



N° 87

Journal
d'activités
des ainés

Club du Bel Âge
Valais romand

Janvier - Février - Mars 2026

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 2026	5

Le mot de la présidente	6
-------------------------	---

Repas de l'amitié

7

Assemblée générale 2026

9

Sortie du mois

10

Spectacles

Conthey Show - théâtre l'après-midi	11
-------------------------------------	----

Visites - Musées

Fondation Pierre Gianadda, Martigny	12
-------------------------------------	----

Fondation Opale, Lens	13
-----------------------	----

Activités récréatives et culturelles

Atelier théâtre	14
-----------------	----

Stamm cartes - langues, conversations - conteuses	15
---	----

Sport - Bien-être

Balades à vélo	16
----------------	----

Pétanque - Marche	16
-------------------	----

Yoga - Fit-Bien-être	17
----------------------	----

Ski

18-19

Formulaire d'adhésion

21

Bains - Détentes

Bains de Saillon	22
------------------	----

Bains d'Ovronnaz	23
------------------	----

Bienvenue au Club

**Nous souhaitons une très cordiale bienvenue
à nos nouveaux membres**

Mesdames et Messieurs :

TENTHOREY Evelyne, MICHELET Véronique, SCHNEIDER Yolande,
SAHLI Mongi, BIELANDER Thérèse, GIAVAZZI Georgette, Marlène HORVATH,
Thierry CHOLLET, Michèle BADERTSCHER, Eliane GASPOZ, Micheline JORDAN,
Rémy BETRISEY, Sabrina PERRIER, Alain et Laurence BUCHARD,
Romaine et Chédel Christian FOURNIER, Nicolas RYSER, Fernand FAVRE,
Patrick GENETTI.

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.

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
Michelle Attinger
1957 Ardon
027 306 16 16

Membre
Philippe Collard
1971 Grimisuat
079 307 80 71

Impression
Les encrés
imprimeurs
3960 Sierre

Agenda - 2026

DATE	Lieu	Délai
15.01.2026	Repas de l'amitié – Restaurant du Simplon	05.01.2026
05.02.2026	Repas de l'amitié Motel 13*	29.01.2026
26.04.2026	Train des Saveurs, remis vu le succès de 2024	01.04.2026

**Site
internet:**
belage.ch

IMPORTANT!

**Prochaine parution
du journal des
mois avril-mai-juin 2026 :**

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

secretariat@cbavs.ch
avant le 1^{er} mars 2026.

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,



nouvelle année. Puisse celle-ci vous combler et vous apporter l'amour, la joie, la sérénité et la santé.

A ce propos, je souhaite un bon rétablissement à **M. Philippe Collard**, membre du comité, et tiens à remercier chaleureusement toute la troupe de théâtre qui l'a remplacé, au pied levé, dans un élan de solidarité et d'improvisation qui caractérise bien notre vision du Bel Âge, entre amitié et entraide.

Mes vœux de bienvenue vont également aux nouveaux adhérents de notre club ; nous nous réjouissons de les accueillir dans notre grande famille et de partager plus qu'un moment ou une activité, un parcours de vie. Ils pourront ainsi profiter des Journées évasion, comme celles organisées en 2025, en particulier la croisière sur le lac du Bourget ou, dans un mode plus sportif, des parcours cyclistes qui pourront notamment nous mener découvrir les parcours proposés.

Je tiens également à remercier nos fidèles membres qui, pour certains, font partie de notre association depuis de nombreuses années.

Belle année, bonne santé et au plaisir de vous revoir ou de faire votre connaissance.

Votre présidente
Rose-May Clivaz Hagen



Venez partager des moments de convivialité

Jeudi 15 janvier 2026 à midi

Restaurant « Relais du Simplon »

Route de Savoie, Pont-de-la-Morge 84,
1962 Sion

Prix par repas Fr. 24.-
boissons non comprises

Maximum 40 personnes

Inscription jusqu'au **5 janvier 2026**

Veuillez respecter le délai d'inscription



Jeudi 5 février 2026 à midi

Restaurant « Motel 13* »

Rte du Simplon 69, 1958 Saint-Léonard

Prix par repas Fr. 24.-
boissons non comprises

Maximum 40 personnes

Inscription jusqu'au **29 janvier 2026**

Veuillez respecter le délai d'inscription



Jeudi 12 mars 2026 à midi

Hôtel Elite

Avenue du Midi 6 1950 Sion

Prix par repas Fr. 24.- boissons non comprises

Maximum 40 personnes

Inscription jusqu'au **5 mars 2026**

Informations et inscriptions :

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

Mail : mattinger@cbavs.ch



Artisan par passion
depuis 1876

Nous avons le plaisir de vous inviter à l'assemblée générale du Club du Bel Age qui aura lieu le

mercredi 4 mars 2026 à 14h00

à l'aula Energopolis – rue de l'Industrie 21, Sion
(entrée côté voie CFF),
parking de la COOP à proximité

ORDRE DU JOUR :

14h00 – 15h00 partie administrative :

1. Bienvenue
2. Désignation des scrutateurs
3. Approbation du Procès-verbal de l'AG 2025
4. Rapport de la présidente
5. Rapport des activités
6. Rapport des comptes 2025
7. Rapport des vérificateurs –
approbation des différents rapports
8. Budget 2026
9. Nominations statutaires, admissions, démissions
10. Propositions individuelles *
11. Divers
 - Photos et protection des données
 - Facturation des inscriptions pour la sortie d'été au Foulon et la brisolée

Orateur (sous réserve) : exposé de la police cantonale sur la protection des seniors (arnaques, incivilités, etc.)

*Chaque membre peut présenter une ou plusieurs propositions (point 10) par courriel adressé au comité avant le 14 février 2025.

Dès 16h00 : Agape offerte par le CBA

Club du Bel-Age
Rose-May Clivaz, présidente

Inscriptions obligatoires 14 février 2026

Monique Goelz Tél : 079 750 04 33 (du lundi au vendredi de 09h00 à 11h00) – Mail : secretariat@cbavs.ch

Le train gourmand et la Fête de la tulipe - Dimanche 26 avril 2026

**Départs**

- 07h30 - Sierre, parking MANOR**
07h50 - Sion, place des Potences
08h10 - Leytron, terrain de football
08h30 - Martigny, gare CFF

PRIX PAR PERSONNE**120.- CHF****Inclus dans le prix**

- La pause-café (1 café et 1 croissant)
- Le coup de Fendant du patron
- Le train des saveurs
- Le brunch
- La Fête de la Tulipe (gratuite)

Maximum 67 personnes

En route pour Morges. *À 10h30, embarquez à bord d'un train historique pour un **moment gourmand autour d'un délicieux *brunch** composé de croissants, chocolatines, miel du Parc Jura Vaudois, beurre de Pampigny, yogourts artisanaux, salade de fruits, confitures maison, viandes froides de Sévery, fromages, birchermüesli maison, ainsi qu'un choix de boissons sans alcool.

À 12h10, arrivée à L'Isle, où votre chauffeur vous attend pour vous conduire jusqu'à Morges. Découvrez ensuite le célèbre Parc de l'Indépendance, entièrement fleuri à l'occasion de la **Fête de la Tulipe**. Chaque printemps, la ville se transforme en un véritable tableau vivant avec plus de 140 000 fleurs et près de 300 variétés de tulipes.

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.-**)



11.12.25



26.02.26



16.04.26



17.04.26

infos + réservations
+41 77 534 06 95
www.contheyshow.ch



De Manet à Kelly. L'art de l'empreinte

Collections de l'Institut national d'histoire de l'art, Paris

12 décembre 2025 – 14 juin 2026

Tous les jours de 10h à 18h



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





RACINES

du 21 décembre 2025 au 12 avril 2026



La Fondation Opale invite Garance Primat à dévoiler une sélection de sa collection dans l'exposition RACINES. Conçue par le curateur Samuel Gross en écho à la publication simultanée du livre éponyme, l'exposition transpose dans l'espace la réflexion menée par la collectionneuse autour d'une phrase clé : Créer le Un sur Terre qui est la Nature de l'Homme et notre Matrice Originelle.



FONDATION OPALE

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



L'ATELIER THÉÂTRE a repris ses activités après le succès de «Au parc» proposé cet automne. Les actrices et acteurs se sont à nouveau réunis pour se préparer au prochain spectacle. Bonne nouvelle, il aura lieu dans le même endroit que cette année, à savoir au centre RLC de

Sion. De plus amples informations vous seront communiquées d'ici l'été 2026. Sachez toutefois que nous allons être prêts pour vous. Bel hiver et attention au froid de canard.

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

En ce début d'année, je vous souhaite mes meilleures voeux pour 2026.

Un grand merci à chacun pour votre présence fidèle et chaleureuse, appréciée pour ces moments d'échange. Les cours reprendront le lundi 5 janvier 2026.

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



- du lundi 16 au lundi 23 février (carnaval)

Si vous souhaitez nous rejoindre, il reste encore quelques places dans tous les cours à l'exception de l'italien. N'hésitez pas à contacter la personne responsable aux coordonnées ci-dessous. Au plaisir de vous retrouver nombreuses et nombreux en 2026.

Rosa García Gay-Balmaz:

Lundi	14.00	Anglais		
Mardi	14.00	Italien		
Mercredi	09.30	Anglais	10.30	Anglais
Jeudi	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

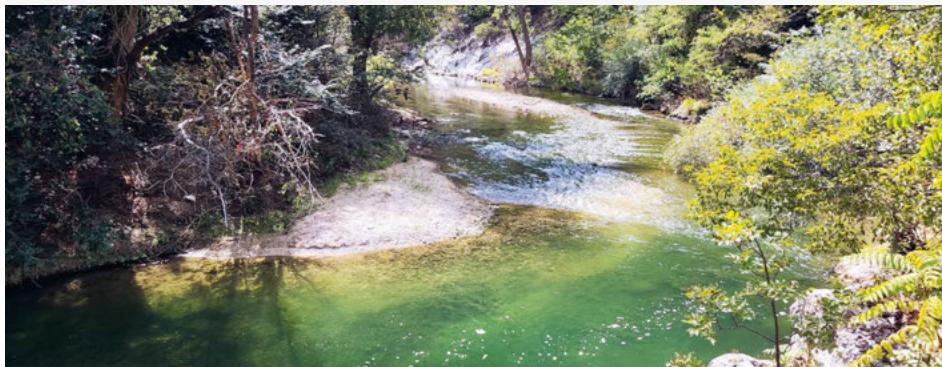
Les rencontres ont lieu le mercredi de 15h00 à 17h00 de mai à octobre

Renseignements :

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

MARCHE

Nous espérons vivement que quelqu'un s'intéresse à cette activité. Le mieux serait qu'une personne du groupe propose un but de randonnée. Pour l'instant, il n'y aura pas de marche avant avril-mai en espérant que nous aurons de meilleures nouvelles à vous communiquer dans le prochain trimestriel.



BALADES A VELO 2026

Les balades reprendront en avril. Selon le programme qui paraîtra dans le prochain journal trimestriel.

Au plaisir de vous retrouver tous au printemps 2026.



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.

janinetravelletti@yahoo.fr



Jour	Heure	Lieu
Mercredi	10.00 – 11.00	Sion – Centre RLC Totem
Jeudi	09.30 – 10.30	Sion – Centre RLC Totem
Jeudi	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

mail: janinetravelletti@yahoo.fr



PROGRAMME 2026

Cap sur les sommets en 2026 !

Notre programme vous propose une sortie dans les stations du Magic Pass chaque lundi pour savourer l'hiver comme il se doit. Peu importe votre niveau — débutant curieux ou skieur chevronné — l'essentiel est de partager le plaisir de la glisse et la convivialité.

En général, rendez-vous à 9h00 au lieu précisé dans le programme. Alors, prêts à dévaler les pistes. N'oubliez pas votre matériel... et à votre bonne humeur !

À très bientôt sur les pistes !

QUELQUES PRINCIPES :

1. *L'inscription pour toutes les courses se fait auprès du chef de course par message téléphonique ou e-mail le dimanche précédent la course entre 18h30 et 20h00.*
2. *Les participants skient sous leur propre responsabilité. Il leur est recommandé de souscrire une carte Air Glaciers, CAS ou autre et de prendre avec eux leur carte ou l'attestation de leur assurance. Il leur est aussi recommandé d'avoir une assurance privée couvrant leur responsabilité envers des tiers. Le Club du Bel Age (CBA) et les organisateurs de son groupe de ski alpin n'assument aucune responsabilité en cas de difficultés ou d'accident de transport ou de ski.*
3. *Le rôle du chef de course est de donner aux participants les informations nécessaires au lieu de départ, de l'heure prévue pour regroupement dans les voitures et de permettre aux membres de se retrouver en début et en fin de journée. Il indique aux participants l'heure et le lieu de la pause repas facultative (pic-nique ou restaurant au choix) ainsi que l'heure de départ du lieu de partage des voitures. Les passagers des voitures donnent au chauffeur une participation aux frais de transports et de parking qui ne comporte aucun élément de rémunération. Sauf indication contraire, cette participation est de 5 francs par passager.*
4. *Pour faciliter le regroupement des participants sur les pistes, le chef de course désigne parmi les participants, avec l'accord des intéressés, des animateurs de groupes. Si pour une raison ou pour une autre, un participant quitte le groupe, il en informe l'animateur.*
5. *Le programme peut être modifié par le chef de course jusqu'à l'heure du départ en fonction des conditions climatiques et de l'enneigement.*

Date	Lieu	Rendez-vous	H	Chef de course
5 janv. 26	St-Luc	Sierre parking sortie A9	9h	Martine Bilgischer / 079 465 61 63 martine.bil@varioweb.ch
12 janv. 26	Loèche-les-Bains Télé de Flaschen	Sierre parking sortie A9	9h	Willi Zimmerli, 079 448 18 10 wzimm@bluewin.ch
19 janv. 25	Vercorin	Parking télécabine Chalais	9h	Marie-Christine Pralong / 078 878 03 50 pralongmcdoc@netplus.ch
26 janv. 26	Villars sur Ollon, télécabine Roc d'Orsay	Sion Tennis de Valère	8h30	Jean-Pierre Sigrist / 078 659 04 40 jpsigrist@netplus.ch
2 févr. 26	Les Marécottes	Sion Tennis de Valère	9h	Marie-Christine Pralong / 078 878 03 50 pralongmcdoc@netplus.ch
9 févr. 26	Nax	Sion Tennis de Valère	9h	Dominique Boll / 079 610 90 43 raymonde-dominique@netplus.ch
16 févr. 26	Belalp	Sierre parking sortie A9	8h30	Martine Bilgischer / 079 465 61 63 martine.bil@varioweb.ch
23 févr. 26	Anzère	Sion Tennis de Valère	9h	Jean-Pierre Sigrist / 078 659 04 40 jpsigrist@netplus.ch
2 mars 26	Les Diablerets	Sion Tennis de Valère	8h30	Dominique Boll / 079 610 90 43 raymonde-dominique@netplus.ch
9 mars 26	Grimentz	Sierre parking sortie A9	9h	Willi Zimmerli, 079 448 18 10 wzimm@bluewin.ch
16 mars 26	Lauchernalp	Sierre parking sortie A9	8h30	Marie-Christine Pralong / 078 878 03 50 pralongmcdoc@netplus.ch
23 mars 26	Ovronnaz	Sion, Tennis de Valère	9h	Dominique Boll / 079 610 90 43 raymonde-dominique@netplus.ch
30 mars 26	Arolla (Grillade?)	Sion, Tennis de Valère	9h	Martine Bilgischer / 079 465 61 63 martine.bil@varioweb.ch
6 avr. 26	Lundi des Pâques : libre		9h	
13 avr. 26	Zinal	Sierre parking sortie A9	8h15	Willi Zimmerli, 079 448 18 10 wzimm@bluewin.ch
20 avr. 26	Saas Fee	Sierre parking sortie A9	8h	Jean-Pierre Sigrist / 078 659 04 40 jpsigrist@netplus.ch

Un magazine pour s'informer, s'inspirer, se faire plaisir !

Papier & Numérique

**Offre spéciale
Club du Bel-Âge
12 mois Fr. 58.-
au lieu de Fr. 76.-**

- ✓ 11 Magazines papier + 1 supplément jeux
- ✓ Accès illimité E-paper + Archives
- ✓ Option audio sur les articles en ligne
- ✓ Accès complet au contenu numérique
- ✓ Chaque mois des concours et jeux

S'abonner : 021 321 14 21 / abo@generations-plus.ch
generations-plus.ch/club-abo code promotion : CBAVS26



générations
MÉDIA ROMAND & INDÉPENDANT

FORMULAIRE D'ADHÉSION

- Je désire devenir membre (cotisation annuelle Fr. 40.-/personne)
- Je désire être abonné au mensuel «Générations»
(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

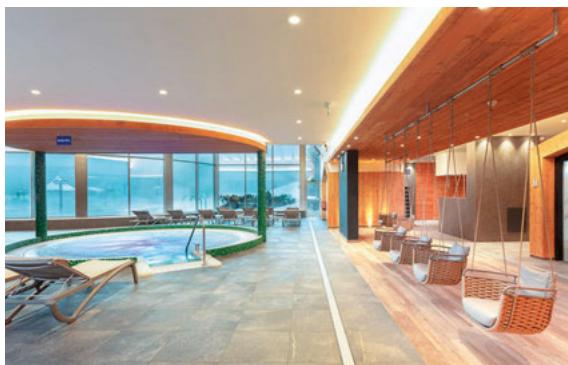
Renseignements : Tél. 027 602 40 00 et lesbains@bainsdesaillon.ch
Un parking de 200 places est disponible gratuitement



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 !**