

passport seniors



L'épicentre (anciennement Centre de Loisirs et Culture de Martigny), accompagné par un groupe de seniors motivé·es, propose une nouvelle édition du Passeport seniors pour la période novembre – décembre. Un programme d'activités accessibles, qui favorisent les rencontres et les découvertes dans une ambiance conviviale. Un moment d'échanges est partagé à la fin des activités.

inscriptions



Les inscriptions sont attribuées par ordre d'arrivée. Elles se font par téléphone au 027 722 79 78 ou par mail à cedric@epicentre-martigny.ch.

Le programme est réservé aux « 60+ » domicilié·es dans la commune de Martigny et/ou membres de l'épicentre. Les détails concernant l'accessibilité aux activités sont expliqués à l'intérieur de la brochure.



épicentre

Passeport seniors.

activités pour les 60+

→ épicentre Martigny, rue des Vorziers 2
du 4 novembre au 17 décembre 2025



027 722 79 78

epicentre-martigny.ch

Questions numériques 14:00 - 17:00

mardi 4 novembre

Les questions liées à l'utilisation du téléphone portable peuvent être nombreuses. Des jeunes sont à votre écoute pour vous aider. **Activité gratuite – sans inscription**

Découverte des abeilles 13:20 - 17:30

mardi 11 novembre

Explorez le Centre de compétence apicole de Vollèges ! Au programme : visite d'une ruche, projection, création de bougies et partage d'un goûter pour une sortie conviviale ! **CHF 15.- à payer sur place – participation sur inscription – places limitées – info transport précisée lors de l'inscription**

Introduction à l'ornithologie 14:30 - 16:30

mardi 18 novembre

Avec Bertrand Posse de la Station ornithologique suisse, découvrez comment observer les oiseaux : attitudes à adopter, matériel utile et clés pour les identifier, autour de chez vous ou dans différents sites ornithologiques. **Activité gratuite – participation sur inscription – places limitées**

Scrapbooking 14:00 - 17:00

mardi 25 novembre

Vous désirez laisser libre cours à votre esprit créatif ? Grâce à cet atelier, vous créerez des cartes personnalisées. **CHF 5.- à payer sur place – participation sur inscription – places limitées**

Initiation au retro gaming 14:00 - 17:30

mercredi 3 décembre

(Re)découvrez le monde du jeu vidéo grâce à de jeunes passionnés qui vous invitent à tester des consoles d'époque. Un moment ludique et intergénérationnel garanti, entre partage, souvenirs et fous rires. **Activité gratuite – participation sur inscription – places limitées**

Atelier "bien-être au naturel" 14:00 - 17:00

mardi 9 décembre

Découvrez les remèdes à base de plantes et huiles essentielles pour traverser l'hiver en toute sérénité. Vous pourrez également confectionner un baume pour la saison froide. **CHF 10.- à payer sur place – participation sur inscription – places limitées**

Fresque des générations 14:00 - 16:30

mercredi 17 décembre

Partagez un moment créatif et intergénérationnel autour du dessin, en duo (grands-parents/petits-enfants, amis...) ou en solo. Les œuvres composeront une fresque imprimée sur les boîtes à lire de la ville. **Activité gratuite – participation sur inscription – places limitées**

L'épicentre se situe à 8 minutes à pied de la gare CFF de Martigny et à 2 minutes des arrêts de bus Martigny-Vorziers et Martigny-Grandes Maresches. Il est accessible aux personnes à mobilité réduite - parking sur place (zone bleue)