



Commune
Evolène

Association 60+
Commune d'Evolène

Programme des activités de sept. 2024 – juin 2025

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

Nous avons le plaisir de vous faire parvenir le programme des activités pour les 60+ de la commune d'Evolène.

Nous vous rendons attentifs aux actions ponctuelles, dont le délai de réponse est en septembre :

- Visite guidée du **Musée du mulet** à Evolène (nouveau) et projection du film « les Rocs » dans les locaux du Musée à Evolène – 25 septembre (délai d'inscription = 19.09)
- Sortie en car et **visite du CERN** à Genève – 29 octobre (délai d'inscription = 30.09)

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 (IBAN sur la dernière page), recevront des informations plus régulières par mail et seront invitées à l'Assemblée générale.

Merci aux membres de s'acquitter de la cotisation 2024-2025.

La première Assemblée générale, qui fera le bilan de l'année 2023-2024, se déroulera

le 21 novembre 2024 à 20h00, à la salle de cinéma.

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.

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

Informations générales

Informations générales	<p>Pierre Follonier, président de l'Association 60+ pifollon@icloud.com, 079 361 55 23</p> <p>Eliane Gaspoz, trésorière et coordinatrice du programme eliane.gaspoz@sunrise.ch, 079 473 45 03</p>
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.
Activités payantes	<p>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.</p>
Annulation	<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>
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>

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

Sommaire

Activités sportives, bien-être

Randonnées	4
Mouvements bien-être pour l'âge d'or	6
Rythmique E. Jaques-Dalcroze	6
Randonnées à pied et en raquettes	6
Le bien-être par le rire	6
Sortie aux Grands Bains d'Hérémece	7

Sortie en car hors du canton

Visite du CERN à Genève	7
-------------------------	---

Activités culturelles, artistiques, manuelles, récréatives – régulières

Autour du fil	8
Jass aux Haudères	8
Rencontre autour du Scrabble à Evolène	8

Activités culturelles, artistiques, manuelles, récréatives – ponctuelles

Visite du musée du mulet + film « les Rocs »	9
Préserver sa santé avant l'hiver	9
Réalisation de cartes de vœux	9
Atelier gourmand intergénérationnel	10
Cinéma, films ou documentaires tournés à Evolène	10
Thé dansant	10
Repas-rencontre	11
Formation à l'utilisation de l'application CFF et du site de la commune	11
La population d'Evolène tout au long des siècles	11
Visite des chapelles de la Forclaz et St-Christophe	12

Mouvements, sport, bien-être

Randonnées

Prenez soin de vous et partagez un moment de convivialité en participant à des randonnées faciles à moyennes.

Les vendredis selon horaire défini, sous réserve des conditions météo		Jean-Luc Charlot ou Manou Follonier	Prix selon organisation, en cas de co-voiturage, pensez à un dédommagement pour le chauffeur
2 lieux de rendez-vous : - Parking du tennis aux Haudères - Parking à côté du bâtiment des pompiers à Evolène			Sauf précision différente, min. 2 personnes
Inscription chez Manou ou Jean--Luc	m.follonier@hotmail.com charlot617@hotmail.com	079 628 85 29 079 252 73 36	Délai d'inscription : selon la marche
Lors de l'inscription, merci d'annoncer si vous prenez un véhicule et combien de personnes vous pouvez prendre en co-voiturage.			
Tenue :	Vêtements confortables et adaptés à la météo, chaussures de marche.		
Sentier Résonance de Farquès à Arbey, retour : 2h30, facile, 8km, 330 m de dénivelé Balade sur le sentier entre les Farquès et Arbey, et découverte de l'Exposition « Les vaches rient », pique-nique tiré du sac au lac d'Arbey			
4 octobre 2024 9h50 : Evolène 10h00 : Les Haudères	Retour vers 16h00	gratuit	Inscription chez Manou Délai : 3 octobre
Bisse de Vex : 3h15, moyen, 12 km, 200 m de dénivelé Balade sur le bisse de Vex des Mayens de Sion à Planchouet, repas dans un restaurant et retour en taxi de Planchouet aux Mayens de Sion. Les personnes qui ne marchent pas ont aussi la possibilité de s'inscrire et de rejoindre le groupe avec leur propre moyen de transport pour le repas de midi à Planchouet.			
8 novembre 2024 8h30 : Les Haudères 8h40 : Evolène	Retour vers 16h00	Forfait Fr. 15.- pour le taxi. Repas à payer	Inscription chez Manou Délai : 5 novembre Min. 6 personnes
Sentier contemplatif sur les Rocs : 1h30 – 2h00, facile, 4 km, 200 m de dénivelé Balade « Sur Les Rocs » entre La Sage et Villaz. Départ devant le restaurant des Collines.			
6 décembre 2024 13h15 : Evolène 13h25 : Les Haudères	Retour vers 15h30	gratuit	Inscription chez Manou Délai : 5 décembre

<p>Rando raquettes au Lac Bleu : 4h, moyen, 8 km, 400 m de dénivelé Randonnée en raquettes au Lac Bleu depuis Satarma, avec pique-nique tiré du sac.</p>			
<p>17 janvier 2025 9h15 : Evolène 9h25 : Les Haudères</p>	<p>Retour vers 16h00</p>	<p>gratuit</p>	<p>Inscription chez Jean-Luc Délai : 16 janvier</p>
<p>Rando raquettes à la Tête du Tronc / Arolla : 5h, moyen, 10 km, 600 m de dénivelé Randonnée en raquettes à la Tête du Tronc depuis le parking de Guitza à Arolla, avec pique-nique tiré du sac.</p>			
<p>7 février 2025 9h15 : Evolène 9h25 : Les Haudères</p>	<p>Retour vers 16h30</p>	<p>gratuit</p>	<p>Inscription chez Jean-Luc Délai : 6 février</p>
<p>Rando raquettes en boucle au Tsaté (buvette) : 3h, moyen, 7 km, 450 m dénivelé Randonnée en raquettes du parking à la Forclaz jusqu'à la buvette du Tsaté. Repas à la buvette si elle est ouverte ou pique-nique tiré du sac.</p>			
<p>28 mars 2025 9h45 : Evolène 9h55 : Les Haudères</p>	<p>Retour vers 16h00</p>	<p>Prix du repas ou gratuit</p>	<p>Inscription chez Manou Délai : 27 mars</p>
<p>Ossona par la passerelle et retour : 2h30, moyen, 8 km, 400 m de dénivelé De la Luette à Ossona, par la passerelle (130 m de long), repas à l'Auberge d'Ossona, et retour à La Luette. Les personnes qui ne marchent pas ont aussi la possibilité de s'inscrire et de rejoindre le groupe avec leur propre moyen de transport pour le repas de midi à Ossona.</p>			
<p>11 avril 2025 9h30 : Les Haudères 9h40 : Evolène</p>	<p>Retour vers 16h00</p>	<p>Gratuit</p>	<p>Inscription chez Manou Délai : 10 avril</p>
<p>Les Haudères – Evolène retour et visite de la fromagerie : 2h, facile, 8km, 130 m de dénivelé Visite de la fromagerie. Balade le long de la Borgne entre Les Haudères et Evolène, pique-nique tiré du sac, et retour.</p>			
<p>9 mai 2025 9h50 : Evolène 10h00 : Les Haudères</p>	<p>Retour vers 16h00</p>	<p>Gratuit</p>	<p>Inscription chez Jean-Luc Délai : 8 mai</p>
<p>Rando en boucle depuis les mayens de Mase par le bisse Tsa Crêta : 2.30h, moyen, 6km, 270 m de dénivelé Jolie randonnée en boucle parmi les mélèzes. Pique-nique à l'alpage du Rimple et retour par le bisse de Tsa Crêta.</p>			
<p>6 juin 2025 9h20 : Les Haudères 9h30 : Evolène</p>	<p>Retour vers 16h00</p>	<p>gratuit</p>	<p>Inscription chez Manou Délai : 5 juin</p>

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.

Dès le 12 sept. 2024	Tous les jeudis hors vacances scolaires, de 17h30 à 18h30	Fabrizia Montanari	Fr. 10.- / séance (1 ^{ère} séance gratuite)
Salle de gym			Min. 4 personnes
Inscription chez Fabrizia	briziaanna@gmail.com	078 883 61 19	Pas de délai d'inscription
<u>Tenue</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.

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.		

Le bien-être par le rire

Stimulez votre organisme grâce au rire qui libère les hormones du bonheur et repartez le cœur léger.

Vendredi 3 janvier 2025	de 15h00 à 16h00	Véronique Elamly	De Fr. 18.- à 20.-, selon nombre de personnes
Cinéma d'Evolène			Min. 8 personnes
Inscription chez Pascale	favrepascale2@gmail.com	079 561 92 71	Délai d'inscription : 2 janvier
<u>Tenue</u> :	Vêtements confortables		

Sortie aux Grands Bains d'Hérémence

Découvrez et profitez, le temps d'une journée, des Grands Bains d'Hérémence : 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 novembre 2024 - 13h15 : départ - 14h00 – 16h00 : accès libre aux Bains - 16h00 : verre de l'amitié, 16h30 : retour		Pascale Favre	Fr. 30.- personne (tarif appliqué à tous) Verre de l'amitié offert par l'association 60+
Rendez-vous au parking à côté du bâtiment des pompier et déplacement en co-voiturage			Min. 10 personnes
Inscription chez Pascale	favrepascale2@gmail.com	079 561 92 71	Délai d'inscription : 21 novembre
	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		

Sorties – visites culturelles à l'extérieur de la commune

Visite guidée du CERN à Genève

Découvrez le Synchrocyclotron, le premier accélérateur du CERN, mis en service en 1957. Venez en savoir plus sur les moments clés de l'histoire du CERN et la manière dont le Laboratoire est devenu un modèle de collaboration internationale. Vous découvrirez également centre de contrôle de l'expérience ATLAS, l'une des deux expériences au CERN à l'origine de la découverte du boson de Higgs, ce qui vous permettra d'en savoir plus sur cette particule fascinante.

Mardi 29 octobre 2024 - 8h30 : départ - 11h30 : repas dans un restaurant - 13h30 – 16h00 : visite guidée du CERN (à pied)		Pierre Follonier	Forfait de Fr. 20.- pour le car et le prix de la visite. Repas de midi à payer
Rendez-vous devant l'office du tourisme d'Evolène			Min. 12 pers., max 20
Inscription chez Pierre	pifollon@icloud.com	079 361 55 23	Délai d'inscription : 30 septembre

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 1 ^{er} et 3 ^{ème} jeudis du mois, hors jours fériés, de 13h30 à 16h30		Denise Métrailler Marli Beytrison	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. Tout le monde est bienvenu, débutant comme confirmé.

Vendredis 20.09, 11.10, 15.11, 13.12, 10.01, 14.02, 14.03, 04.04, 02.05, 13.06 de 14h00 – 16h00		Pascale Favre	Gratuit
Gite de la Péniche – Route Principale 111 1983 Evolène			Min. 2 pers., max. 15
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).		

Activités culturelles, artistiques, manuelles, créatives - ponctuelles

Visite du Musée du mulet (nouveau) et diffusion du film « Les Rocs »

La Fondation Le Musée à Evolène a fait l'acquisition d'un grenier situé derrière la cure et dans lequel elle a emménagé le Musée du mulet. Participez à la visite guidée puis visionnez le film « Les Rocs » (20 minutes) dans les locaux du Musée à Evolène. Vous pourrez également faire ou refaire la visite libre de ce dernier, avec les précieuses informations de nos guides.

Mercredi 25 sept. 2024	de 14h00 à 16h00	Catherine Rezzonico	Gratuit
Musée à Evolène		Gisèle Pannatier	Min. 5 pers., max. 15
Inscription à la commune	info@admin-evolene.ch	027 283 13 00	Délai d'inscription : 19 septembre

Préserver sa santé avant l'hiver

Découvrez comment bien gérer et préserver sa santé dès l'entrée de l'hiver, en utilisant des moyens faciles.

Mercredi 16 oct. 2024	de 14h00 à 16h00	Andrée Fauchère	Gratuit
Salle de l'office du tourisme à Evolène			Min. 5 pers., max. 10
Inscription chez Andrée	andree@a-fauchere.ch	079 467 24 88	Délai d'inscription : 10 octobre
<u>Matériel :</u>	Si vous souhaitez prendre des notes, munissez-vous de quoi écrire		

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.

Mercredi 6 nov. 2024	de 14h00 à 16h00	Anne Catherine	Fr. 20.- pour le matériel
Salle de l'office du tourisme à Evolène		Follonier-Kino	Min. 5 pers., max. 8
Inscription chez Anne Catherine	afim@bluewin.ch	079 466 77 35	Délai d'inscription : 23 octobre
<u>Matériel :</u>	Tout le matériel est fourni. Pensez à prendre un tablier.		

Atelier gourmand intergénérationnel

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

Mercredis 27 nov. et 4 déc. 2024	de 14h00 à 16h00	Bernadette Vuignier Marie-Claude Eggs	Fr. 15.- pour le matériel
Cuisine des abris PC aux Haudères (à côté des courts de tennis)			Min. 5 pers., max. 12
Inscription chez Bernadette	bernadette.vuignier@bluewin.ch	079 688 59 64	Délai d'inscription : 6 novembre
<u>Matériel</u> :	Tout le matériel est fourni. Pensez à prendre un tablier.		

Cinéma – films tournés à Evolène ou documentaires sur nos coutumes

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 2025	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 : lundi soir avant la projection
Me 8 janvier Me 11 février Ma	Jean-Luc persécuté Val d'Hérens – reflets d'un quotidien	suivi d'un goûter offert	

Thé dansant

Vivez un moment de convivialité tout en dansant, échangeant et partageant un goûter.

Mercredi 26 février 2025	de 14h00 à 16h00	Eliane Gaspoz	Goûter offert. Autres boissons à payer
Hôtel des Mélèzes			Min. 6 personnes
Inscription à la commune	info@admin-evolene.ch	027 283 13 00	Délai d'inscription : 21 février
<u>Remarque</u> :	Claudia, la patronne de l'hôtel des Mélèzes, organise la musique.		

Repas - rencontre

Partagez un moment de convivialité en profitant d'un bon repas dans un restaurant.

Vendredi 21 mars 2025	de 11h30 à 15h00	Eliane Gaspoz	Apéro-entrée offert, Menu et autres boissons à payer
Restaurant Le Refuge, à Evolène			Min. 4 personnes
Inscription à la commune	info@admin-evolene.ch	027 283 13 00	Délai d'inscription : 7 mars 2025
<u>Remarque :</u>	Un menu avec plat et dessert à Fr. 35.- sera proposé. Il sera également possible de commander à la carte.		

Formation à l'utilisation de l'application CFF et du site communal

Téléchargez l'application CFF, munissez-vous du Swisspass, apprenez à consulter les horaires des transports publics (Car Postaux, trains CFF, bus ville de Sion,...) et à prendre un billet en ligne. Découvrez également les subtilités de l'utilisation de l'application communale.

Mercredi 2 avril 2025	de 14h00 à 16h30	Formateurs : retraité des CFF employé de la commune	Gratuit
Salle de classe au centre scolaire			Min. 10 pers., max. 18
Inscription chez Eliane	eliane.gaspoz@sunrise.ch	079 473 45 03	Délai d'inscription : 19 mars
<u>Remarque :</u>	10 jours avant, les participants reçoivent un mode d'emploi pour télécharger l'application sur leur smartphone et se munir du Swisspass. S'ils n'y parviennent pas, ils viennent à 13h30 et le formateur les coachera.		

Conférence : La population de la commune d'Evolène tout au long des siècles

Découvrez au travers d'une conférence un aperçu historique, généalogique et géographique de la population de la commune d'Evolène. La présentation sera suivie d'un échange et d'une discussion.

Mercredi 16 avril 2025	de 14h00 à 15h00	Charles-Albert Beytrison	Gratuit Apéro offert
Cinéma d'Evolène			Min. 15 personnes
Inscription à la commune	info@admin-evolene.ch	027 283 13 00	Délai d'inscription : 11 avril
<u>Matériel :</u>	Si vous souhaitez prendre des notes, munissez-vous de quoi écrire		

Visite commentée des chapelles de la Forclaz et de St-Christophe à la Sage

Partez à la découverte du patrimoine local. Les informations rassemblées auprès de la Paroisse et de la Médiathèque sur ces deux chapelles vous seront communiquées.

Vendredi 16 mai 2025	de 14h00 à 16h00	Bernadette Vuignier	Gratuit
Rendez-vous devant le Restaurant Le Grenier			Min. 5 pers.
Inscription chez Bernadette	bernadette.vuignier@bluewin.ch	079 688 59 64	Délai d'inscription : 9 mai
<u>Remarques :</u>	- Munissez-vous de chaussures de marche - Sur la base des inscriptions, un co-voiturage sera organisé		



Adhésion à l'Association

Mme

M.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Adresse mail : _____

Merci de payer la cotisation de CHF 10.- à

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

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