



association
proches aidants
valais



JOURNÉES RÉCRÉATIVES - JOURNÉE DES PROCHES AIDANTS

ACTIVITÉS GRATUITES

SAMEDI 26 SEPTEMBRE 2026
Sentier des sens et sophrologie,
la Tzoumaz

VENDREDI 9 OCTOBRE 2026
Atelier fabrication de fromage
et visite du hameau de
Colombire*

SAMEDI 24 OCTOBRE 2026
Visite de la Fondation Barry,
Martigny

VENDREDI 30 OCTOBRE 2026
Village éphémère
Proches Aidants, Sion

**Inscriptions requises sauf pour
le village éphémère:**
info@proches-aidants-valais.ch
ou 027 321 28 28

***Pour cette activité le proche aidé
peut être convié**

AVEC LE SOUTIEN DU:





SENTIER DES SENS ET SOPHROLOGIE LA TZOUMAZ

SAMEDI 26 SEPTEMBRE 2026

9 h 30

Accueil Café/Croissant
Boulangerie la Gourmandine
Rue de l'Église 10, 1908 Riddes

10 h 15

Départ de Riddes en mini bus

10 h 45

Sophrologie sur le sentier des sens
La Tzoumaz

12 h 00

Repas en commun à la Maison de la Forêt

14 h 00

Retour à Riddes

© Sandra Marquis

Un moment privilégié... pour soi

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

Nous serons accompagnés par
Mme Laurence Wandfluh, so-
phrologue, du Centre Bien-être
La-Ô-Mi à Sierre. La journée est
entièrement offerte aux proches
aidants.

VALAIVASION





ATELIER FABRICATION DE FROMAGE ET VISITE DU HAMEAU DE COLOMBIRE

VENDREDI 9 OCTOBRE 2026

Offrez-vous une parenthèse conviviale au cœur de nos traditions valaisannes.

Un moment de partage, de détente et de rencontres au grand air.

Cette journée est offerte aux proches et à leurs aidés.

9 h 30

**Accueil Café/ Croissant
au Buffet de la Gare Sierre**
Place de la Gare 3, 3960 Sierre

10 h 15

Départ de Sierre en mini bus

11 h 00

**Atelier fabrication de fromage et visite du
hameau de Colombire**

12 h 00

Repas en commun au Relais de Colombire

14 h 00

Retour à Sierre

VALAIVASION





VILLAGE ÉPHÉMÈRE PROCHES AIDANTS

TOUS LES PRESTATAIRES RÉUNIS EN UN SEUL LIEU

VENDREDI 30 OCTOBRE 2026

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

Découvrez les prestations de soutien, de répit et d'accompagnement proposées aux proches aidants en Valais.

Rencontrez les associations, institutions et professionnels engagés à vos côtés.

- **Association proches aidants Valais**
- **Centre Hospitalier du Valais Romand**
- **Alzheimer Valais**
- **Association des OSAD Valais**
- **AVALEMS - Association Valaisanne des EMS**
- **CMS - Centres médicaux-sociaux valaisans**
- **Croix-Rouge Valais**
- **EMERA Conseil Social**

- **Fondation MaRaVal**
- **FRAGILE Valais**
- **Le Temps d'un Souffle**
- **Ligue valaisanne contre le cancer**
- **Né trop tôt**
- **Palliative Valais**
- **Pro Senectute Valais**
- **SECOSS**
Service cantonal de coordination socio-sanitaire
- **Synapsespoir**

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



**11 h 30-
13 h 00**

**Parole express au réseau des proches aidants,
l'essentiel en 3 minutes et apéritif convivial**



VISITE DE LA FONDATION BARRY MARTIGNY

SAMEDI 24 OCTOBRE 2026



**Partez à la rencontre
des célèbres
Saint-Bernard de la
Fondation Barry pour une
journée placée sous le
signe du lien, de l'émotion
et du partage.**

La journée est entièrement
offerte aux proches aidants.

9 h 30	Accueil Café/ Croissant au Café de Barry, Rue du Levant 34, 1920 Martigny
10 h 00	Visite guidée du parc et interaction privilégiée avec un St-Bernard
12 h 00	Repas en commun au Café de Barry
14 h 00	Fin officielle

EN PARTENARIAT AVEC:



Nos remerciements vont aux CMS suivants pour la distribution des flyers:

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

N'hésitez pas à faire appel aux personnes ressources proches aidants (PRPA) de votre CMS.

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.

EN COLLABORATION AVEC:

Croix-Rouge Valais
Rotes Kreuz Wallis



Pour ces activités, nous vous offrons la possibilité de bénéficier d'une relève gratuite par une auxiliaire de santé auprès de votre proche aidé, afin de participer en toute sérénité.

Contactez le service d'aide aux proches de la Croix-Rouge Valais dès votre inscription :
027 324 47 50 ou
aideauxproches@croix-rougevalais.ch
Disponibilités 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