

# JOURNÉES RÉCRÉATIVES -JOURNÉE DES PROCHES AIDANTS

### **ACTIVITÉS GRATUITES**

SAMEDI 4 OCTOBRE 2025 Sophrologie au fil de l'eau Bisse de Vex

LUNDI 6 OCTOBRE 2025 Café chantant

NOUVELLE DATE!

JEUDI 23 OCTOBRE 2025 Sophrologie au fil de l'eau Bisse de Vex

LUNDI 27 OCTOBRE 2025 Village éphémère Proches Aidants\* JEUDI 30 OCTOBRE 2025

Présence de l'association au Marché de Martigny\*

En collaboration avec la Ville de Martigny et les membres du Réseau seniors martignerain, présence de l'association sur leur stand d'information au Marché de 8h30 à 13h30.

Inscriptions info@proches-aidants-valais.ch 027 321 28 28

\*Pas d'inscription nécessaire

**AVEC LE SOUTIEN DU:** 





# UN MOMENT PRIVILÉGIÉ... POUR SOI

Et si nous prenions le temps? Celui de ralentir, d'écouter, de ressentir, d'échanger.

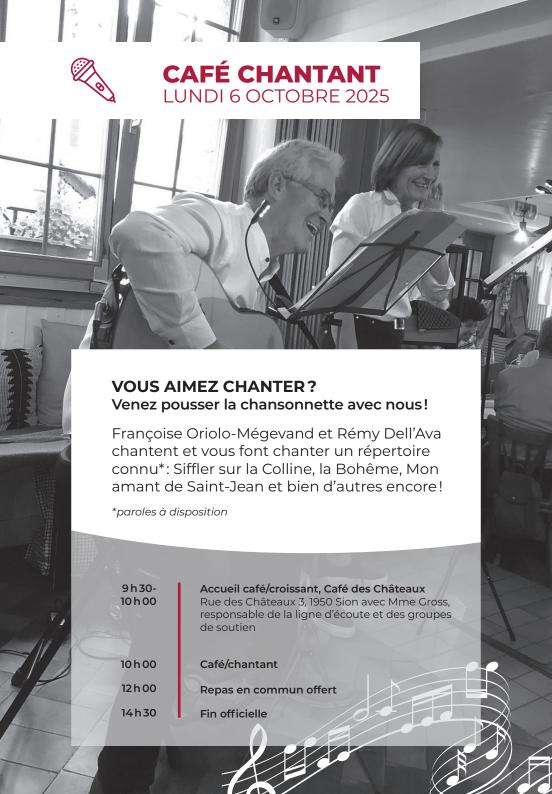
Nous vous invitons à vivre pleinement le moment présent, lors de cette sortie automnale au fil de l'eau, le long du bisse de Vex.

### Au programme:

Balade sensorielle, instant de partage, création collective pour ancrer ce moment, un souvenir à emporter.. dans le coeur.

Nous serons accompagnés par Mme Laurence Wandfluh, sophrologue, du Centre bienêtre La-Ô-Mi à Sierre





## **NOUVELLE DATE!**



## SOPHROLOGIE AU FIL DE L'EAU BISSE DE VEX

**JEUDI 23 OCTOBRE 2025** 



# UN MOMENT PRIVILÉGIÉ... POUR SOI

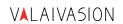
Et si nous prenions le temps? Celui de ralentir, d'écouter, de ressentir, d'échanger.

Nous vous invitons à vivre pleinement le moment présent, lors de cette sortie automnale au fil de l'eau, le long du bisse de Vex.

### Au programme:

Balade sensorielle, instant de partage, création collective pour ancrer ce moment, un souvenir à emporter.. dans le coeur.

Nous serons accompagnés par Mme Laurence Wandfluh, sophrologue, du Centre bienêtre La-Ô-Mi à Sierre







# VILLAGE ÉPHÉMÈRE PROCHES AIDANTS

### TOUS LES PRESTATAIRES RÉUNIS EN UN SEUL LIEU

**LUNDI 27 OCTOBRE 2025** 

LIEU: HALL D'ENTRÉE DE L'HÔPITAL DE SION - AVENUE DE GRAND-CHAMPSEC 80, 1950 SION · HORAIRE: 10 H 00 À 16 H 30

Découvrez l'ensemble des services de soutien, de répit et d'accompagnement disponibles en Valais pour les proches aidants.

Venez à la rencontre des associations et institutions actives sur le terrain et des professionnels à votre écoute:

- Association proches aidants valais
- AVALEMS (Foyers de jour et courts séjours)
- Le Centre Hospitalier du Valais Romand et Info-Entraide Vaud

- Alzheimer Valais-Wallis
- CMS Centres médicaux-sociaux Valaisans
- Croix-Rouge Valais-Wallis
- · EMERA Conseil Social
- Pro Senectute Valais-Wallis
- · Bénévoles Valais Wallis
- · «Le Temps d'un souffle»
- SECOSS
- Stand des associations

Famille, proches aidants, professionnels, ou simplement curieux: Vous êtes les bienvenus!

12 h 00-12 h 45 Parole express au réseau des proches aidants, l'essentiel en 3 minutes et apéritif convivial







### **EN PARTENARIAT AVEC:**



Nos remerciements vont aux CMS suivants pour la distribution des flyers. N'hésitez pas à faire appel à leur prestation « Personnes ressources proches aidants ».

CMS Martigny & Régions CMS Sion-Hérens-Conthey CMS Régional Sierre CMS Bas-Valais

Les personnes ressources proches aidants (PRPA) offrent aux proches aidants et aux personnes aidées du soutien et des conseils. Le but étant de valoriser l'autonomie et l'indépendance des personnes aidées tout en veillant à une bonne qualité de vie du proche aidant. Les PRPA aident à élaborer un projet de vie durable à domicile et soutiennent les proches aidants lorsque la vie à domicile n'est plus possible.

Chaque CMS dispose de PRPA que vous pouvez contacter en cas de besoin.

### **EN COLLABORATION AVEC:**



Nous vous offrons la possibilité de bénéficier d'une relève gratuite, par une auxiliaire de santé, auprès de votre proche aidé afin de vous permettre de participer à l'une des activités proposées dans ce programme en toute sérénité. Nous vous prions de bien vouloir contacter le service d'aide aux proches de la Croix-Rouge: aideauxproches@croix-rougevalais.ch / 027 324 47 50 dès votre inscription, les disponibilités étant limitées

### **NOUS SOUTENIR AVEC UN DON**

Banque Raiffeisen Sion et Région 1950 Sion CCP 19-82-4

IBAN: CH60 8080 8001 2922 7240 6

#### Twint

Scannez le QR avec l'app twint Confirmez le montant et le don



## Association proches aidants Valais

Avenue de Tourbillon 19 1950 Sion

027 321 28 28

info@proches-aidants-valais.ch

www.proches-aidants-valais.ch