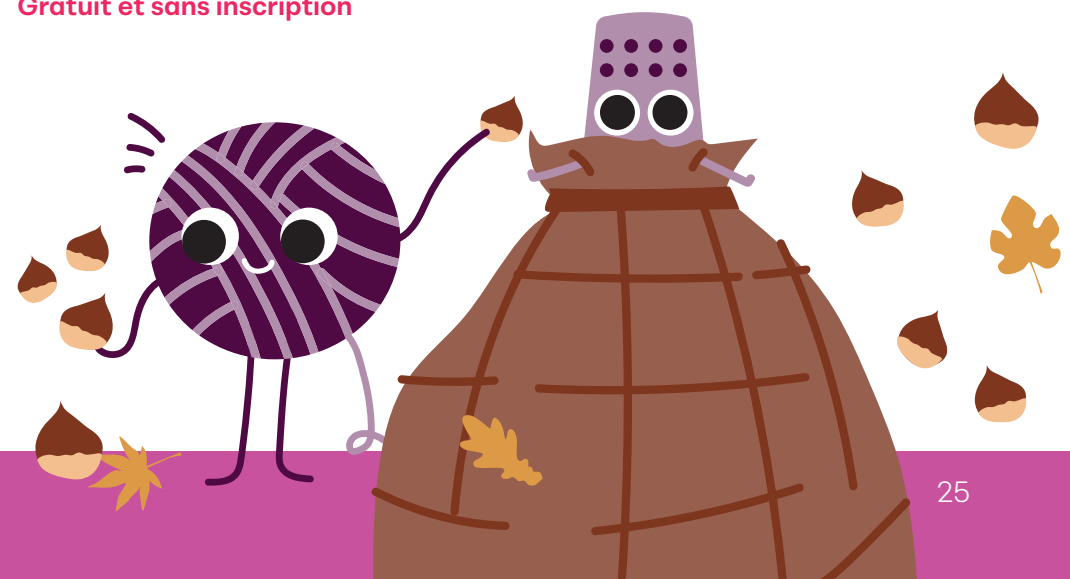
Un après-midi mêlant détente et créativité: jeux de société et atelier de peinture à l'eau pour exprimer ses émotions et se laisser surprendre par les formes et nuances qui naissent sous le pinceau.

Infos pratiques

Heure: 14h

Lieu: Salle Valesia,
route du Tonkin 7a, Le Bouveret

Gratuit et sans inscription



Décembre

Yoga

Mercredi 2|9|16
Salle Tauredunum,
aux Évouettes
15h30

Soirée projection

Jeudi 3

Valais : Terre de passages de Suzana Mistro

Un moment de détente pour clore l'année en douceur. Installez-vous confortablement et profitez d'une soirée cinéma à la Salle des spectacles, autour d'un film choisi pour vous faire passer un bon moment d'émotion partagée.

Infos pratiques

Heure: 19h

Lieu: Salle des Spectacles,
Le Bouveret

Entrée libre, panier à la sortie

Repas communautaire

Vendredi 11

Entre les cliquetis des couverts, les arômes qui éveillent les sens et les conversations animées, chaque instant du repas communautaire devient une célébration de la vie et de la complicité. Venez vivre ce moment unique où la chaleur humaine et la douceur d'un bon repas se rejoignent pour faire naître un instant inoubliable.

Infos pratiques

Heure: 12h

Lieu: Restaurant
La Terrasse du Port

Prix: CHF 25.- (hors boissons)

Inscription obligatoire

Sapin des générations

Mercredi 9

On vous invite!

La magie de Noël s'installe à Port-Valais! Petits et grands sont invités à l'allumage officiel du sapin des Évouettes, symbole de lumière, de partage et de lien entre les générations.

Au programme: atelier de décorations où chacun pourra créer sa déco unique pour embellir le grand sapin du village, autour d'un apéro.

Infos pratiques

Heure: 16h30-19h

Lieu: Parking du Grammont

Gratuit et sans inscription

Votre déléguée aux seniors

Madame Justine Breu, déléguée aux seniors de la Commune de Port-Valais depuis 2025, a pour mission principale d'organiser et de coordonner les activités du Passeport Senior.

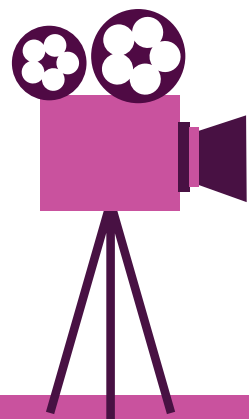
Elle se tient également à votre disposition pour écouter vos propositions et recueillir vos idées d'amélioration, afin de garantir que les activités répondent au mieux aux attentes et besoins de tout un chacun.

N'hésitez pas à la contacter!

Justine Breu

seniors@port-valais.ch

+41 79 715 35 09
(laissez un message)



Nouveautés



Rejoignez notre liste de diffusion WhatsApp, pour ne rien rater. Les demandes d'adhésion s'effectuent auprès de Justine Breu :
+41 79 715 35 09



Intégrez notre groupe Facebook d'entraide des seniors de Port-Valais en scannant le QR code :



Commune
de Port-Valais



Place de la Gare 1
1897 Le Bouveret



024 482 70 00



admin@port-valais.ch

