

---

# UNIPOP



ANNIVIERS

---

*la culture plaisir !*  
cours et activités

Val d'Anniviers

**PROGRAMME 2023-2024**



[www.unipopanniviers.ch](http://www.unipopanniviers.ch)

 [unipop\\_anniviers](https://www.instagram.com/unipop_anniviers)

## Bienvenue

Chaque année, l'Unipop Anniviers apporte son offre de cours, en favorisant la formation continue tout en associant la culture au plaisir d'apprendre et de découvrir, ensemble avec la centaine de sections existantes en Suisse.

## CDAVAL

Nous avons le grand plaisir d'organiser des cours en collaboration avec la CDAVAL (Association pour le Développement de l'Artisanat), ce qui nous permet de communiquer l'offre existante de manière conjointe et de valoriser le travail effectué.

Informations :

Christine Steullet Clivaz

027 475 24 21

christine.steullet@netplus.ch

## Assurance

L'Université populaire d'Anniviers n'est pas responsable en cas d'accident survenu lors d'un cours. Les participants doivent s'assurer personnellement.

## Comité

Laurette Etienne (membre)

Miriam Fehling (trésorière)

Jobeth Goossens (membre)

Stéphanie Guex (membre)

Membre d'honneur :

Christine Torche, fondatrice de la section d'Anniviers en 1995.

Les réviseurs des comptes :

Félicie Melly et Astrid Finkler

**Le comité cherche de nouveaux membres**

## Remerciements

Nous remercions chaleureusement Anouk Aebi et Adriana Tenda Claude qui quittent le comité.

Un grand merci à la Commune, au Centre scolaire d'Anniviers et à la Paroisse de Vissoie qui nous mettent à disposition les salles.

Merci aux animateurs/trices et formateurs/trices, ainsi qu'à tous les participants/tes.

## Inscriptions & conditions

**Inscrivez-vous sur le site en respectant le délai indiqué pour chaque cours:**

[www.unipopanniviers.ch](http://www.unipopanniviers.ch)

- Un nombre minimum de 5 participants est requis pour chaque cours.
- Un cours peut être ouvert avec 4 participants, moyennant un supplément tarifaire.
- Le paiement total est effectué sur place, lors de la première séance.
- Si un cours n'est pas suivi dans son intégralité, aucun remboursement n'est possible.

FORMATION  
PROFESSIONNELLE VALAIS

Radio  
Anoue FM



## NOUVEAU Café Bla Bla Bla Echange

Rencontre informelle, une fois par mois, pour ceux qui ne sont pas de langue maternelle française et qui veulent pratiquer le français, que vous soyez débutants ou avancés, vous êtes tous les bienvenus.

Pour les habitants de la vallée, francophones, c'est une possibilité unique de rencontrer des personnes venant d'ailleurs vivant parmi nous et de tisser de nouveaux liens.

Date et horaire	<b>Mardi 5 septembre 2023 de 18h30 à 20h00</b> Puis tous les premiers mardis du mois
Tarif	Gratuit Chacun apporte une boisson
Délai d'inscription	1 <sup>er</sup> septembre 2023 Inscriptions souhaitables mais pas nécessaires
Lieu	Salle paroissiale, Vissoie
Animatrices	Christine Torche et Janine Barmaz

## Anglais - Niveau A1 - Débutant

Voulez-vous pouvoir mieux vous débrouiller en voyage ou acquérir des notions de base pour parler anglais dans le cadre de votre travail ? Ce cours s'adresse à des personnes n'ayant que peu ou pas de notions de langue anglaise.

Date et horaire	<b>Mardi 5 septembre 2023 de 18h15 à 19h45</b>
Durée	5 cours de 1h30
Tarif	CHF 75.-
Délai d'inscription	1 <sup>er</sup> septembre 2023
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrice	Pauline Archambault (076 574 67 44, seulement pour informations)

## NOUVEAU Café Conversation Anglais

Voulez-vous pratiquer et converser en toute convivialité ? Ces cafés s'adressent à des personnes ayant déjà des notions de la langue anglaise. Possibilité de poursuivre, si intérêt.

Date et horaire	<b>Mardi 5 septembre 2023 de 19h45 à 21h15</b>
Durée	5 cafés de 1h30
Tarif	CHF 75.-
Délai d'inscription	1 <sup>er</sup> septembre 2023
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrice	Pauline Archambault (076 574 67 44, seulement pour informations)

## Cours Aquagym-1

Cours de gym dans l'eau avec exercice de mobilisation générale et renforcement musculaire. Cours pour adulte, dans le petit bassin de la piscine, adapté aux nageurs débutants.

Date et horaire	<b>Mercredi 6 septembre 2023 de 10h15 à 11h00</b>
Durée	8 cours de 45 minutes, jusqu'au mercredi 25 octobre
Tarif	CHF 120.-, le billet d'entrée à la piscine n'est pas compris
Délai d'inscription	30 août 2023
Lieu	Piscine de Zinal
Animatrice	Caroline Morinière (formation Fitness aquatique, swimspots)

## Cours Aquagym-2

Cours de gym dans l'eau avec exercice de mobilisation générale et renforcement musculaire. Cours pour adulte, dans le petit bassin de la piscine, adapté aux nageurs débutants.

Date et horaire	<b>Mercredi 6 septembre 2023</b> <b>de 11h15 à 12h00</b>
Durée	8 cours de 45 minutes, jusqu'au mercredi 25 octobre
Tarif	CHF 120.-, le billet d'entrée à la piscine n'est pas compris
Délai d'inscription	30 août 2023
Lieu	Piscine de Zinal
Animatrice	Caroline Morinière (formation Fitness aquatique, swimsports)

## CDAVAL - Café Jeu de cartes

Avez-vous envie de jouer aux cartes ? Rencontrez-vous en toute convivialité. Possibilité de poursuivre, si intérêt.

Date et horaire	<b>Mercredi 6 septembre 2023</b> <b>dès 14h 30</b>
Durée	Toute l'année
Tarif	Entrée libre. Consommation à la charge des participants
Lieu	Café des Alpes, Vissoie
Informations	Christine Steullet (079 200 44 51)

## CDAVAL - Atelier de poterie

Vous rêvez de travailler la terre, de façonner des objets en colombins, en plaques ou en modelage, venez découvrir l'atelier...

Date et horaire	<b>Mercredi 6 septembre</b> <b>de 18h00 à 19h30</b>
Durée	de septembre à juin
Tarif	4.- le kilo de terre utilisé
Lieu	Le Baillos (derrière la Tour d'Anniviers)
Animatrice	Christine Steullet (informations au 079 200 44 51)

## CDAVAL - Café Tricot

Tricoter et partager différents savoir-faire, c'est ce que vous proposez ces rencontres. Monter les mailles, s'exercer à faire différents points... en toute convivialité.

Date et horaire	<b>Mercredi 6 septembre 2023</b> <b>de 14h00 à 16h00</b>
Durée	Tous les mercredis
Tarif	Entrée libre. Consommation à la charge des participants
Délai d'inscription	Inscription pas nécessaire
Lieu	Café des Alpes, Vissoie
Animatrice	Clotilde Massy
Informations	Christine Steullet (079 200 44 51)

## Cours Aquafitness-1

Cours de fitness dans l'eau avec entraînement cardiovasculaire et renforcement musculaire. Cours pour adulte pouvant nager de manière autonome.

Date et horaire	<b>Jedi 7 septembre 2023</b> <b>de 17h45 à 18h30</b>
Durée	8 cours de 45 minutes, jusqu'au jeudi 26 octobre
Tarif	CHF 120.-, le billet d'entrée à la piscine n'est pas compris
Délai d'inscription	31 août 2023
Lieu	Piscine de Zinal
Animatrice	Caroline Morinière (formation Fitness aquatique, swimsports)

## Cours Aquafitness-2

Cours de fitness dans l'eau avec entraînement cardiovasculaire et renforcement musculaire. Cours pour adulte pouvant nager de manière autonome.

Date et horaire	<b>Jeu</b> di 7 septembre 2023 de 18h45 à 19h30
Durée	8 cours de 45 minutes, jusqu'au jeudi 26 octobre
Tarif	CHF 120.-, le billet d'entrée à la piscine n'est pas compris
Délai d'inscription	31 août 2023
Lieu	Piscine de Zinal
Animatrice	Caroline Morinière (formation Fitness aquatique, swimsports)

## FILM

### «Sur les traces de Lucy Walker»

Présence lors de la projection de Mme Marie-France Hendricks, historienne. En hommage à Laurent Grichting. Le film sera suivi du traditionnel repas de soutien à l'association « Vallée du Sourire » pour le village Singla/Nepal.

Date et horaire	<b>Dimanche 10 septembre 2023</b> à 17h30, repas 19h00
Tarif	Film CHF 10.-par personne, repas CHF 50.- et CHF 10.- jusqu'à 12 ans
Lieu	Parking derrière le Grand Hôtel de Chandolin
Informations	Miriam Fehling

## NOUVEAU Initiation au Reiki

Méthode de soin énergétique d'origine japonaise par simples impositions des mains, cette approche stimule les processus d'auto-renforcement du corps en rééquilibrant tous les centres d'énergie. Elle allège les douleurs physiques, psychologiques et émotionnelles et est aussi une excellente méthode de relaxation. La personne reste habillée et s'allonge confortablement pendant le soin. Ce cours est ouvert à toute personne qui souhaite pratiquer cette méthode pour elle-même, dans un contexte familial, pour des proches ou des animaux ainsi qu'en complément d'une formation dans le domaine de la santé.

Date et horaire	<b>Lundi 11 septembre 2023</b> de 19h00 à 20h30
Durée	10 cours de 1h30 heures
Tarif	CHF 150.-
Lieu	Buvette de la piscine à Vissoie
Animatrice	Alexandra Défontaine
Informations	Miriam Fehling

## Cor des Alpes - Initiation

Pour ceux qui rêvent d'apprendre à souffler dans un cor des Alpes. Découverte de cet instrument mythique avec initiation offerte et matériel à disposition. Organisation d'un cours débutants si intérêt.

Date et horaire	<b>Lundi 11 septembre 2023</b> de 19h00 à 20h00
Tarif	Initiation offerte
Délai d'inscription	4 septembre 2023
Lieu	Centre scolaire Salle de gym, Vissoie
Animatrice	Anne Guillermin, monitrice de cor des Alpes

## Qi-Gong

Le Qi-Gong est une pratique chinoise millénaire. Apte à renforcer l'énergie vitale par des mouvements doux en harmonie avec la respiration, elle permet d'apprendre à se détendre physiquement et psychologiquement.

Date et horaire	<b>Mardi 12 septembre 2023</b> <b>de 18h30 à 20h30</b>
Durée	10 cours de 2 heures
Tarif	CHF 200.-
Délai d'inscription	3 septembre 2023
Lieu	Buvette de la piscine, Vissoie
Animateur	François Moser
Informations	Miriam Fehling

## Balade et découverte du Qi Gong à Chandolin

Venez pratiquer ou découvrir quelques séries de mouvements de Qi Gong – un parcours contemplatif en mouvement dans cette magnifique région. Adapté à toutes les conditions et tous les âges, nous nous déplacerons en faisant l'éloge de la lenteur et ferons des arrêts pour explorer quelques aspects de cet art de santé en mouvement qu'est le Qi Gong. Nous terminerons par un apéro dinatoire canadien (boissons offertes).

Date et horaire	<b>Samedi 16 septembre 2023</b> <b>de 09h30 à 12h30</b>
Durée	3 heures
Tarif	Entre CHF 30.- et CHF 40.- en fonction du nombre de participants
Lieu	Parking derrière le Grand Hôtel de Chandolin
Animateur	François Moser
Informations	Miriam Fehling

## 2 Cafés Patois

Pour tous ceux qui souhaitent parler en patois ou simplement écouter en toute convivialité. Le patois, langue parlée pendant des siècles dans notre vallée et l'ensemble de la Suisse romande, est aujourd'hui en danger de disparition.

1 <sup>er</sup> Date et horaire	<b>Mercredi 13 septembre 2023</b> <b>à 15h30</b>
Lieu	Café du Camping, Mission
Durée	Environ 2h
Tarif	CHF 10.- par séance avec une boisson comprise
Informations	Janine Barmaz (079 249 09 15)

2 <sup>ème</sup> Date et horaire	<b>Mercredi 18 octobre 2023</b> <b>à 17h30</b>
Lieu	Café-Restaurant la Gougura, Saint-Jean
Durée	Environ 2h
Tarif	CHF 10.- par séance avec une boisson comprise
Informations	Janine Barmaz (079 249 09 15)

## Café espagnol

Cette formule conviviale s'adresse aux personnes ayant déjà des notions de la langue espagnole (niveau A2-B1).

Date et horaire	<b>Lundi 18 septembre 2023</b> <b>de 20h00 à 21h30</b>
Durée	10 cafés de 1h30 toutes les deux semaines
Tarif	CHF 150.-
Délai d'inscription	11 septembre 2023
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrice	Muriel Beaud (078 879 62 17)

## Cor des Alpes Moyen à confirmé

Ce cours s'adresse à des personnes ayant déjà suivi des cours de cors des Alpes avec maîtrise de partitions.

Date et horaire	<b>Lundi 18 septembre 2023 de 19h00 à 20h00</b>
Durée	10 cours de 1h00
Tarif	CHF 150.-
Délai d'inscription	11 septembre 2023
Lieu	Centre scolaire Salle de gym, Vissoie
Animatrice	Anne Guillermin, monitrice de cor des Alpes

## NOUVEAU Cours de cuisine ukrainienne

Les réfugiés ukrainiens de la vallée ont goûté avec plaisir la fondue et la raclette, à leur tour ils ont envie de vous faire connaître les spécialités de leur pays. Voici une occasion unique de partager une soirée en leur compagnie autour du fourneau. Découvrez comment apprêter de savoureux plats ukrainiens.

### **Cours 1** **Bortsch ukrainien, beignets à l'ail et lard aux épices.**

Date et horaire	<b>Mercredi 11 octobre 2023 de 18h30 à 20h30</b>
Tarif	CHF 45.- Min. 5 p – max 10 p
Délai d'inscription	4 octobre 2023
Lieu	Cuisine du Centre scolaire, Vissoie
Animatrices	Hanna Todorova et Alexandra Hordieieva
Informations	Christine Torche

### **Cours 2** **Vareniki (raviolis ukrainiens) aux pommes de terre et Vareniki aux cerises**

Date et horaire	<b>Mercredi 15 novembre 2023 de 18h30 à 20h30</b>
Tarif	CHF 45.- Min. 5 p – max. 10 p
Délai d'inscription	8 novembre 2023
Lieu	Cuisine du Centre scolaire, Vissoie
Animatrices	Hanna Todorova et Alexandra Hordieieva
Informations	Christine Torche

## **CDAVAL** **Couture: costume carnaval** **pour enfant**

Souhaitez-vous être accompagné pour réaliser un costume de carnaval pour enfant ? Alors prenez le patron, le tissu et vos ciseaux ...

Date et horaire	<b>Lundi 8 janvier 2024 de 14h30 à 17h30</b>
Durée	4 fois (8-15-22-29 janvier) 12 heures
Tarif	CHF 200.-
Délai d'inscription	2 janvier (maximum 3 personnes)
Lieu	A l'atelier, à Cuimey
Animatrice	Sarah Kummer (079 789 78 08)

## **NOUVEAU** **Café Conversation Allemand**

Voulez-vous pratiquer et converser en toute convivialité ? Ces cafés s'adressent à des personnes ayant déjà des notions de la langue allemande. Possibilité de poursuivre, si intérêt.

Date et horaire	<b>Mardi 6 février 2024</b> <b>de 18h15 à 19h45</b>
Durée	5 cafés de 1h30
Tarif	CHF 75.-
Délai d'inscription	31 janvier 2024
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animateur	Benedict Reichhold

## **Visite d'une brasserie et** **dégustation de bières**

Venez découvrir la fabrication d'une bière de chez nous à la brasserie Music'Alé à Niouc. Profitez de la visite de la brasserie et dégustez sa production.

Date et horaire	<b>Jeudi 9 novembre 2023</b> <b>de 17h00 à 19h00</b>
Durée	2 heures
Tarif	15.-
Délai d'inscription	2 novembre 2023
Lieu	Brasserie La Music'Alé à Niouc
Animatrice	Yann Salamin
Informations	Jobeth Goossens (077965 31 76)

Date et horaire	<b>Jeudi 16 novembre 2023</b> <b>de 17h00 à 19h00</b>
Durée	2 heures
Tarif	15.-
Délai d'inscription	9 novembre 2023
Lieu	Brasserie La Music'Alé à Niouc
Animatrice	Yann Salamin
Informations	Jobeth Goossens (077965 31 76)



Cours 2023-2024	Date	Horaire	Lieu
Café Bla Bla Bla Echange	5 septembre 2023	18h30 à 20h00	Vissoie
Anglais / Niveau A1 - Débutant	5 septembre 2023	18h15 à 19h45	Vissoie
Café Conversation Anglais	5 septembre 2023	19h45 à 21h15	Vissoie
Aquagym - 1	6 septembre 2023	10h15 à 11h00	Zinal
Aquagym - 2	6 septembre 2023	11h15 à 12h00	Zinal
CDAVAL - Café Jeu de cartes	6 septembre 2023	dès 14h30	Vissoie
CDAVAL - Atelier de poterie	6 septembre 2023	18h00 à 19h30	Vissoie
CDAVAL - Café Tricot	6 septembre 2023	14h00 à 16h00	Vissoie
Aquafitness - 1	7 septembre 2023	17h45 à 18h30	Zinal
Aquafitness - 2	7 septembre 2023	18h45 à 19h30	Zinal
Film «Sur le traces de Lucy Walker»	10 septembre 2023	17h30	Chandolin
Initiation au Reiki	11 septembre 2023	19h00 à 20h30	Vissoie
Cor des Alpes - Initiation	11 septembre 2023	19h00 à 20h00	Vissoie
Qi-Gong	12 septembre 2023	18h30 à 20h30	Vissoie
Balade et découverte du Qi-Gong	16 septembre 2023	09h30 à 12h30	Chandolin
2 Cafés Patois	13 septembre 2023	15h30	Mission
	18 octobre 2023	17h30	St-Jean
Café espagnol	18 septembre 2023	20h00 à 21h30	Vissoie
Cor des Alpes - Moyen à confirmé	18 septembre 2023	19h00 à 20h00	Vissoie
Cours de cuisine ukrainienne	11 octobre 2023	18h30 à 20h30	Vissoie
	15 novembre 2023	18h30 à 20h30	Vissoie
CDAVAL - Couture	8 janvier 2024	14h30 à 17h30	Cuimey
Visite d'une brasserie et dégustation de bières	9 novembre 2023	17h00 à 19h00	Niouc
	16 novembre 2023	17h00 à 19h00	Niouc
Café Conversation Allemand	6 février 2024	18h15 à 19h45	Vissoie



# UNIPOPOP



ANNIVIERS

*la culture plaisir !*

[www.unipopanniviers.ch](http://www.unipopanniviers.ch)

 [unipop\\_anniviers](https://www.instagram.com/unipop_anniviers)

## L'Unipop Anniviers c'est...

Des cours attractifs à proximité  
Des offres adaptées  
Un espace vivant de culture et de partage  
Une possibilité de formation continue

...