



Senior

**Passeport
senior**

**20
25**



Un programme 2025 placé sous le signe de la découverte !

Cette année encore, le Passeport senior vous propose des activités enrichissantes, pensées pour nourrir le plaisir de se retrouver et de partager. Au fil des mois, laissez-vous surprendre par des rencontres, des échanges et des moments chaleureux qui donneront un bel élan à 2025.

**Nous nous réjouissons de vivre avec vous
cette nouvelle année pleine de découvertes
et de convivialité !**



Inscriptions

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

Nous nous tenons volontiers à votre disposition pour toute question.

Inscriptions : 024 482 70 00 | admin@port-valais.ch

Le dernier **déla**i d'inscription est fixé à **10 jours avant** la date de la sortie.

Vous recevrez une **confirmation d'inscription** 7 jours avant la sortie.

La finance d'inscription est à payer en cash le jour de la sortie auprès de l'accompagnant.

Vos sorties en 2025

14 Janvier
Exposition *Titanic*

13 Juin
Hameau de Colombiere

20 Février
Théâtre à Conthey

10 Septembre
Médiévales de Saillon

13 Mars
Maison de l'Absinthe

15 Octobre
Chaplin's World

16 Avril
Château de Prangins
et Tulipes à Morges

14 Novembre
Usine Kambly

08 Mai
Moulin de Sévery

11 Décembre
*La fabuleuse histoire
de la conquête de l'eau*

14 Mardi
Janvier



Exposition *Titanic*

Pour débuter l'année, plongez dans l'histoire du *Titanic* à travers une exposition captivante à Lausanne, avec plus de 200 objets authentiques. Après cette visite, savourez un repas convivial dans le cadre unique du lac de Sauvabelin.

Infos pratiques

 8h30 Place de la Gare | **Le Bouveret**
8h45 Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car, exposition et repas

CHF 50.-/pers.

20 Jeudi
Février

Théâtre

Le Cake aux Olives

Rejoignez-nous pour une journée pleine de rires ! Après un repas convivial, nous assisterons à la comédie *Le Cake aux Olives* au théâtre de Conthey. La pièce met en scène Bernard, qui, désespéré, est sauvé in extremis par son voisin Philippe. Une histoire aussi drôle que touchante, portée par Bernard Mabille et Philippe Chevallier.

Infos pratiques



11h00 Place de la Gare | **Le Bouveret**

11h15 Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car, repas de midi, entrée au théâtre

CHF 50.-/pers.

13 Jeudi
Mars



BIENVENUE

WILLKOMMEN
BENVENUTI
WELCOME

MAISON DE
L'ABSINTHE

MAISON DE

L'ABSINTHE

13
MAISON DE L'ABSINTHE



Maison de l'Absinthe

Partez à la découverte de la Maison de l'Absinthe à Môtiers ! Après une visite captivante, participez (pour ceux qui le veulent) à une dégustation suivie d'un délicieux repas. Terminez cette expérience gourmande en savourant le dessert que vous aurez préparé durant l'atelier.

Infos pratiques

 8h30 Place de la Gare | **Le Bouveret**
8h45 Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car, visite et repas

CHF 50.-/pers.




16 Mercredi
Avril

Château de Prangins et Tulipes à Morges

Visitez le magnifique Château de Prangins et ses jardins avec vue sur le lac Léman. La journée se poursuivra à Morges par un repas convivial suivi de la découverte de la Fête de la Tulipe sur les rives du lac. Des milliers de fleurs colorées offriront un cadre enchanteur pour clôturer cette belle journée.

Infos pratiques

 8h30 Place de la Gare | **Le Bouveret**
8h45 Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car, visites et repas

CHF 50.-/pers.

08 Jeudi
Mai



Moulin de Sévery

Immergez-vous dans le patrimoine artisanal du moulin de Sévery, où vous pourrez découvrir les techniques traditionnelles de production d'huiles. Après la visite, nous partagerons un repas convivial sur place, parfait pour échanger et prolonger cette expérience gourmande dans une ambiance chaleureuse et authentique.

Infos pratiques

 8h30 Place de la Gare | **Le Bouveret**
8h45 Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car, visite du moulin et repas

CHF 50.-/pers.

13 Vendredi
Juin



Hameau de Colombire

Découvrez le hameau de Colombire à travers la visite de son écomusée, retraçant la vie alpine d'autrefois. Savourez ensuite un repas avec une vue imprenable sur les Alpes, avant de profiter d'une balade libre dans ce cadre naturel exceptionnel.

Infos pratiques



8h00 Place de la Gare | **Le Bouveret**

8h15 Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car, visite et repas

CHF 50.-/pers.



10 Mercredi
Septembre

Médiévales de Saillon

Vivez une journée hors du temps aux Médiévales de Saillon ! Assistez à un spectacle captivant qui vous plongera dans l'ambiance du Moyen Âge. À midi, profitez d'un repas dans le cadre authentique de la fête, entouré de musique et d'animations médiévales, pour savourer pleinement l'atmosphère unique de cet événement.

Infos pratiques



9h00 Place de la Gare | **Le Bouveret**

9h15 Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car, spectacles et repas

CHF 50.-/pers.

15 Mercredi
Octobre



Chaplin's World

Découvrez l'univers fascinant de Charlie Chaplin à Chaplin's World, un musée interactif où vous pourrez explorer ses films, ses décors, et son quotidien dans sa demeure de Corsier-sur-Vevey. Plongez dans la magie du cinéma et de la vie de cette icône avant de profiter du repas au Mont-Pèlerin, offrant un panorama splendide pour conclure cette journée culturelle.

Infos pratiques



9h00 Place de la Gare | **Le Bouveret**

9h15 Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car, visite du musée et repas

CHF 50.-/pers.

14 Vendredi
Novembre



Usine Kambly

Découvrez les secrets de fabrication des biscuits suisses lors de notre visite à l'usine Kambly, au cœur de l'Emmental. Plongez dans l'univers de la biscuiterie fine et dégustez une large sélection de spécialités Kambly, fraîchement préparées. Après cette immersion gourmande, nous partagerons un repas convivial.

Infos pratiques

 8h00 Place de la Gare | **Le Bouveret**
8h15 Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car, visite et repas

CHF 50.-/pers.

11 Jeudi
Décembre



Film

La fabuleuse histoire de la conquête de l'eau

Nous vous invitons à la projection du film *La fabuleuse histoire de la conquête de l'eau* de Raphaël Blanc. Ce docu-fiction retrace l'histoire de la conquête de l'eau en Valais, à travers la construction des bisses et des barrages. Suivez Marius et ses enfants dans une aventure familiale qui rend hommage aux bâtisseurs de ces ouvrages. La projection sera suivie d'un moment d'échange autour d'une collation.

Infos pratiques

 Salle des spectacles | **Le Bouveret**

 19h

Apéritif offert

Entrée libre, panier à la sortie



La gym douce en extérieur


Si vous souhaitez rester en forme et actif tout en profitant du plein air, nous vous invitons à participer à nos cours de gym douce proposés par Véronique Béguelin.

Ces séances, comprenant de la marche et des mouvements en douceur, vous permettent d'améliorer votre bien-être dans une atmosphère conviviale et chaleureuse.

En cas de mauvais temps, des activités à l'abri sont prévues.

Infos pratiques

 Chaque mercredi de 9h30 à 10h30

 Au printemps : du 26 mars au 18 juin

En automne : du 20 août au 5 novembre

CHF 50.- par saison

Inscriptions : 024 482 70 00 | admin@port-valais.ch



Repas communautaires

Partagez des repas dans différents restaurants de la Commune : une occasion parfaite pour discuter, échanger et faire de nouvelles rencontres en toute simplicité !

Infos pratiques

 Tous les deuxièmes vendredis du mois

 12h

CHF 25.- par personne pour le menu

Programme 2025

14 février

Le Phare

14 mars

Le Grammont

11 avril

Les Belles Truches

9 mai

La Batelière

13 juin

Chez Xu

12 septembre

La Terrasse du Port

10 octobre

La Taverne de la Tour

14 novembre

Le Phare

12 décembre

Le Grammont

Inscriptions : 024 482 70 00 | admin@port-valais.ch



Après-midis récréatifs

Envie de garder le contact toute l'année ?
Participez aux après-midis récréatifs, parfaits
pour partager des moments conviviaux autour
d'un café, d'un thé ou d'une partie de cartes.

Infos pratiques

Rencontres gratuites

 Salle Valesia, route du Tonkin 7a | **Le Bouveret**

 Chaque premier mercredi du mois

 14h

Dates 2025

5 février

5 mars

2 avril

7 mai

4 juin

3 septembre

1^{er} octobre

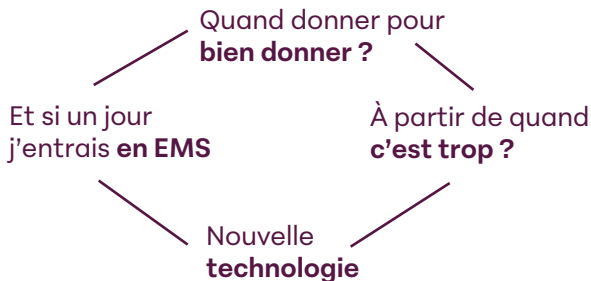
5 novembre

3 décembre




Conférences

Des conférences spécialement dédiées aux aînés sont proposées pour explorer des sujets qui touchent la vie quotidienne. Venez participer à ces moments d'information et d'échange, une belle occasion d'en apprendre davantage !



Infos pratiques

 Espace Quai n°1 | **Le Bouveret**

 18h30 | **Dates et infos sur la page suivante**

Gratuites et ouvertes à tous

11 Mardi
Mars

Nouvelle technologie

Qu'est-ce que l'intelligence artificielle et comment fonctionne-t-elle ? Comment utiliser ChatGPT ou créer des images ? Cette conférence propose une introduction pratique et des démonstrations pour découvrir ces outils.

Inscription obligatoire : 024 482 70 00

15 Jeudi
Mai

Et si un jour j'entrais en EMS ?

Quelles démarches entreprendre pour entrer en EMS et à quel moment ? Qui finance ce séjour ? Cette séance d'information répond aux questions clés – des ressources pour le maintien à domicile jusqu'à l'entrée en EMS et son financement.

24 Mercredi Septembre

Quand donner pour bien donner ?

Donner son bien immobilier est-il la solution pour anticiper une éventuelle entrée en EMS ? Une question cruciale pour de nombreux propriétaires ayant investi leurs économies dans leur logement.

13 Jeudi Novembre

À partir de quand c'est trop ?

Comment l'âge modifie-t-il les effets de l'alcool et des médicaments ? Cette soirée de sensibilisation aborde les bouleversements liés au vieillissement, leurs impacts sur la santé et les risques d'un usage problématique.



Thé dansant

Cette année, venez bouger au rythme de la musique avec notre tout nouveau thé dansant ! Un moment convivial pour partager, danser et se divertir dans une ambiance chaleureuse, autour d'un thé ou d'une douceur. Que vous soyez danseur confirmé ou débutant, rejoignez-nous pour un après-midi en toute légèreté et bonne humeur.

Infos pratiques



Salle des spectacles | **Le Bouveret**



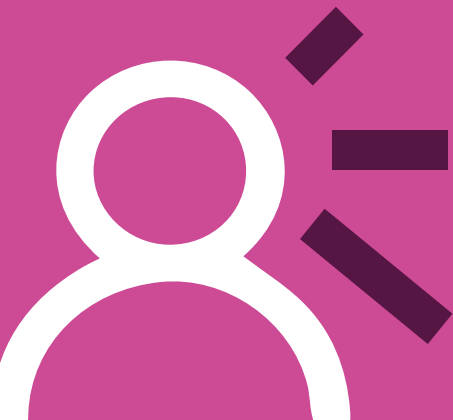
Vendredi 7 février avec Pierre Zoppelletto

Vendredi 6 juin avec Rocco

Vendredi 10 octobre avec Pierre Zoppelletto

14h

Activité gratuite



Senior

Votre déléguée aux seniors

Nouveauté !

Depuis cette année, la Commune de Port-Valais renforce son engagement envers ses aînés en créant un poste de déléguée aux seniors. Sa mission principale est d'organiser et de coordonner les activités destinées aux seniors, tout en assurant la pérennité et la continuité de ces offres.

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

**Pour toute question ou suggestion
d'amélioration, n'hésitez pas à la contacter :**

Justine Breu

✉ seniors@port-valais.ch

☎ +41 79 715 35 09 (laissez un message)



Commune
de Port-Valais

**Commission Culture,
Aînés et Aménagement urbain**

 Place de la Gare 1
1897 Le Bouveret

 024 482 70 00

 admin@port-valais.ch