passeport seniors ↓

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

Un programme d'activités accessibles pour se rencontrer, se divertir, découvrir et partager des moments conviviaux.

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 3 novembre au 15 décembre 2026**

027 722 79 78 | epicentre-martigny.ch | rue des Vorziers 2 - 1920 Martigny

Pique-nique canadien et jeux 11:30 - 15:00

mardi 3 novembre

Partagez un pique-nique canadien et découvrez différents jeux dans une ambiance conviviale ! **Activité gratuite participation sur inscription – places limitées**

Souvenirs en image 14:00 - 17:00

mardi 10 novembre

Découvrez comment vos photos peuvent être organisées, mises en valeur et partagées grâce aux albums photos numériques et à des outils simples et accessibles. **Activité gratuite – participation sur inscription – places limitées**

Découverte de l'Indonésie 10:00 - 14:30

mardi 17 novembre

Découvrez l'Indonésie à travers sa cuisine, sa culture et ses paysages. Préparez et dégustez un plat typique aux côtés d'une personne originaire du pays, puis partez à la découverte de Bali en images et en récits. **CHF 10.– à payer sur place – participation sur inscription – places limitées**

Peinture intuitive et pique-nique canadien 10:00 - 14:00

mardi 24 novembre ***avec « Les Couleurs du Bonheur »***

Laissez libre cours à votre créativité avec la peinture intuitive, sans thème imposé ni prérequis. Ici, pas besoin de savoir peindre, juste l'envie de se faire plaisir ! Poursuivez avec un pique-nique canadien à partager. **CHF 10.– à payer sur place – participation sur inscription – places limitées**

Atelier cuisine mijotée 09:00 - 14:00

mardi 1 décembre ***avec Jean-Luc Geneux***

Prenez le temps de cuisiner ensemble un bon pot-au-feu, un plat réconfortant et généreux. Des préparatifs à la dégustation, profitez d'un moment convivial autour des plaisirs de la cuisine. **CHF 10.– à payer sur place participation sur inscription – places limitées**

Votre téléphone, vos questions 14:00 - 17:00

lundi 14 décembre

Une question concernant votre téléphone ? Des jeunes sont à votre écoute pour vous aider, dans l'igloo du Village de Noël (Place centrale - Martigny), où vous pourrez rencontrer les membres du Réseau seniors martignerain. **Activité gratuite – participation sur inscription – places limitées**

Bowling et pique-nique canadien 10:15 - 14:00

mardi 15 décembre

Enfilez vos chaussures et testez votre adresse pour une partie de bowling à Bowland ! Poursuivez ce moment convivial à l'épicentre autour d'un pique-nique canadien à partager. **CHF 10.– à payer sur place – participation sur inscription – places limitées**

Lors des activités avec pique-nique canadien, chacun·e est invité·e à apporter un plat salé ou sucré à partager.

L'épicentre est accessible aux personnes à mobilité réduite. Un parking en zone bleue est disponible sur place (2h max.).