



Commune
Evolène

Association 60+
Commune d'Evolène

Programme des activités de fév. – juin 2024

(www.commune-evolene.ch sous Vie locale)

L'Association 60+, dont l'objectif est d'organiser les activités à l'attention des personnes de 60+ domiciliées au sein de la commune d'Evolène, s'est formellement constituée le 8 novembre 2023.

Le comité se compose de :

- Pierre Follonier, président
- Anne-Claire Brunisholz, secrétaire
- Eliane Gaspoz, trésorière
- Jean-Luc Charlot, membre
- Pascale Favre, membre
- Cédric Fauchère, membre, responsable de la commission communale Formation, affaires sociales et santé.

Toute personne intéressée à rejoindre le comité ou une sous-commission (activités sportives ou activités culturelles, artistiques, manuelles, créatives) est la bienvenue. Elle peut s'adresser à Pierre Follonier au 079 361 55 23.

**Il n'est pas nécessaire de faire partie de l'Association 60+
pour participer aux activités proposées.**

Les personnes qui souhaitent toutefois soutenir l'Association en devenant membre et en s'acquittant d'une cotisation de CHF 10.- par année, recevront des informations plus régulières par mail et seront invitées à l'Assemblée générale.

D'ores et déjà, un tout grand merci pour votre soutien !

Informations générales

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

Sommaire

Activités sportives, bien-être

Mouvements bien-être pour l'âge d'or	4
Rythmique E. Jaques-Dalcroze	4
Randonnée de Pramousse à la station de pompage et visite de la station	5
Sortie aux Grans Bains d'Hérémente	5

Activités culturelles, artistiques, manuelles, récréatives – régulières

Autour du fil	6
Jass aux Haudères	6
Scrabble à Evolène	6

Activités culturelles, artistiques, manuelles, récréatives – ponctuelles

Le patois d'Evolène : ses origines, son histoire, sa définition, sa valeur	7
Mieux connaître les huiles essentielles : propriétés, utilisation	7
Initiation à la peinture aquarelle	7
Reconnaître les plantes médicinales	8

Bulletin d'inscription et/ou d'adhésion à l'Association 60+	8
---	---

Notez la date pour notre première sortie en car :
visite du **CERN** à Genève le **29 octobre 2024**

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 jeudis hors vacances scolaires, de 16h30 à 17h30	Fabrizia Montanari	Fr. 10.- / séance (1 ^{ère} 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 vendredis hors vacances scolaires, de 10h00 à 10h50	Françoise Gaspoz Rossier	Fr. 275.- / semestre (1 ^{ère} 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.		

Randonnée de Pramousse à la station de pompage d'Arolla et visite commentée de la station

Prenez soin de vous et partagez un moment de convivialité en participant à cette randonnée de faible dénivelé. Depuis Pramousse, nous emprunterons le sentier qui longe la Borgne (rive droite), nous traverserons ensuite la passerelle pour arriver à la Monta où pourront nous rejoindre les personnes qui ne souhaitent pas prendre la passerelle. Nous redescendrons ensuite vers la Borgne, suivrons le sentier jusqu'au pont en face du téléphérique P4 et rejoindrons ensuite la station de pompage. **A 14h00, un collaborateur d'Hydro-exploitation nous accueillera et nous fera une visite commentée de la station.** Ceux qui le souhaitent pourront faire le retour à pied. Pour les autres, Jean-Luc organise le retour en voiture jusqu'à Pramousse.

Le mardi 4 juin de 10h00 à 16h00 environ, reporté au 11 juin en cas de mauvais temps		Jean-Luc Charlot	Gratuit
Rendez-vous à Evolène, devant l'office du tourisme - déplacement en co-voiturage			Min. 2 personnes
Inscription chez Jean-Luc	Charlot617@hotmail.com	079 252 73 36	Délai d'inscription : 3 jours avant la marche
	Lors de l'inscription, merci d'annoncer si vous avez un véhicule et combien de personnes vous pouvez prendre		
Tenue :	Vêtements confortables et adaptés à la météo, chaussures de marche.		
Remarque :	Prévoir le pique-nique		

Sortie aux Grands Bains d'Hérémece

Découvrez et profitez, le temps d'une journée, des Grands Bains d'Hérémece : grand bassin extérieur - bassins à l'intérieur - 3 grottes (une grotte musicale, une froide et un caldarium) - 5 jacuzzi - douches sensorielles (tropicales, froides, neige) - grand hammam · 2 grands saunas · 2 saunas plus petits en chêne : aux herbes et à la lavande – zones de relaxation - 2 coins tisanerie, bar et terrasse.

Vendredi 22 mars 2024 - 13h15 : départ - 14h00 – 16h30 : accès libre aux Bains - 16h30 : verre de l'amitié, 17h00 : retour		Pascale Favre	Fr. 30.- personne (tarif appliqué à tous) Verre de l'amitié offert par l'association 60+
Rendez-vous au centre scolaire et déplacement en co-voiturage			Min. 5 personnes
Inscription chez Pascale	favrepascale2@gmail.com	079 561 92 71	Délai d'inscription : 18 mars
	Lors de l'inscription, merci d'annoncer si vous avez une voiture et combien de personnes vous pouvez transporter		
Tenue :	Maillot de bain et linge de bain		

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.

Les jeudis 07.03, 21.03, 04.04, 18.04, 02.05, 16.05, 06.06 de 13h30 à 16h00		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 son activité Pour le tissage, le fil est fourni.		

Jass aux Haudères

Venez partager votre passion du jass aux Haudères.

Tous les jeudis de 13h30 à 16h30		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		

Rencontre autour du Scrabble

Que vous aimiez jouer au scrabble pour le plaisir ou pour vous améliorer, venez partager un moment agréable entre amis ! Les parties se jouent en duplicate, tous les joueurs disposent des mêmes lettres à chaque tirage.

Vendredis 08.03, 12.04, 17.05, 07.06, de 14h00 – 16h00		Pascale Favre	Gratuit
Gite de la Péniche – Route Principale 111 - 1983 Evolène			Min. 2 personnes et max. 15 personnes
Inscription chez Pascale	favrepascale2@gmail.com	079 561 92 71	Au plus tard la veille
<u>Condition</u> :	chaque joueur amène son plateau de jeu complet (102 lettres). Tout le monde est bienvenu, débutant comme confirmé.		

Activités culturelles, artistiques, manuelles, créatives - ponctuelles

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.

Mercredi 28 février	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 : 26 février

Mieux connaître les huiles essentielles : propriétés, utilisation

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

Mercredi 13 mars	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 : 28 février
<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.

Mercredi 10 avril	de 14h00 à 16h00	Catherine Saint-Fontaine	Fr. 20.- pour le cours
Salle de classe bricolage à l'Ecole d'Evole			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 : 27 mars
<u>Matériel :</u>	Pour l'initiation, tout le matériel est mis à disposition.		

Reconnaitre 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.

Mercredi 22 mai	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 : 8 mai
<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 à une activité et/ou adhésion à l'Association



Mme

M.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Adresse mail : _____

Je m'inscris aux activités suivantes :

Je souhaite adhérer à l'association

Merci de payer la cotisation de CHF 10.- à

Association 60+, 1983 Evolène, **IBAN CH25 0076 5001 0533 6060 8**

Date : _____ Signature : _____

Envoyer le formulaire à Eliane Gaspoz, route de Sion 47, 1983 Evolène ou simplement un mail avec les informations demandées à eliane.gaspoz@sunrise.ch