



Commune  
**Evolène**

Association 60+  
Commune d'Evolène

## Programme des activités 2023/2024 pour les 60+ de la commune d'Evolène

Notre commune, labellisée commune en santé, se préoccupe du bien-être des personnes de 60 ans et plus, toujours plus nombreuses dans notre région. En collaboration avec Pro Senectute, la commission Formation, affaires sociales et santé a organisé des ateliers participatifs en février dernier en vue de redynamiser l'offre existante et de mieux identifier les attentes et souhaits des 60 + en matière d'activités liées à la vie sociale.

L'association 60+ est en cours de constitution dans le but de gérer l'organisation de ces activités, en collaboration et avec le soutien de la commune. Vous êtes invités à participer à son assemblée constitutive qui se déroulera le

**mercredi 8 novembre à la salle de cinéma.**

Nous vous proposons un premier programme 2023-2024 comprenant des activités sportives ou de bien-être et des activités culturelles, artistiques, manuelles ou créatives. Certaines sont récurrentes et d'autres ponctuelles.

Une mise à jour du programme vous parviendra en février. Il est notamment prévu d'y rajouter des sorties à l'extérieur de la commune.

En tout temps, vous trouverez le catalogue des activités sur le site de la commune : [www.commune-evolene.ch](http://www.commune-evolene.ch) sous Vie locale.

Nous vous invitons à vous inscrire dès à présent. Deux activités ont déjà lieu en octobre. Faites-nous part de vos propositions et feed-back, ils sont les bienvenus pour améliorer l'offre. Le taux de participation sera évidemment le meilleur indicateur pour cette première année test.

D'ores et déjà, merci de votre collaboration.

## Informations générales

<b>Informations générales</b>	<p>Pierre Follonier, futur président de l'Association 60+ pifollon@icloud.com; 079 361 55 23</p> <p>Eliane Gaspoz, répondante commission Formation, affaires sociales et santé eliane.gaspoz@sunrise.ch; 079 473 45 03</p>
<b>Inscriptions</b>	<p><b>Les inscriptions peuvent se faire dès à présent</b> et, pour la majorité des activités, dans un délai défini à respecter.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le plus souvent, elles doivent être adressées à <b>la personne animatrice ou responsable de l'activité</b>. Les coordonnées de ces personnes (mail et numéro de téléphone) sont mentionnées dans le programme ci-après.</li> <li>2. Dans certains cas, les inscriptions se font auprès de la <b>Commune d'Evolène</b>.</li> <li>3. Il est également possible de remplir <b>le bulletin d'inscription</b> se trouvant à la fin de ce livret.</li> </ol>
<b>Activités payantes</b>	<p>Pour les activités payantes, merci de se munir de <b>l'argent cash</b> et de le remettre le jour de l'activité à la personne responsable.</p>
<b>Annulation</b>	<p>Sauf en cas de force majeure, toute annulation de la part du participant doit se faire dans le respect du délai d'inscription.</p> <p>Pour la majorité des activités, un minimum de participants est requis.</p> <p>En cas d'annulation, les personnes inscrites seront informées dès l'échéance de ce délai.</p>
<b>Responsabilités</b>	<p>L'association des 60 et plus de la commune d'Evolène a pour but de permettre à ses membres d'exercer des activités diverses en commun, <b>sous leur propre responsabilité</b>.</p> <p>Les membres participent aux activités de l'association sous leur propre responsabilité ; l'association et les animateurs <b>n'assurent aucune responsabilité en cas de difficultés, d'accidents ou de problème de santé pendant l'exercice des diverses activités et les transports qui y sont liés</b>,</p> <p>Il est recommandé aux membres, <b>sous leur responsabilité personnelle, d'être assurés contre la maladie et les accidents, incluant le sauvetage, ainsi qu'en responsabilité civile (assurance RC privée)</b>.</p>

## Sommaire

### Activités sportives, bien-être

Mouvements bien-être pour l'âge d'or	4
Rythmique E. Jaques-Dalcroze	4
Balades dans la commune, visites	5

### Activités culturelles, artistiques, manuelles, récréatives – régulières

Autour du fil	6
Jass aux Haudères	6
Jass ou autre jeu à Evolène (à constituer)	6

### Activités culturelles, artistiques, manuelles, récréatives – ponctuelles

L'eau dans la vie quotidienne : passé, présent, futur et défis climatiques	7
Atelier gourmand intergénérationnel	7
Réalisation de carte de vœux avec de la peinture encaustique	8
Cinéma – films tournés à Evolène	8
Prévenir les arnaques en tout genre, dans la vie réelle comme sur internet	9
Le patois d'Evolène : ses origines, son histoire, sa définition, sa valeur	9
Mieux connaître les huiles essentielles : propriétés, utilisation	9
Initiation à la peinture aquarelle	10
Reconnaître les plantes médicinales	10

Dans notre programme des activités, le masculin est utilisé sans discrimination, afin d'alléger le texte et d'en faciliter la lecture.

## Mouvements, sport, bien-être

### Mouvements bien-être pour l'âge d'or

Fabrizia prend soin de vous en douceur, dans le respect de vos possibilités, grâce à des mouvements ciblés d'étirements, de tonification, d'équilibre dans une gamme ludique alliant musique, silence, respiration, techniques de Qi Gong, Yoga. Soyez à l'écoute de vos besoins et profitez de ce moment de bien-être en groupe.

De suite	Tous les <b>jeudis</b> hors vacances scolaires, de <b>16h30 à 17h30</b>	Fabrizia Montanari	Fr. 10.- / séance (1 <sup>ère</sup> séance gratuite)
Salle de cinéma			Min. 4 personnes, max. 9
Inscription chez Fabrizia	briziaanna@gmail.com	078 883 61 19	Pas de délai d'inscription
<u>Remarque :</u>	Habits souples, chaussettes antiglisse ou chaussures de gym souples		

### Rythmique E. Jaques-Dalcroze

L'activité permet de se mouvoir et de s'exprimer en musique. Elle stimule l'équilibre, les capacités physiques et cognitives comme la concentration, la coordination, l'attention et la mémorisation. Elle diminue les risques de chute. La rythmique, c'est davantage qu'une simple activité physique.

De suite	Tous les <b>vendredis</b> hors vacances scolaires, de <b>10h00 à 10h50</b>	Françoise Gaspoz Rossier	Fr. 275.- / semestre (1 <sup>ère</sup> séance gratuite)
Centre artistique Le Violon d'Or Route du Vieux Village 26, Les Haudères			Min. 4 personnes
Inscription chez Françoise	francoisegaspoz@gmail.com	079 379 78 01	Pas de délai d'inscription
<u>Tenue :</u>	Vêtements souples, baskets souples ne marquant pas le sol, pieds nus ou ballerines à semelle souple.		

## Balades dans la commune, visites

Dans un premier temps, vous êtes invités à participer à des balades faciles au sein de notre commune. Nous souhaiterions également vous proposer des randonnées plus conséquentes à Evolène et différents lieux du Valais. Pour cela, il est nécessaire que plusieurs participants soient prêts à effectuer la formation de moniteurs proposée par Pro Senectute et qu'ils aient la disponibilité pour préparer les randonnées et accompagner les participants. En cas d'intérêt, adressez-vous à Pierre Follonier pour de plus amples informations.

Le <b>mardi de 14h00 à 16h00</b> environ, selon le programme ci-dessous		Pierre Follonier	Gratuit
Départ devant l'office de tourisme d'Evolène			Min. 4 personnes
Inscription chez Pierre	pifollon@icloud.com	079 361 55 23	Délai d'inscription : <b>3 jours avant</b> la marche
<u>Tenue</u> :	Vêtements confortables et adaptés à la météo, chaussures de marche.		
<u>Déplacement</u> :	Répartition des participants dans des véhicules privés.		
<b>Programme :</b>			
<b>17 octobre</b>	Farquesses -> Arbey – exposition photos sur la finale des reines 2023		
<b>24 octobre</b>	Pralovin -> la Chapelle de St-Barthélémy – découverte de l'histoire de la chapelle		

Le programme pour le printemps figurera dans la mise à jour de février

## Activités culturelles, artistiques, manuelles, créatives - régulières

### Autour du fil

Vous aimez tricoter, crocheter, broder, tisser ? Venez exercer l'activité qui vous convient dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Il est possible de suivre des cours de tissage. Ponctuellement, des personnes expérimentées pourront être invitées pour former les participants à réaliser des travaux particuliers.

De suite	Tous les <b>1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis ouvrables</b> de septembre à fin mai, <b>de 14h00 à 16h30</b>	Denise Métrailler Marie-Jo Gessler	Gratuit (les cours de tissage seront payants)
Atelier de tissage			Max. 8 personnes
Inscription chez Denise	den.metrailler@gmail.com	079 501 09 57	Pas de délai d'inscription
<u>Matériel</u> :	Chaque personne prend le matériel nécessaire pour l'activité qu'elle souhaite réaliser. Pour le tissage, le fil est fourni.		

### Jass aux Haudères

Venez partager votre passion du jass aux Haudères

De suite	Tous les <b>jeudis de 13h30 à 16h30</b>	Elisabeth Anzévui	Gratuit, à tour de rôle chacun amène le goûter
Chez Elisabeth Anzévui Route principale 23 aux Haudères			Min. 4 personnes et max. 6 personnes
Inscription chez Elisabeth	----	079 665 75 93	Pas de délai d'inscription
<u>Condition</u> : maîtriser les règles du jass			

### Jass ou autre jeu à Evolène

Nous recherchons une personne responsable de la coordination d'un groupe de jass à Evolène ou d'un autre jeu (scrabble, ...). La salle du gîte de la Péniche est à disposition pour accueillir les joueurs.

## Activités culturelles, artistiques, manuelles, créatives - ponctuelles

### L'eau dans la vie quotidienne : passé, présent, futur et défis climatiques – circuit commenté

Participez à une promenade au sein du village des Haudères et découvrez les panneaux sur le thème de l'eau exposés à différents endroits stratégiques du village. Hans-Rudolf Pfeifer et son épouse Regula, responsables du centre de glaciologie, se feront un plaisir de vous commenter cette visite.

<b>Mercredi 18 octobre</b>	<b>de 14h00 à 15h30</b>	Hans-Rudolf Pfeifer Regula Pfeifer	Gratuit
Rendez-vous devant l'ancienne poste des Haudères			Minimum 5 personnes
Inscription chez Eliane	eliane.gaspoz@sunrise.ch	079 473 45 03	Délai d'inscription : <b>9 octobre</b>

### Atelier gourmand intergénérationnel

Partagez un moment privilégié avec un ou deux de vos petits-enfants durant deux mercredis après-midi. Vous fabriquez ensemble des biscuits de Noël et décorez le contenant.

<b>Mercredis 22 et 29 novembre</b>	<b>de 14h00 à 16h00</b>	Bernadette Vuignier Marie-Claude Eggs	Fr. 15.- pour le matériel
Cuisine des abris PC aux Haudères (à côté des courts de tennis)			Min. 5 personnes, max. 12
Inscription chez Bernadette	bernadette.vuignier@bluewin.ch	079 688 59 64	Délai d'inscription : <b>1<sup>er</sup> novembre</b>
<u>Matériel :</u>	Tout le matériel est fourni. Pensez à prendre un tablier.		

## Réalisation de cartes de vœux avec de la peinture à la cire (encaustique)

Créez vos propres cartes de vœux au moyen d'une technique simple et à portée de tout le monde. Vous laisserez libre cours à votre créativité au moyen d'une peinture encaustique et un petit fer à repasser.

<b>Mercredi 13 décembre</b>	de 14h00 à 16h00	Anne Catherine Follonier-Kino	Fr. 20.- pour le matériel
Salle de l'office du tourisme à Evolène			Min. 5 personnes, max. 8
Inscription chez Anne Catherine	afim@bluewin.ch	079 466 77 35	Délai d'inscription : <b>29 novembre</b>
<u>Matériel :</u>	Tout le matériel est fourni. Pensez à prendre un tablier.		

## Prévenir les arnaques en tout genre, dans la vie réelle comme sur Internet

Comment éviter les escroqueries dans la vie réelle comme dans la vie virtuelle (cyber criminalité) ? Nous vous proposons une conférence sur ce thème présentée par Monsieur Stève Léger, porte-parole de la police cantonale valaisanne.

<b>Mardi 9 janvier</b>	de 14h00 à 15h00	Stève Léger	Gratuit
Salle de cinéma à Evolène			Min. 20 personnes
Inscription à la commune	info@admin-evolene.ch	027 283 13 00	Délai d'inscription : <b>2 janvier</b>



## Cinéma – films tournés à Evolène

Profitez d'aller au cinéma un jour d'hiver et de partager un goûter avec les autres participants. Nous vous proposons de voir ou revoir deux films ayant été tournés en partie à Evolène.

2 mercredis en janvier / février	de 14h00 à 16h00	Eliane Gaspoz	Gratuit
Salle de cinéma à Evolène			
Inscription à la commune	info@admin-evolene.ch	027 283 13 00	Délai d'inscription : <b>lundi soir</b> avant la projection
<b>24 janvier</b> <b>14 février</b>	Derborence Les Amants de la Dent-Blanche	suivi d'un goûter	

## Le patois d'Evolène : ses origines, son histoire, sa définition, sa valeur

Améliorez vos connaissances sur le patois d'Evolène au travers d'une conférence-discussion (en français) animée par Madame Gisèle Pannatier, dialectologue et docteur ès lettres.

<b>Mercredi</b> <b>28 février</b>	de 14h00 à 15h00	Gisèle Pannatier	Gratuit
Salle de cinéma à Evolène			Min. 15 personnes
Inscription à la commune	info@admin-evolene.ch	027 283 13 00	Délai d'inscription : <b>21 février</b>

## Mieux connaître les huiles essentielles : propriétés, utilisation

Apprenez à mieux connaître une trentaine d'huiles essentielles : leurs propriétés, leur utilisation, les précautions à prendre, ...

<b>Mercredi</b> <b>13 mars</b>	de 14h00 à 16h00	Andrée Fauchère	Gratuit
Salle de l'office du tourisme à Evolène			Min. 5 personnes, max. 10 personnes
Inscription chez Andrée	andree@a-fauchere.ch	079 467 24 88	Délai d'inscription : <b>28 février</b>
<u>Matériel</u> :	Si vous souhaitez prendre des notes, munissez-vous de quoi écrire		

## Initiation à la peinture aquarelle

Exprimez votre créativité en participant à un cours d'initiation à la peinture aquarelle dispensé par Catherine Saint-Fontaine qui expose ses œuvres dans le bâtiment du musée à Evolène.

<b>Mercredi 10 avril</b>	de 14h00 à 16h00	Catherine Saint-Fontaine	Fr. 20.- pour le cours
Salle de classe bricolage à l'Ecole d'Evolène			Min. 5 personnes, max. 8 personnes
Inscription chez M.-Th. Pannatier-Tridondane ou à la commune	marie-t@bluewin.ch info@admin-evolene.ch	079 382 98 25 027 283 13 00	Délai d'inscription : <b>27 mars</b>
<u>Matériel</u> :	Pour l'initiation, tout le matériel est mis à disposition.		

## Reconnaître les plantes médicinales

Partagez votre savoir ou découvrez les principales plantes médicinales de notre région au travers d'une promenade au bord de la Borgne.

<b>Mercredi 22 mai</b>	de 14h00 à 16h00	Andrée Fauchère	Fr. 20.- pour le cours
Départ devant l'office du tourisme à Evolène			Max. 10 personnes
Inscription chez Andrée	andree@a-fauchere.ch	079 467 24 88	Délai d'inscription : <b>8 mai</b>
<u>Matériel</u> :	Prenez un carnet de votre choix qui deviendra votre herbier, de quoi écrire et du papier collant. En cas de mauvais temps, report au 5 juin		

**Inscription (dès à présent et dans le respect du délai)**

Mme

M.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse mail : \_\_\_\_\_

Je m'inscris aux activités suivantes :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

Envoyer à Eliane Gaspoz, route de Sion 47, 1950 Sion

.....



**Inscription (dès à présent et dans le respect du délai)**

Mme

M.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse mail : \_\_\_\_\_

Je m'inscris aux activités suivantes :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

Envoyer à Eliane Gaspoz, route de Sion 47, 1950 Sion

