



N° 90

**Journal
d'activités
des aînés**

Club du Bel Age
Valais romand

Octobre - Novembre - Décembre 2026

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	4
Agenda 2026	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

Yoga – Fit-Bien-être	14
Balades à vélo – Pétanque – Marche	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 :

de REGIBUS Brigitte, CARRUPT Charles André, CARRUPT Geneviève, LEVASSEUR Nicole,
VUIGNIER Joëlle, CRETTON Annick, DEFAYES Fabienne, ROCHA Fatima, BRANDY Nelly,
CRETTON André, MARET Elisabeth, CARTA Sandra, MENTHA Thierry, MENTHA Denise,
PICCINO Patricia, ROSEREN Laura, MANISE Martine, BOSHOUWERS Elisabeth,
RUCHET Danielle, PITACCO Corinne, WILS Dominique, MOU-LIM Cheng,
CAPITANIO Julie, DEVAUD Françoise, ROUILLER Anne-Brigitte, ROUILLER Pierre-Alain,
TUFAROLO Carla, BRUCHEZ Marie-Christine, DOUGOUD Françoise, VULLIET Nicole,
FUMEAUX Agnès.

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
14.10.26	Visite des vitraux à Romont et repas à la ferme	de suite
15.10.26	Conthey Show théâtre «Tout sauf lui»	077 534 06 95
22.10.26	Traditionnelle brisolée à Vétroz	de suite
12.11.26	Repas de l'amitié à St-Léonard	06.11.26
03.12.26	Conthey Show théâtre «l'invitation»	077 534 06 95
10.12.26	Repas de l'amitié «Petits Pois Carottes»	05.12.26

Site internet:
belage.ch

IMPORTANT!

Prochaine parution du journal des mois janvier-février-mars 2027 :

Les documents devront parvenir par courriel au secrétariat à l'adresse : secretariat@cbavs.ch **avant le 1^{er} décembre 2026.**

Nos lecteurs ont la parole!

Alors, n'hésitez pas à nous faire parvenir vos propositions à secretariat@cbavs.ch

Selon la place disponible, vos propositions seront prises en considération.

Vous désirez rendre notre journal plus vivant et plus intéressant ?

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,

Tout d'abord, mes remerciements vont au comité ainsi qu'aux bénévoles qui nous ont fait vivre en août une magnifique journée au Foulon dans une ambiance musicale mémorable.



Ensuite, et puisque l'été se termine emportant avec lui les grandes périodes de chaleur qui ont affaibli les organismes, il est désormais temps de récupérer, de sortir se balader et de se fortifier.

Au programme de **cet automne de remise en forme**, nous vous proposons les repas d'amitié organisés par Michelle Attinger. Pour une nourriture plus intellectuelle, nous pouvons compter sur Rosa Garcia qui vous attend pour des conversations en anglais, en espagnol ou en italien. Jean-Pierre Sigrist nous aide quant à lui à maintenir notre condition physique grâce à des journées de ski revigorantes.

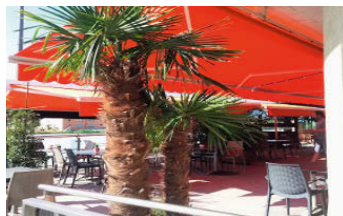
N'hésitez donc pas à vous inscrire à nos différentes activités afin de profiter d'une météo plus clémente et de renforcer les corps et les âmes.

Je termine ce mot en vous souhaitant de belles rencontres, une excellente santé, un moral serein ainsi que, un peu en avance, de radieuses fêtes de fin d'année.

Votre présidente
Rose-May Clivaz Hagen

REPAS DE L'AMITIÉ

Venez partager des moments de convivialité



Jeudi 12 novembre 2026 à midi

Boulangerie Pellet

Rue du Pont 20 – 1958 St-Léonard

Prix par repas Fr. 24.- 1 boisson comprise

Maximum 30 personnes

Inscription jusqu'au **6 novembre 2026**

Jeudi 10 décembre 2026 à midi

Restaurant Petits Pois Carottes

Route des Rottes 29 – 1964 Conthey

Prix par repas Fr. 24.- boissons non comprises

Maximum 40 personnes

Inscription jusqu'au **5 décembre 2026**



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 2026

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. 35.-
par personne



Rte de l'Abbaye 35 | 1963 Vétroz | T +41 (0)27 346 03 03 | info@lerelaisduvalais.ch
www.lerelaisduvalais.ch

Jeudi 22 octobre 2026

à midi

Inscription de suite

Boissons comprises

Une facture est envoyée confirmant l'inscription



Informations et inscriptions

Monique Goelz - Tél. 079 750 04 33

(du lundi au vendredi
de 09h00 à 11h00)

secretariat@cbavs.ch



MUSÉE SUISSE DU VITRAIL À ROMONT

14 OCTOBRE 2026

Départ en direction de Romont avec une pause-café en cours de route. Visite libre du **Musée suisse du vitrail et des arts du verre** à Romont et laissez-vous émerveiller par des vitraux anciens et contemporains, œuvres d'art et créations en verre qui illuminent l'histoire et la créativité de cette tradition unique.

Diner à **La Ferme familiale du Biolley** à Vuisternens-en-Ogoz

Prix 110 CHF par personne

PRESTATIONS INCLUSES

- ◆ Voyage en car 4* tout confort
- ◆ La pause-café (1 café et 1 croissant)
- ◆ Le coup de Fendant du patron
- ◆ L'entrée au Musée suisse du vitrail

PRESTATIONS NON INCLUSES

Les boissons au repas

Menu

Consommé au Porto



Choucroute garnie, servie avec ses accompagnements Pomme de terre



Meringues crème double de Gruyère

Après cette journée riche en découvertes, retour tranquillement vers votre domicile. Arrivée en Valais en fin de journée.

Départs

07h00 - Sierre, parking MANOR

07h20 - Sion, place des Potences

07h40 - Leytron, terrain de football

08h00 - Martigny, gare CFF

Inscription de suite

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 2026 / 2027

CHÈRES ÂÎNÉES, CHERS ÂÎNÉS,

nous vous proposons **4 spectacles** en après-midi et en semaine, à un **prix exceptionnel de CHF 50.-** par représentation.

Pour profiter d'un transport en bus, une participation de **CHF 5.-** supplémentaire sera demandée.



L'ABO APREM

Notre abonnement « Au Théâtre cet après-midi » permet d'assister aux 4 représentations en après-midi **pour le prix de 180.- au lieu de 200.-**. Cet abonnement **transmissible** vise à offrir au plus grand nombre une escapade théâtrale réjouissante.

Si vous êtes membre du **Club du Bel Âge**, vous bénéficiez d'un rabais supplémentaire : **Billets à CHF 40.- au lieu de CHF 50.-** et **Abonnement à CHF 160.- au lieu de CHF 180.-**

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

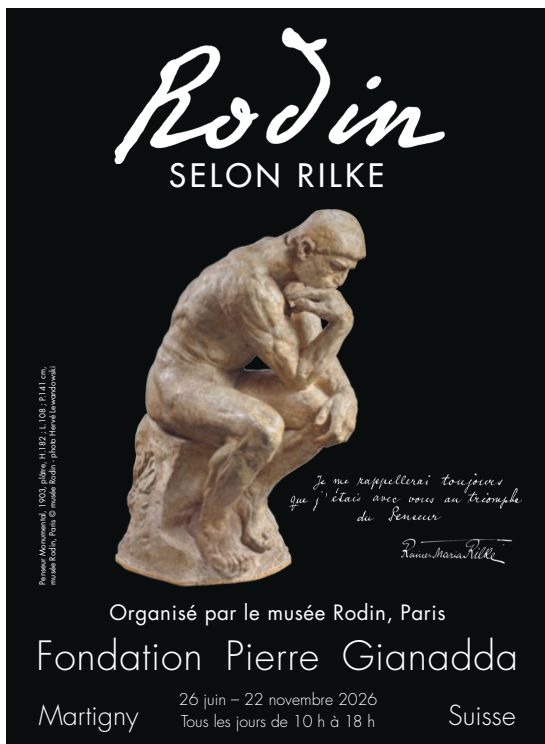


RODIN SELON RILKE

Organisé par le musée Rodin, Paris

26 juin – 22 novembre 2026.

Tous les jours de 10h à 18h



En collaboration avec le musée Rodin de Paris, la Fondation Pierre Gianadda présente l'exposition inédite Rodin selon Rilke. À l'apogée de sa gloire, le célèbre artiste (1840-1917), figure tutélaire de la sculpture moderne, rencontre en 1902 Rainer Maria Rilke (1875-1926), jeune poète désargenté.

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





exposition **EMILY KAM KNGWARRAY**

Du 15 juin au 16 novembre 2025

Du 14 juin au 8 novembre 2026, la Fondation Opale présente, à l'occasion des 30 ans de sa disparition, une exposition monographique consacrée à l'une des figures les plus marquantes de l'art contemporain du XXe siècle : l'artiste anmatyerr Emily Kam Kngwarray (c. 1914-1996). Organisée en étroite collaboration avec la Tate Modern et la National Gallery of Australia, cette exposition réunit plus de 80 œuvres et constitue la plus importante rétrospective consacrée à cette artiste en Europe.

exposition

ANANGU PUTINGURU - PEUPLE SPINIFEX DU DÉSERT

Du 13 décembre 2026 au 11 avril 2027

Du 13 décembre 2026 au 11 avril 2027, la Fondation Opale dédie une exposition à l'art du peuple spinifex, né dans le contexte d'une lutte pour la reconnaissance de ses droits sur ses terres ancestrales. Organisée en partenariat avec la Kluge-Ruhe Aboriginal Art Collection de l'Université de Virginie (États-Unis), cette exposition réunit plus de 60 œuvres d'artistes de renommée internationale issu-e-s du Spinifex Arts Project.

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 2026

« Mais, qu'est-ce qu'on va faire ? »

Était le thème de la pièce présentée cette année, narrant l'atmosphère d'un bistrot.

Ce spectacle, a remporté un réel succès et c'est toujours un plaisir de voir ces « acteurs » montrer leur talent après une bonne année de répétitions, parfois de découragement et surtout de satisfaction de voir qu'on y est arrivé.

Nous profitons donc de l'occasion pour remercier le metteur en scène Pierre-Pascal Nanchen pour son professionnalisme à diriger une troupe de seniors. Nous remercions également Philippe Collard (responsable de l'atelier) tous les participants, ainsi que les bénévoles pour le travail accompli durant de longs mois pour présenter ce spectacle.

Nous espérons pouvoir vous retrouver l'année prochaine car, malheureusement, notre contrat avec la commune prendra fin au mois de juin 2027.

A cet effet, nous lançons un appel à la personne qui nous proposera une salle nous permettant de continuer à vous divertir, faute de quoi, cette belle aventure s'arrêtera. On compte donc sur vous et vous remercions par avance.



STAMM DE CARTES À SION

Chaque vendredi dès 14h00

Pour ceux qui aiment jouer aux cartes.

Rendez-vous au restaurant « **Mille-neuf-cent-neuf** » boulangerie tea-room

Route de Chippis 64 à Sion M. La Corte 079 698 22 39

Il est précisé que le parking est pris en charge par le restaurateur, que nous remercions.



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

CONVERSATIONS - LANGUES

C'est la rentrée pour les cours de langues qui aura lieu **le jeudi 1^{er} octobre 2026.**

Un nouveau cycle commence, et avec lui,
le plaisir de se retrouver pour apprendre,
échanger et progresser ensemble dans les
langues.



Vacances d'automne: du jeudi 15 au dimanche 25 octobre 2026.

Vacances de Noël: à partir du jeudi 17 décembre 2026 au 11 janvier 2027.

Renseignements: Rosa García 078 961 33 81 – 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

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.



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 – janinettravelletti@yahoo.fr

PETANQUE

Les rencontres ont lieu le mercredi de 15h00 à 17h00 de mai à octobre 2026

Renseignements : Silvia Schmid
079 657 52 04 (uniquement message par WhatsApp)

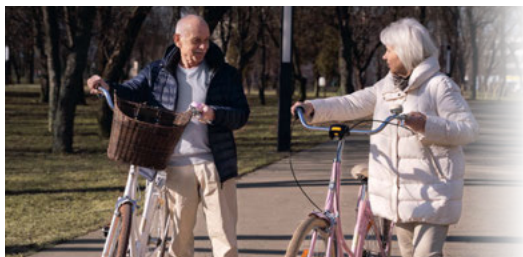
MARCHE

Le comité est toujours à la recherche d'une personne intéressée à reprendre un groupe de marcheurs.

BALADES A VELO 2026 - OCTOBRE 2026

Nous circulerons à votre rythme de 15 à 40 km en fonction des participants avec des vélos électriques et il serait opportun que la batterie soit chargée à fond avant le parcours.

Pause-café à mi-parcours. Arrivée au même endroit que le départ.



Date	Rendez-vous	Heure	Référent
5 octobre	Parking les Halles - Sierre	09h30	Martine Bilgischer 079 465 61 63
12 octobre	Pont du Rhône - Noës	09h30	Raymond Cotture 079 473 92 80
19 octobre	Course surprise Repas	09h30	Le lieu et le RDV seront fixés en fonction de la météo.

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

Vous voudrez bien vous référer aux directives concernant les activités du CBA publiées sur le site internet www.cbavs.ch

Assurances accidents et RC personnelles obligatoires. Casque fortement recommandé.

Temps incertain : Appels ou sms au référent du jour.

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

généralions
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







BAINS DE SAILLON

CINQ MONDES
PARIS

3H D'EXCEPTION

-15% sur les massages relaxants

Inclus :
 • Spa Cinq Mondes (Saunas, Hammams, Jacuzzi)
 • Bains Thermaux illimités
 • Massage 50 min



Au cœur des Alpes valaisannes, les Bains de Saillon vous proposent deux expériences complémentaires.

L'espace Bains thermaux vous permet de profiter librement de bains entre 34 et 35 degrés, d'une rivière thermale unique, d'un bassin de nage, ainsi que de saunas et d'un hammam. L'accès n'est pas limité dans le temps, chacun profite de sa journée à son rythme.

Le Spa Cinq Mondes, espace plus exclusif et dédié au calme, propose le plus grand jacuzzi de Suisse à 36 degrés, plusieurs saunas, un hammams et des soins relaxants dans une atmosphère intimiste. Nos massages incluent 3 heures d'accès au Spa et aux bains, ainsi qu'un espace repos avec fruits frais et infusions.

Côté restauration, plusieurs espaces sont à disposition pour prolonger le moment autour d'un repas ou d'une pause gourmande, selon vos envies.

En été, toboggan, terrasses et offre extérieure viennent compléter l'expérience.

**Découvrez nos offres
pour les séniors:**

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

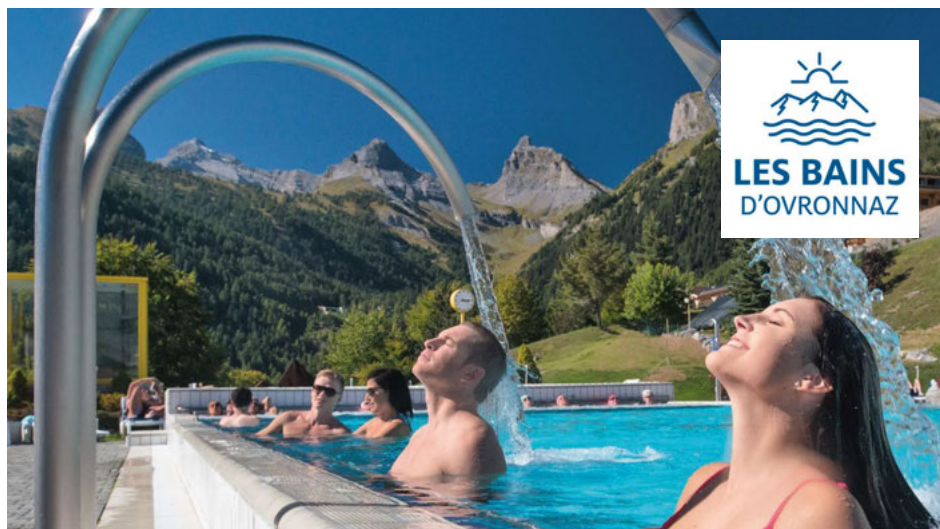


pour les membres du CBA
sur présentation de la carte
de membre et pièce d'identité

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 !**