

passport seniors



L'épicentre, accompagné par un groupe de seniors, propose une nouvelle édition du Passeport seniors pour la période printanière.

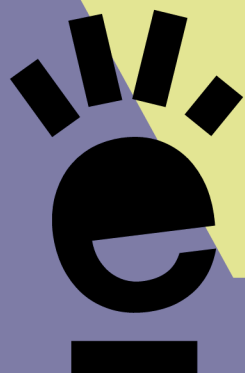
Un programme d'activités accessibles, qui favorisent les rencontres et les découvertes dans une ambiance conviviale. Un moment d'échanges est partagé à la fin des activités.

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 personnes de 60 ans et plus domiciliées 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. Les informations spécifiques sont communiquées lors de l'inscription.



épicentre

Passeport seniors.

activités pour les 60+

→ du 14 avril au 26 mai 2026



027 722 79 78

epicentre-martigny.ch

rue des Vorziers 2 - 1920 Martigny

Questions numériques 14:00 - 17:00

mardi 14 avril

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**

Album photo numérique 14:00 - 17:00

mardi 21 avril

Apprenez à créer vos albums photos numériques. Découvrez comment organiser, mettre en valeur et partager vos souvenirs grâce à des outils simples et accessibles. **Activité gratuite – participation sur inscription – places limitées**

Café - Récits "Le chemin de l'école" 14:00 - 16:00

mercredi 29 avril *collaboration avec Pedibus Valais*

Lors de ce café-récits, les participants et participantes de toutes générations partagent leurs souvenirs et anecdotes autour du chemin de l'école. La rencontre se poursuit dans la convivialité autour d'un café ou d'un sirop. **Activité gratuite participation sur inscription – places limitées**

Secrets fleuris de Martigny 13:45 - 16:00

mardi 5 mai *collaboration avec la Ville de Martigny*

Les serres municipales vous ouvrent leurs portes pour une visite guidée. Découvrez les plantes qui embellissent la ville, le travail de l'équipe d'horticulture, puis profitez d'un moment d'échange convivial avec le responsable. **Activité gratuite - participation sur inscription – places limitées**

Balade ornithologique 09:15 - 14:30

mardi 12 mai

Avec un guide, partez à la découverte des oiseaux qui peuplent Saillon. Apprenez à reconnaître leur chant et habitats puis partagez un pique-nique à la Vigne à Farinet. **CHF 5.- à payer sur place – participation sur inscription places limitées**

Repas partagé et pétanque 12:00 - 16:00

mardi 19 mai

Chacun et chacune apporte un plat salé ou sucré à partager pour composer un repas convivial. L'après-midi se poursuit avec une partie de pétanque ouverte à toutes et tous, sans prérequis, à l'ombre des cèdres centenaires du parc. **Activité gratuite - participation sur inscription – places limitées**

Gym posturale et découverte des jeux 10:00 - 13:30

mardi 26 mai

Découvrez des exercices doux pour améliorer votre posture, renforcer vos muscles et prévenir les douleurs, grâce aux conseils d'une professeure. Partagez ensuite un repas et un moment ludique en découvrant des jeux. **CHF 10.- à payer sur place – 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)