



N° 85

**Journal
d'activités
des aînés**

Club du Bel Age
Valais romand

Juillet - Août - Septembre 2025

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 cbavs.ch 4

Agenda 2025 5

Le mot de la présidente 6

Repas de l'amitié 7

Sortie du mois Chapelle d'Abondance 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

Pétanque – Marche 14

Yoga – Fit-Bien-être 15

Balades à vélo 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 :

BINER Pierre-Alain et Anne-Catherine, CHASSOT Jacqueline,
KULMER Willy, GERBER Philippe, DELALOYE Monique,
ARLETTAZ Suzanne, GILLIOZ Ginette, SISSULU Claude,
REY Catherine, COTTURE BETTEX Sandrine, GOSTELI Lucy,
GOUVEIA José et Rita, MONNARD Nada et Pierre-André,
PANNATIER Alain et Brigitte, GAILLARD Gisèle, QUINODOZ Nicole,
PANCHARD Marc-Antoine et Julienne, QUINTINO-RODRIGUES Ana Maria,
TURANI Victoria, BOQUETE Rose-Marie et Victor, METRAL Ivonne,
THURRE Didier, MOTTIER Eliane, PAGE Jean-Marc,
JORDAN Marie-Thérèse. REY Karine, RODUIT Yves, Georges Bagnoud.

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
V a l a i s r o m a n d

Membre
Rosa Garcia
1952 Sion
078 961 33 81

Membre
Michelle Attinger
1957 Ardon
027 306 16 16

Membre
Philippe Collard
1971 Grimsuat
079 307 80 71

Impression
Les encrés
imprimeurs
3960 Sierre

Agenda - 2025

DATE	Lieu	Délai
05.08.2025	Journée évasion Chapelle-D'Abondance	10.07.25
11.09.2025	Repas de l'amitié - La Cambuse - Vétroz	04.09.25

**Site internet:
ce dernier
pourra être
consulté
à partir du
15 juillet 2025.
Merci de votre
patience.**

IMPORTANT!

**Prochaine parution du journal
des mois
octobre-novembre-décembre :**

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

secretariat@cbavs.ch
avant le 1^{er} septembre 2025.

**Encore un peu de patience,
notre site internet est en voie
d'être bientôt consulté.**

**Pour ceux qui le désire,
le journal se trouve sous journal
trimestriel en cours
et cliquez sur
Journal du CBA N° 85.**

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.cbavs.ch/contact.

Bonjour à vous, toutes et tous

Bonjour l'été, la saison propice aux sorties, je vous souhaite à vous tous de trouver les plaisirs et les joies liées aux journées inondées de soleil.



Ce temps merveilleux fleurit à souhait, et généreux pour nous nourrir de fruits et légumes.

Nous nous devons de garder le cap, dans ce monde en tourmente, et communiquer aux générations qui nous suivent l'enthousiasme de vivre.

Notre troupe de théâtre répète et nous prépare un beau programme pour le mois de septembre prochain.

Je vous encourage, à venir, et faire venir vos amis, pour les applaudir. Ces artistes qui consacrent leur temps pour nous apporter de la joie et passer un bon moment.

Merci encore aux membres qui se mettent à disposition pour organiser tous les loisirs du CBA.

Continuez à prendre soin de vous en attendant le plaisir d'une prochaine rencontre.

Votre présidente
Rose-May Clivaz Hagen



Venez partager des moments de convivialité



Jeudi 11 septembre 2025

Restaurant La Cambuse

Route Cantonale 126 1963 Magno/Vétroz

Prix par repas Fr. 24.- boissons non comprises

Maximum 40 personnes

Inscription jusqu'au **4 septembre 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



Départs

07h30- Sierre, parking MANOR

07h50 - Sion, place des Potences

08h10 - Leytron, terrain de football

08h30 - Martigny, gare CFF

En direction de **St-Gingolph, Evian**.
Arrêt en cours de route pour le café & croissant. Continuation vers le Val d'Abondance et la **Chapelle-d'Abondance**. Diner au restaurant «Les Cornettes» suivi d'un temps libre au village traditionnel de Châtel

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

BOL D'AIR À

«La Chapelle d'Abondance»

Mardi 5 août 2025

MENU

Apéritif Maison de bienvenue offert par la Famille Trincaz



Jambon cru fumé au genièvre et sa Salade des « Cornettes » (mélange de salades, maïs, tomate, fromage, jambon, œuf, noix)



Sauté de veau Marengo à l'ancienne (Epaule de veau braisée, petits oignons, carottes et champignons du Pays)



La Traditionnelle Omelette Norvégienne des « Cornettes » Flambée au grand Marnier



Forfait boissons : 1 bouteille d'eau minérale pour 3 et 1 café

PRIX 100.- CHF

PRESTATIONS INCLUSES

- Voyage en car 4* tout confort
- La pause-café (1 café et 1 croissant)
- Le coup de Fendant du Patron
- Le dîner
- Le forfait boissons (hors vin)

Inscription jusqu'au 14 Juillet 2025 : Monique Goelz Tél : 079 750 04 33 (du lundi au vendredi de 09h00 à 11h00) Mail : secretariat@cbavs.ch

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



ContheyShow
 spectacles et concerts

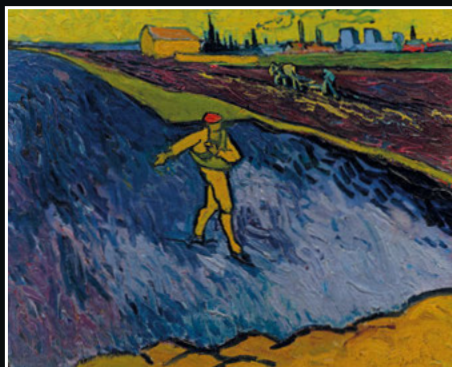
2025
 2026

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

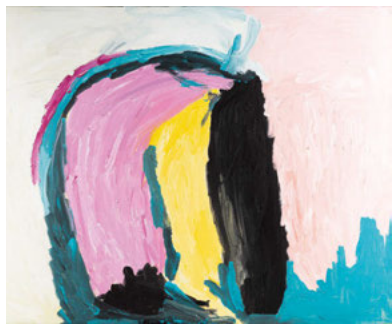
Plus d'informations sur : www.cbavs.ch





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.cbavs.ch



La troupe théâtrale présente :

«Instantanés sur BANC PUBLIC»

mise en scène par Pierre-Pascal Nanchen

Préparez-vous à une promenade théâtrale pleine de surprises, où le quotidien se teinte d'absurde et de poésie. De l'enquêtrice perspicace au poète rêveur, du philosophe contemplatif à l'étrange personnage qui parle aux canards, sans oublier les statues bavardes, les dames curieuses, les lumières mystérieuses, les chiens fidèles et les bancs de notre jeunesse.

Tout ou presque sera passé en revue pour votre plus grand plaisir.

Dates : Jeudi 18, Vendredi 19, Samedi 20 septembre à 19h00
Dimanche 21 septembre à 17h00

Lieu : Salle du RLC – Route de Loèche 23 à Sion

Billets : Ils seront en vente à l'entrée, **vous pouvez aussi les réserver auprès de Mme Monique Madörin au N° 076 722 33 70.**
Indiquez votre nom et le nombre de places souhaitées.

Venez nombreux partager rires et émotions avec nous.

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

Un grand merci à toutes et à tous pour votre
participation active aux cours de langues
durant cette année !

Nous vous souhaitons un très bel été et
vous donnons rendez-vous le lundi 1er
septembre 2025 pour la reprise des cours. Si
vous souhaitez nous rejoindre, n'hésitez pas
à contacter la personne responsable aux
coordonnées ci-dessous :



Renseignements :

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

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



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

A voir la photo ci-dessous, la reprise de la marche fut un succès. Afin d'organiser la suite, à satisfaction de tous, une séance d'informations est prévue vers la fin du mois d'août au restaurant-pizzeria de Valère à Sion près du parking des Echutes. Les personnes intéressées à nous rejoindre peuvent prendre contact avec M. Maurice Fellay, responsable. Venez nombreux avec des propositions qui seront les bienvenues. L'activité reprendra donc en septembre.

Renseignements: Maurice Fellay 079 850 80 11 (WhatsApp)



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
Jeudi	09.30 – 10.30	Sion – Centre RLC Totem
Jeudi	15.00 – 16.00	Sion – Centre RLC Totem

Reprise des cours semaine du 25 août 2025

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



généralisations
informe, divertit et rassemble depuis 1970

BALADES A VELO 2025 - SEPTEMBRE - 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.

Durant les mois de Juillet et août il n’y a pas de sortie à vélo. Elles reprendront en septembre selon le programme ci-dessous :



Date	Rendez-vous	Heure	Référent
1 ^{er} septembre	Pont du Rhône – Noës	09h00	Jean-Luc Aegerter 078 711 82 11
8 septembre	Les Iles Touring – Sion	09h00	Raymond Cotture 079 473 92 80
15 septembre	Parking TCS Sierre	09h00	Erika Comby 076 212 16 10
22 septembre	Pont du Rhône – Noës	09h00	Jérôme Juilland 079 381 11 65
29 septembre	Les Iles Touring – Sion	09h30	Roland Parel 079 461 84 75
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	Le lieu et le RV seront fixés en fonction de la météo.

Assurances accidents et RC personnelles obligatoires. Casque fortement recommandé.

Temps incertain : Appels ou sms au référent du jour.



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 Sillon.

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>



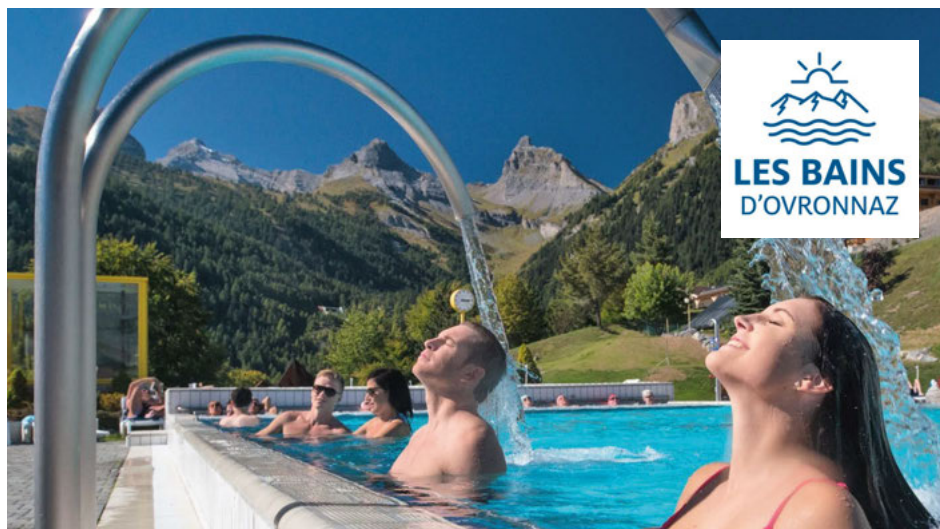
pour les membres du CBA sur présentation de la carte de membre et pièce d'identité



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 !**