



N° 86

**Journal
d'activités
des aînés**

Club du Bel Age
Valais romand

Octobre - Novembre - Décembre 2025

BUCHARD
voyages

**DIRECTION VOTRE
PROCHAINE DESTINATION !**



Réservez vos voyages sans plus tarder ou demandez nos catalogues au **027 306 22 30** ou sur **www.buchard.ch**



sommaire

Le club

Comité, nouveaux membres, site internet belage.ch	4
Agenda 2025	5
Le mot de la présidente	6

Repas de l'amitié	7
--------------------------	---

Brisolée	7
-----------------	---

Sortie du mois	8
-----------------------	---

Spectacles

Conthey Show - théâtre l'après-midi	9
-------------------------------------	---

Visites - Musées

Fondation Pierre Gianadda, Martigny	10
Fondation Opale, Lens	11

Activités récréatives et culturelles

Atelier théâtre	12
Stamm cartes - langues, conversations - conteuses	13

Sport - Bien-être

Balades à vélo	12
Pétanque - Marche	14
Yoga - Fit-Bien-être	15

Formulaire d'adhésion	17
------------------------------	----

Bains - Détentes

Bains de Saillon	18
Bains d'Ovronnaz	19

Bienvenue au Club

Nous souhaitons une très cordiale bienvenue à nos nouveaux membres

Mesdames et Messieurs :

RUPPEN Martine, JORDAN Jacques, STEBLER Anne-Valérie, BERTOLA Michel, ROBYR Claire, CARROZ Jean-Romain, MABILLARD Corinne, GENOUD Mireille, FRACHEBOUD Marta, RYWALSKI Marylène, SAVIOZ Serge, BOULNOIX Chantal, BERNER Charles-Henri, THOMAS Myra Hélène, MAYOR Marylène, SAVIOZ Stéphan, LUY Ariane, de WECK Marie Alix, LENWEITER Christiane, SKRZAT Sylvie.

COTISATIONS POUR L'ANNÉE 2026

Pour le paiement des cotisations, veuillez utiliser uniquement le bulletin de versement à détacher au bas de la facture. Afin d'éviter les erreurs, chaque membre paie sa cotisation personnelle, même s'il s'agit d'un couple.

Si vous avez l'intention de quitter le Club du Bel Age, veuillez aviser le secrétariat au moins 2 mois avant la fin de l'année afin d'éviter des frais inutiles

Nous profitons de ce dernier journal pour vous remercier de votre fidélité. De notre côté, nous continuerons à mettre tout en œuvre pour vous donner pleine et entière satisfaction dans le cadre de notre association.

Présidente
Rose-May Clivaz,
3973 Venthône
079 218 98 17

Vice Président
Bernard Goelz
3960 Sierre
079 253 52 34

Willy Crettaz
1950 Sion
027 323 33 06

Trésorière - Edition journal
Monique Goelz
3960 Sierre
079 750 04 33

Club du Bel Age
Valais romand

Membre
Rosa Garcia
1952 Sion
078 961 33 81

Membre
Philippe Collard
1971 Grimisuat
079 307 80 71

Membre
Michelle Attinger
1957 Ardon
027 306 16 16

Impression
Les encrés
imprimeurs
3960 Sierre

Agenda - 2025

DATE	Lieu	Délai
16.10.2025	Brisolée Relais du Valais, Vétroz	13.10.25
13.11.2025	Repas de l'amitié – Petits Pois et Carottes	06.11.25
14.12.2025	Train de la fondue, marché Noël à Gruyères	30.11.25

Site internet:
belage.ch

IMPORTANT!

Les documents devront parvenir par courriel au secrétariat à l'adresse :

Prochaine parution du journal des

mois janvier-février-mars 2026 :

secretariat@cbavs.ch

avant le 1^{er} décembre 2025.

LE CBA REMERCIE SES SPONSORS 2025

Ville de Sion – Bourgeoisie de Sion – BCV Sion – Banque Raiffeisen Sierre-Région – Boulangerie Alphonse Pellet-Magazine Génération.

NOS LECTEURS ONT LA PAROLE !

Vous désirez rendre notre journal plus intéressant ? alors n'hésitez pas à nous faire parvenir vos propositions à secretariat@cbavs.ch. Selon la place disponible, vos propositions seront prises en considération.

AUX LECTEURS DU JOURNAL:

Les membres qui ne désirent plus recevoir le journal dans la version papier et qui préfèrent le consulter via le site internet, sont priés d'en informer le secrétariat.

Mail : secretariat@cbavs.ch
Internet : www.belage.ch rubrique contact – suppression du journal.

Merci !

LA POSTE

nous renvoie régulièrement des journaux ou courriers pour adresse incorrecte.

Veuillez vérifier les informations et nous communiquer tout changement auprès de :

Club du Bel Age p.a.

Monique Goelz
Impasse Aurore 1
3960 Sierre
Tél. 079 750 04 33

Mail : secretariat@cbavs.ch – site internet : www.belage.ch/contact.

Chers membres du CBA, Chères amies, chers amis,



Voici venue la plus belle saison, celle des récoltes, de l'abondance, de la douceur de vivre loin des canicules et des froids polaires.

Même si nous avons le regret d'annoncer que nous ne pouvons plus assurer l'activité concernant la marche, nous vous proposons de profiter des chatolements de cet été indien grâce à nos autres offres et rencontres, comme nos diverses sorties et balades à vélo.

Je profite également de ce message pour remercier tous nos membres qui se mettent à disposition du CBA et qui nous offrent les plus précieux des cadeaux, leur énergie, leur intelligence et leur temps.

MERCI à toutes et tous et je me réjouis de vous retrouver pour continuer de fêter, ensemble, notre si bel âge.

Votre présidente
Rose-May Clivaz Hagen



Venez partager des moments de convivialité

Jeudi 13 novembre 2025

Restaurant « Petits Pois Carottes »

Route des Rottes 29 1964 Conthey

Prix par repas Fr. 24.- boissons comprises

Maximum 40 personnes

Inscription jusqu'au **6 novembre 2025**

Veuillez respecter le délai d'inscription



Informations et inscriptions :

Michelle Attinger tél 027 306 16 16 - 079 220 44 23 (heures bureau)

Mail : mattinger@cbavs.ch


Relais du Valais

Fin septembre à fin novembre 2025

Brisolée royale

Buffet à discrétion:

charcuteries, fromages, fruits, compote, tartes,
jus de raisin et jus de pomme du Valais.

Découvrez aussi nos menus *<<Chasse>>*

CBA
Fr. 30.-
par personne



Jeudi 16 octobre 2025

à midi

Inscription jusqu'au
12 octobre 2025

Boissons comprises

Le paiement sera effectué sur place



Informations et inscriptions

Monique Goelz - Tél. 079 750 04 33
(du lundi au vendredi
de 09h00 à 11h00)

Mail : mgoelz@cbavs.ch

Train fondue et marché de Noël à Gruyères - Dimanche 14 décembre 2025



Départs

- 08h15 - Sierre, parking MANOR**
- 08h35 - Sion, place des Potences**
- 08h55 - Leytron, terrain de football**
- 09h15 - Martigny, gare CFF**

CAR 76 PLACES

PRIX PAR PERSONNE 110.- CHF

PRESTATIONS INCLUSES

- Voyage en car 4* tout confort
- Le coup de Fendant du Patron
- La pause-café & croissant
- Le voyage en train et dîner (fondue et meringue, crème double, boissons au repas)

Inscriptions dès le 1^{er} novembre 2025 auprès du secrétariat
079 750 04 33 ou
e-mail : secretariat@cbavs.ch

En direction de Vevey, **Bulle**. 11h20, montée à bord du **Train à Fondue** jusqu'à **Montbovon** : une expérience unique en son genre, un parfait mélange de délicieuse cuisine et de paysages à couper le souffle. Imaginez-vous, confortablement installé à bord d'un train historique, les magnifiques paysages de la région de la Gruyère à votre fenêtre et une fondue fribourgeoise en guise de compagnon de trajet ! Votre voyage se termine au mythique village de Gruyères.

Temps libre au marché de Noël de Gruyères.

Voyage retour avec une petite halte en cours de route pour partager le "coup de Fendant" du patron, offert par la maison.
Arrivée à Sierre en fin de journée.

AU THÉÂTRE CET APRÈS-MIDI

SAISON 2025 / 2026

CHÈRES AÎNÉES, CHERS AÎNÉS,

nous vous proposons **5 spectacles** en après-midi et en semaine, à un **prix exceptionnel de CHF 50.-** par représentation. Ce prix comprend pour celles et ceux qui souhaitent en profiter, votre transport jusqu'à la salle ainsi qu'un goûter proposé après le spectacle. Pour profiter d'un transport en bus, une participation de **CHF 5.-** supplémentaire sera demandée.

L'ABO APREM

Nouveauté de cette saison, notre abonnement « Au Théâtre cet après-midi » permet d'assister aux **5 représentations en après-midi pour le prix de 4, soit un abonnement à 200.- à la place de 250.-**. Cet abonnement transmissible vise à offrir au plus grand nombre une escapade théâtrale réjouissante.

Si vous êtes membre du **Club du Bel Âge**, un rabais supplémentaire de **CHF 10.-** vous sera accordé. (**Billets à CHF 40.- et abo à CHF 190.-**)



16.10.25



11.12.25



26.02.26



16.04.26



17.04.26

infos + réservations

+41 77 534 06 95

www.contheyshow.ch



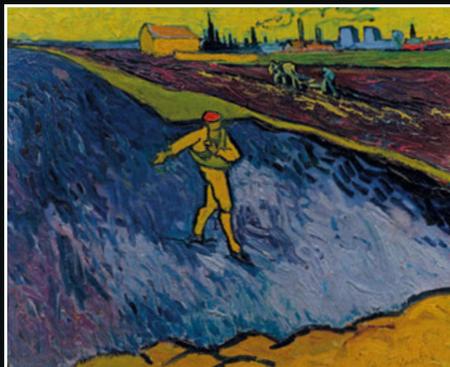
Conthey Show
spectacles et concerts

De Rembrandt à Van Gogh

Collection Armand Hammer, Los Angeles
Du 20 juin au 2 décembre 2025
Tous les jours de 9h à 18h

DE REMBRANDT À VAN GOGH

Collection Armand Hammer, Los Angeles



Fondation Pierre Gianadda

Martigny

20 juin - 2 décembre 2025
Tous les jours de 9 h à 18 h

Suisse



Expositions permanentes :

Musée de l'Automobile - Parc des Sculptures - Musée Gallo-Romain

Prix pour les membres du CBA sur présentation de la carte de membre
et pièce d'identité - **Fr. 14.00 par personne**

Renseignements et réservations: Fondation Pierre Gianadda - 027 722 39 78

Mail : info@gianadda.ch - www.gianadda.ch

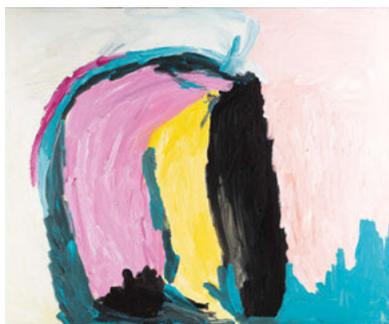
Plus d'informations sur : www.belage.ch





SOUS LES REFLETS DU MONDE

Du 15 juin au 16 novembre 2025



FONDATION OPALE

Exposition consacrée à deux personnalités marquantes de la peinture contemporaine : l'artiste aborigène australienne Mirdidingkingathi Juwarnda Sally Gabori (ca. 1924-2015) et le peintre américain Forrest Clemenger Bess (1911-1977).

Le Restaurant L'Opale, situé dans le centre d'art de Lens, face au lac du Louché, propose une cuisine simple et créative, qui met à l'honneur les produits du terroir valaisan.

Prix pour les membres du CBA sur présentation de la carte de membre et pièce d'identité – **Fr. 8.00 par personne**

Renseignements: Fondation OPALE, route de Crans 1 – 1978 Lens
Tél. +41 27 483 46 10 - www.fondationopale.ch

Plus d'informations sur : www.belage.ch



Du jeudi 18 au dimanche 21 septembre 2025, l'atelier théâtre a présenté la pièce intitulée

«Instantanés sur BANC PUBLIC» mise en scène par Pierre-Pascal Nanchen. Ce spectacle a remporté un réel succès et nous profitons de l'occasion pour remercier tous les acteurs, le metteur en scène ainsi que les bénévoles pour le travail accompli durant de longs mois afin de présenter ce spectacle. Nous espérons que cet atelier continuera à nous offrir de bons moments à partager.

BALADES A VELO 2025 - OCTOBRE

Le parcours se fait à votre rythme, de 15 à 40 km, en fonction des participants. Les vélos électriques sont admis et la batterie doit être chargée à fond avant le parcours. Pause-café à mi-parcours. Arrivée au même endroit que le départ.



Date	Rendez-vous	Heure	Référent
6 octobre	Parking les Halles - Sierre	09h30	J.-Jacques Mäusli - 079 626 41 37
13 octobre	Pont du Rhône - Noës	09h30	Raymond Cotture - 079 473 92 80
20 octobre	Course surprise - Repas	09h30	Erika Comby - 076 212 16 10

Assurances accidents et RC personnelles obligatoires. Casque fortement recommandé. - Temps incertain: Appels ou sms au référent du jour.

Le programme peut être modifié selon nécessité de l'organisateur.

Les sorties à vélo reprendront au printemps 2026.

STAMM DE CARTES À SION

Chaque vendredi dès 14h00 - Pour ceux qui aiment jouer aux cartes,
Rendez-vous au restaurant - «**Pavillon des Sports**»
Rue des Casernes 12 à Sion



Renseignements: Anne-Marie Zerizer - Tél- 079 207 83 40

CONVERSATIONS - LANGUES

Bienvenue à toutes et à tous !

Une nouvelle période de cours va débuter le 1er octobre. Merci à toutes et à tous de votre fidélité, votre curiosité et surtout votre bonne humeur. C'est elle qui rend nos rencontres si agréables !

Nous souhaitons également la bienvenue aux nouvelles et aux nouveaux. Nous espérons que vous y trouverez autant de plaisir que nous à partager et à découvrir ensemble.

Dates à retenir. Nous vous rappelons qu'il n'y aura pas de cours aux dates suivantes :

- du jeudi 16 octobre au vendredi 24 octobre (congé d'automne)
- le lundi 8 décembre (Immaculée Conception)
- du vendredi 19 décembre au vendredi 2 janvier (congé de Noël)

Si vous souhaitez nous rejoindre, n'hésitez pas à contacter la personne responsable aux coordonnées ci-dessous. Au plaisir de vous retrouver nombreuses et nombreux !

Rosa García Gay-Balmaz:

Lundi	14.00	Anglais		
Mardi	14.00	Italien		
Mercredi	09.30	Anglais	10.30	Anglais
Judi	09.30	Allemand	10.30	Espagnol

Renseignements :

Rosa García Gay-Balmaz 078 961 33 81 WhatsApp – Mail rosa.garoga@gmail.com



CONTEUSES ET CONTEURS

Nous continuons avec plaisir à proposer des moments de «Contes» pour animer vos fêtes, anniversaires ou toute autre manifestation.



Renseignements: Audrey Bestenheider – 079 228 05 85



PETANQUE

Les rencontres ont lieu le mercredi de 15h00 à 17h00 de mai à octobre

Renseignements :
Silvia Schmid
079 651 52 04 (uniquement message par WhatsApp)

MARCHE

Cette activité avait repris le 24 avril avec succès. Malheureusement, il n'y a pas eu d'autres dates car, Maurice Fellay (responsable), a dû renoncer pour raisons professionnelles.

Donc, pour l'instant, cette activité est à nouveau suspendue dans l'attente d'une personne intéressée qui voudra bien prendre contact avec le secrétariat secretariat@cbavs.ch ou 0797500433 (lundi au vendredi 09h00-11h00). C'est avec intérêt que nous attendons vos appels



YOGA

Le yoga est une discipline qui, à travers des positions corporelles et la méditation, vise à apporter santé et bien-être et à réaliser l'unification de l'être humain avec ses aspects spirituels.

Cours avec Stéphanie Fellay, le mardi (relaxation et méditation) et le jeudi (débutants) à 09h30



Prix spécial CBA : Fr. 18.00 la séance de 1h30

Renseignements et inscriptions :

Mme Stéphanie Fellay – Rue Lausanne 67 – 1950 Sion – 079 945 09 58

Mail : info@yogaom-vs.com – Web : www.yogaom-vs.com

FIT - BIEN-ETRE

Par des exercices simples et efficaces, libérez-vous de vos tensions tout en apportant à vos articulations une seconde jeunesse.

janinettravelletti@yahoo.fr

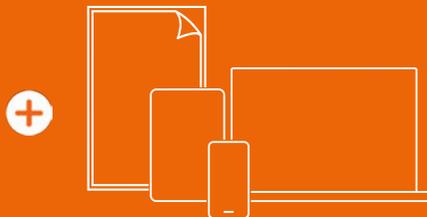


Jour	Heure	Lieu
Mercredi	10.00 – 11.00	Sion – Centre RLC Totem
Judi	09.30 – 10.30	Sion – Centre RLC Totem
Judi	15.00 – 16.00	Sion – Centre RLC Totem

Prix spécial CBA : Fr. 50.00 par mois - 1 heure par semaine

Renseignements et inscriptions: Janine Travelletti - 079 616 35 08

Peut-on être né avant internet et rester à la page ?



LES AVANTAGES ABONNÉS

- 11 numéros par an
- Tous les contenus en ligne, avec des dossiers thématiques
- Éditions numériques (E-paper)
- Chaque mois des dizaines de concours et 4 pages de jeux
- Un supplément jeux en été
- Des voyages en Suisse et à l'étranger*

* avec des prix préférentiels pour les abonnés

ACTU - SANTÉ - ARGENT - LOISIRS

POUR LE CLUB DU BEL-AGE

1 an pour Fr. 76.- Fr. 58.-

2 ans pour Fr. 142.- Fr. 107.-

S'abonner

021 321 14 21

abo@generations-plus.ch

code promotion: **CBAVS-2025**

gen-plus.ch/club-abo



généralions

informe, divertit et rassemble depuis 1970

FORMULAIRE D'ADHÉSION

- Je désire devenir membre (cotisation annuelle Fr. 40.-/personne)
- Je désire être abonné au mensuel «Généralions»
(prix de faveur Fr. 58.—au lieu Fr. 76.-)

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Numéro postal : Localité :

Téléphone privé : Mobile :

Adresse e-mail :

Question facultative :

Je suis disposé (e) à rendre bénévolement service au CBA dans les secteurs suivants :

.....

Date : Signature :

Ce bulletin est à retourner à :

Club du Bel Age Monique Goelz – Impasse Aurore 1 – 3960 Sierre
ou par e-mail : secretariat@cbavs.ch





Au centre thermal, ressourcez-vous dans nos piscines chauffées entre 32° et 34°, des Mayens du Bien-Être avec sauna et hammam, un nouvel espace Spa Cinq Mondes Saillon.

En été, un toboggan, un pentaglisse et une pataugeoire pour les enfants leur permettront de s'amuser!

Notre restaurant avec ses espaces à thèmes est là pour satisfaire toutes vos attentes, tous les jours midi et soir. Vous pourrez également profiter en été de nos belles terrasses avec vue sur les bains.



Découvrez nos offres pour les séniors:

<https://www.bainsdesaillon.ch/senior>



pour les membres du CBA sur présentation de la carte de membre et pièce d'identité



Prix Fr. 19.- par personne

Renseignements : Tél. 027 602 40 00 et lesbains@bainsdesaillon.ch

Un parking de 200 places est disponible gratuitement



Les eaux thermales des Bains d'Ovronnaz possèdent des vertus thérapeutiques reconnues.

Bienfaisants, relaxants et curatifs, nos bains vous offrent le meilleur du bien-être à 1350 m d'altitude.

Découvrez également notre espace Wellness réparti en 17 zones avec des installations à la pointe de l'innovation et unique en Suisse.



pour les membres du CBA sur présentation de la carte de membre et pièce d'identité

Prix Fr. 21.- par personne

pour l'entrée aux Bains et le cours d'aquagym

Renseignements: Tél. 027 305 11 11 – Internet : www.bains-ovronnaz.ch

RAIFFEISEN



**Vivez local,
banquez local!**