

## **On apprend à tout âge !**

"La vie doit être une éducation incessante ; il faut tout apprendre, depuis parler jusqu'à mourir."

*Gustave Flaubert*

### **L'Unipop Anniviers c'est ... 9 bénévoles à votre service**

Le comité : Sylvie Peter (présidente), Miriam Fehling (trésorière), Martine Salamin (secrétaire), Adriana Tenda Claude (membre), Pauline Archambault (membre), Stéphanie Guex (membre), Marie-Jo Wicki (membre).

Les réviseurs des comptes : Patricia Chardon et Félicie Melly.

### **Remerciements**

Nous remercions très chaleureusement Romain Salamin qui a quitté le comité et Félicie Melly qui le remplace.

Un grand merci à la Commune et au Centre scolaire d'Anniviers qui nous mettent à disposition les salles de cours, aux animateurs/trices et formateurs/trices.

Merci aussi à vous tous qui maintenez, grâce à vos inscriptions, une Université Populaire dans notre vallée !!!

N'hésitez pas à nous contacter, si vous avez des suggestions de cours ou si vous voulez rejoindre notre équipe d'organiseurs : [info@unipopanniviers.ch](mailto:info@unipopanniviers.ch)

*Le comité*

### **Inscriptions et conditions**

Inscrivez-vous sur le site [www.unipopanniviers.ch](http://www.unipopanniviers.ch), en respectant le délai indiqué pour chaque cours. Seulement si nécessaire, Martine Salamin répond à vos questions au 079 507 10 08.

Un nombre minimum de 5 participants est requis pour chaque cours. Cependant, un cours peut être maintenu à partir de 4 personnes, moyennant un petit supplément de prix.

Le paiement total est effectué sur place, lors de la première séance. Si un cours de plusieurs jours, n'est pas suivi dans son intégralité, aucun remboursement n'est possible.

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

### **Annonce du comité de la CDAVAL**

La CDAVAL (Association pour le Développement de l'Artisanat) propose des cours qui sont annoncés par le biais d'affiches. Les cours prévus pour cet automne sont : le tricot, la couture, la poterie...

Contact : Christine Steullet Clivaz - 027 475 24 21 - [christine.steullet@netplus.ch](mailto:christine.steullet@netplus.ch)

## **Aquagym**

Cours de Gym dans l'eau, renforcement général et travail cardio-vasculaire. Tous niveaux.

Dates et horaires	Jeudi, 30 août 2018 de 18h45 à 19h30
Durée	7 cours de 45min, jusqu'au 11 octobre
Prix	CHF 105.-, ne comprend pas le billet d'entrée à la piscine
Délai d'inscription	23 août 2018
Lieu	Piscine, Zinal
Animatrice	Stéphanie Guex, physiothérapeute

## **Allemand**

### **Niveau A1**

Vous avez peut-être déjà un peu de connaissance de la langue allemande... Vous aimeriez les réactiver et appliquer dans la vie quotidienne ?

Date	Mercredi, 12 septembre 2018 de 20h à 21h30
Durée	10 cours de 1h30, jusqu'en décembre 2018
Prix	CHF 150.-
Délai d'inscription	5 septembre 2018
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrice	Miriam Fehling (079 861 62 33, seulement pour renseignements)

## **Améliorer son quotidien**

Cet atelier a pour objectif d'apprendre à gérer le stress dans le quotidien pour vous aider à trouver les clés qui sont en vous et que vous puissiez retrouver un état de mieux-être : déterminer les facteurs de stress et y travailler dessus, chasser les tensions par des exercices corporels doux, prendre du recul, apprendre à relativiser en prenant de la distance et avoir un avis plus objectif sur le problème, accroître la confiance en soi.

Dates et horaires	Lundi, 10 septembre 2018 de 19h00 à 20h30 Possibilité de séances à la carte
Durée	10 cours de 1h30, jusqu'au 03 décembre
Prix	CHF 150.-
Délai d'inscription	03 septembre 2018
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrice	Sabrina Berthelot, relaxologue & sophrologue psychosomatique

## **Atelier découverte dessin - peinture**

Présentation de divers techniques, travail des couleurs et mélanges. Thèmes divers pour débutants ou non... Possibilité de commencer la semaine suivante, à peindre ou dessiner suivant votre intérêt !

Dates et horaires	Mercredi, 12 septembre 2018 de 17h à 19h
Durée	Si intérêt : cours de 2h/semaine, jusqu'au 12 décembre
Prix	CHF 20.-
Délai d'inscription	05 septembre 2018
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrice	Monique Aullen, artiste et ancienne enseignante

## **Café philosophique**

...Et si on s'arrêtait dans un café, un soir, pendant dix minutes ou toute la nuit...qu'on s'asseyait autour d'une table, à cinq, à dix, devant un verre de vin ou une tisane fumante...pour prendre le temps de parler de notre monde et de nos vies, de toutes ces choses auxquelles on oublie de penser, parce qu'on est débordé, qu'on est seul ou qu'on a simplement perdu l'habitude d'y songer. Réfléchir et discuter, laisser émerger les bulles des idées, s'embarquer dans les pensées des autres et explorer librement...

Thème	<b>Le conformisme</b>
Date et horaires	Jeudi, 13 septembre 2018 de 19h30 à 21h
Thème	<b>Le hasard</b>
Date et horaires	Jeudi, 08 novembre 2018 de 19h30 à 21h
Thème	<b>L'autre</b>
Date et horaire	Jeudi, 10 janvier 2019 de 19h30 à 21h
Prix	Entrée libre, sans inscription
Lieu	Restaurant des Mélèzes, Vissoie
Animateurs	Davide Peruzzetto et Pauline Archambault

## **Compétences de base - mathématiques**

Cette formation de base permet d'appréhender les nombres et les calculs. Lire et écrire les nombres jusqu'à 1'000, compter, décompter, comparer et ordonner les nombres. Indispensable au quotidien. Cours de base destiné aux débutants. Aucune formation informatique préalable n'est nécessaire.

Dates et horaires	Mercredis, 12.09 / 03.10 / 24.10 / 14.11 / 05.12, de 18h30 à 20h30
Durée	5 cours de 2h
Prix	CHF 150.-
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrice	Astrid Debons Rausis
Responsable de cours et inscription	: 0800 47 47 47 <a href="http://www simplement-mieux.ch">www simplement-mieux.ch</a>

## **A dos de plume**

Les moments d'écriture se construisent selon une méthode ludique et permettent de donner libre cours à son imagination. Les balades sont accessibles au plus grand nombre, le rythme est doux pour permettre de contempler et admirer les beautés alentours.

« L'appel de l'Hôtel Weisshorn »	Jeudi, 13 septembre 2018
Informations et inscriptions	Simone Salamin (079 285 91 78) Marie-Thé Rion (079 664 63 58)

## **Café espagnol**

### **Niveau A1**

Cette nouvelle formule s'adresse aux personnes ayant déjà des notions de la langue espagnole

Date	Lundi, 17 septembre 2018 de 20h à 21h30
Durée	10 rencontres de 1h30 (toutes les deux semaines)
Prix	Fr. 150.-
Délai d'inscription	10 septembre 2018
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrice	Muriel Beaud (078 879 62 17, seulement pour renseignements)

## **Cours de guitare pour adulte**

Apprendre à jouer les accords pour interpréter des chansons. On s'y entraîne à passer d'un accord à l'autre en respectant le rythme, on y développe le sens musical, on y explore différentes rythmiques et arpèges. On chante ensemble avec la possibilité d'écrire sa propre chanson...

Dates et horaires	Mardi, 18 septembre 2018 de 18h à 20h
Durée	9 cours de 2h / 1 cours par mois, jusqu'au 21 mai 2019
Prix	CHF 180.-
Délai d'inscription	11 septembre 2018
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animateur	Xavier Pistorius-Zufferey

## **Initiation Thérapie Cranio-Sacrale**

Cette approche manuelle et énergétique permet de libérer des tensions et des charges que votre corps a mémorisé. Une écoute sur le plan subtil initié des mouvements libérateurs spontanés et restaure l'expression de votre souffle de vie.

Plusieurs séances peuvent conduire à une harmonisation énergétique et un rétablissement de la santé. Par la suite d'autres séminaires peuvent être programmés à la demande des participants.

Dates et horaires	jeudi 20 septembre 2018 de 19h à 21h
Prix	CHF 20.-
Délai d'inscription	13 septembre 2018
Lieu	Salle du centre scolaire, Vissoie
Animateur	Xavier Pistorius-Zufferey

## **Anglais**

### **Niveau A2 - B1**

Voulez-vous perfectionner votre anglais et le pratiquer à l'oral ?

Ce cours s'adresse à des personnes ayant déjà des notions de la langue anglaise, niveau élémentaire à intermédiaire.

Date	Lundi, 24 septembre 2018 de 18h15 à 19h45
Durée	10 cours de 1h30, jusqu'en décembre 2018
Prix	Fr. 150.-
Délai d'inscription	17 septembre 2018
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrice	Pauline Archambault (078 926 67 44, seulement pour renseignements)

## **Anglais**

### **Niveau A1**

Souhaitez-vous apprendre un peu d'anglais pour voyager ou vous aider dans votre métier ?

Ce cours s'adresse aux débutants

Dates et horaires	Lundi, 24 septembre 2018 de 19h45 à 21h15
Durée	10 cours de 1h30, jusqu'en décembre 2018
Prix	CHF 150.-
Délai d'inscription	17 septembre 2018
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrice	Pauline Archambault (078 926 67 44, seulement pour renseignements)

## **Français langue étrangère**

Voulez-vous apprendre le français pour pouvoir discuter, travailler, participer à la vie d'Anniviers et rencontrer de nouvelles personnes ?

Le niveau et le contenu du cours seront adaptés en fonction des besoins des participants.

Date	Mardi, 25 septembre 2018 de 18h15 à 19h45
Durée	10 cours de 1h30, jusqu'en décembre 2018
Prix	CHF 150.-
Délai d'inscription	17 septembre 2018
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrice	Pauline Archambault (078 926 67 44, seulement pour renseignements)

## **2 Cafés patois**

Pour tous ceux qui souhaitent parler en patois ou simplement écouter en toute convivialité. Un thème est choisi au préalable pour chaque café.

1ère Date	Mercredi, 26 septembre 2018 de 20h à 22h
Lieu	Hôtel les Bouquetins, Zinal
2ème Date	Mercredi 21 novembre 2018 de 20h à 22h
Lieu	Café-Restaurant Relais des Mélèzes, Vissoie
Prix	CHF 10.- par séance avec une boisson comprise
Informations	Janine Barmaz (079 249 09 15)

## **Première étoile - Initiation à l'observation**

Apprendre à reconnaître les constellations principales, les planètes et comprendre les mouvements célestes.

Date et horaires	Vendredi, 28 septembre 2018 de 19h à 21h
Prix	CHF 20.-
Délai d'inscription	21 septembre 2018
Lieu	Planétarium, St-Luc
Animateur	Eric Bouchet, observatoire FXB

## **Faire son compost ou comment valoriser ses déchets**

Faire un geste pour l'environnement, réduire le volume d'ordures ménagères à traiter par la collectivité, améliorer la fertilité du sol.

## **Trier ses déchets ou contribuer à la protection de l'environnement**

Afin de permettre le recyclage, protéger le sol, préserver les ressources naturelles et économiser l'énergie.

Date et horaires	Jeudi, 04 octobre 2018 de 18h30 à 20h30
Prix	CHF 20.-
Délai d'inscription	27 septembre 2018
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrice	Joëlle Solioz, les jardins d'Itagne

## **Cor des Alpes**

### **Cours débutant**

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, avant inscription ferme aux 10 cours.

<b>Date Initiation</b>	Lundi, 8 octobre 2018 de 18h30 à 19h30
Prix	Offert
<b>Date Cours</b>	lundi, 15 octobre 2018 de 18h30 à 19h30
Durée	10 cours de 1h – jusqu’au 17 décembre
Prix	CHF 150.- / Possibilité de prêt d’un instrument
Délai d’inscription	8 octobre 2018
Lieu	Salle communale, Vissoie
Animatrice	Anne Guillermin, monitrice de cor des Alpes

### **Cor des Alpes**

### **Cours moyen**

Ce cours intermédiaire s’adresse à des personnes ayant déjà suivi environ 30 cours ou équivalent. Petit test de niveau.

Date	Lundi, 8 octobre 2018 de 19h30 à 20h30
Durée	10 cours de 1h – jusqu’au 10 décembre
Prix	CHF 150.-
Délai d’inscription	1 <sup>er</sup> octobre 2018
Lieu	Salle communale, Vissoie
Animatrice	Anne Guillermin, monitrice de cor des Alpes

### **Menu végétarien aux saveurs automnales et équilibre acido-basique**

On entend souvent parler de l’équilibre acido-basique... mais en fait, qu’est-ce que c’est ? Lors de cette soirée, vous apprendrez comment équilibrer le taux d’acidité de votre corps et quels sont les facteurs qui influent sur cette acidité.

Nous composerons également un menu végétarien complet aux délicieuses saveurs automnales.

Dates et horaires	Mercredi, 10 octobre 2018 de 18h00 à 21h00
Prix	55.- CHF / repas compris
Délai d’inscription	03 octobre 2018
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrice	Fabienne Délèze, nutritionniste

### **Décoration de gâteau**

Découvrez des techniques de décoration de gâteaux qui vont vous permettre d’effectuer des constructions en pâte à sucre extraordinaires. Votre imagination fera le reste.

Date et horaires	Jeudi, 11 octobre et 18 octobre 2018 de 18h30 à 21h30
Prix	CHF 95.- les 2 cours (matériel compris)
Délai d’inscription	4 octobre 2018
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animateur	Patricia Perticone, pâtissière

### **Découverte de l’art-thérapie**

S’exprimer à travers l’art-thérapie c’est : se créer et se recréer, s’extérioriser, ouvrir son âme, exprimer ses émotions. L’art-thérapie offre mille et une façons de dessiner un mouton. « Si on pouvait le dire avec les mots, il n’y aurait aucune raison de le peindre. » E. Hopper

Plusieurs outils d’expression sont mis à disposition.

Date	Mercredi, 24 octobre 2018 de 19h30 à 21h30
Durée	3 séances de 2h environ (24, 31 octobre et 7 novembre)
Prix	CHF 90.-
Délai d'inscription	17 octobre 2018
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrice	Maribel Torrent, art-thérapeute

### **Deuxième étoile - Apprendre à utiliser son matériel optique**

Connaître les grands principes optiques et savoir régler et "pointer" un instrument d'observation, idéalement le sien.

Date et horaires	Vendredi, 26 octobre 2018 de 19h à 21h
Prix	CHF 20.-
Délai d'inscription	19 octobre 2018
Lieu	Parking de la forêt, St-Luc
Animateur	Michaël Cottier, observatoire FXB

### **Cuisine chinoise**

Souhaitez-vous apprendre à mijoter des spécialités aux riches saveurs de Shanghai en passant par les rizières du Sichuan ? Luo, chef du restaurant chinois Qi-Lin, va vous guider dans la préparation de trois plats différents.

Dates	Mardis, 13 et 20 novembre 2018 de 19h30 à 22h
Prix	Fr. 75.-
Délai d'inscription	6 novembre 2018
Lieu	Cuisine du Restaurant Qi-Lin, Ayer
Animateur	Luo, chef du Restaurant chinois Qi-Lin, Ayer

### **Braingym pour les aînés**

Et si le mouvement nous aidait dans la vie quotidienne ? Les mouvements proposés par le Braingym permettent d'améliorer la coordination motrice, d'augmenter la capacité de lecture, d'écriture et de travaux manuels. Ils favorisent l'attention, le maintien de l'autonomie face aux tâches de la vie quotidienne et la conscience corporelle (prévention des chutes). Présentation et exercices pratiques.

Date et horaires	Samedi, 17 novembre 2018 de 09h30 à 12h00
Prix	CHF 25.-
Délai d'inscription	10 novembre 2018
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrice	Kate Bouckzoone, formatrice Braingym

### **Auto-hypnose**

Permettre à chacun de pouvoir s'exercer facilement chez soi et de pouvoir, grâce à ces techniques, apprendre à gérer le stress ou autres situations du quotidien.

Date et horaires	Vendredi, 21 novembre 2018 de 19h30 à 21h30
Prix	CHF 20.-
Délai d'inscription	14 novembre 2018
Lieu	Centre scolaire, Vissoie

Animateur Centre Holoïde, Sion

### **Magnétisme**

Vous désirez apprendre à ressentir et apprivoiser les énergies qui nous entourent ? Venez tester vos capacités et apprendre à utiliser vos mains pour un soin énergétique.

Date et horaires Vendredi, 28 novembre 2018 de 19h30 à 21h30  
Prix CHF 20.-  
Délai d'inscription 21 novembre 2018  
Lieu Centre scolaire, Vissoie  
Animateur Centre holoïde, Sion

### **Rencontre avec les auteurs du « Lexique du Patois d'Anniviers »**

Le patois était la langue parlée dans la vallée pendant plusieurs siècles, jusqu'à la diffusion du français. Aujourd'hui, seules des personnes âgées peuvent encore le parler couramment. Le « Lexique du Patois d'Anniviers », qui répertorie 3500 mots, est sorti à bon escient. Il est le fruit du travail laborieux de Dominique Epiney Regolatti, Janine Barmaz et des patoisants Jean-Baptiste Massy et Gérard Revey.

Date et horaires Vendredi, 26 novembre 2018 de 18h à 19h30  
Prix Entrée libre  
Délai d'inscription 19 novembre 2018  
Lieu Bibliothèque du Centre scolaire, Vissoie  
Animatrice Christine Steullet

### **Troisième étoile - Initiation à la photographie de nuit**

Apprendre à réaliser des clichés de nuit (photo d'ambiance ou de cibles célestes) tout en observant dans le grand télescope de l'Observatoire.

Date et horaires Vendredi, 14 décembre 2018 de 19h à 21h  
Prix CHF 20.- + CHF 6.- pour le funiculaire  
Délai d'inscription 07 décembre 2018  
Lieu Observatoire FXB, St-Luc  
Animateur Michaël Cottier, observatoire FXB

### **Sauvetage aux camarades / neige et avalanche**

Apprendre à maîtriser l'utilisation du matériel en hiver (DVA, pelle, sonde).

Date et horaires Dimanche, 16 décembre 2018 de 9h à 16h  
Prix CHF 100.- (Non compris remontées mécaniques)  
Lieu Région de Sorebois, Zinal  
Renseignements et inscription Bureau des guides d'Anniviers 078 965 71 20 / info@guides-anniviers.ch

### **Film – conférence / « Hiver nomade »**

Carole et Pascal partent pour leur transhumance hivernale avec trois ânes, quatre chiens, et huit cents moutons. Pour la nuit, une bâche et des peaux de bête comme seul abri. Un film d'aventure Suisse, au cœur d'un territoire en mutation.

Date et horaires Vendredi 22 décembre 2018 à 19h  
Durée Film de 1h30 + discussion avec Pascal Eguisier



Prix	CHF 15.- adulte / Gratuit jusqu'à 15 ans
Inscription	Pas nécessaire
Lieu	Salle communale de Vissoie

### **De la naissance à l'âge de 4 ans : café-rencontre des parents**

« Etre parents c'est... une aventure, un voyage, un tourbillon d'émotions. Et parfois, on se sent bien seul, bien mal dans son rôle de parent. On est parfois inquiet, souvent dépassé, un peu démuni, plein de doutes... » *Yapaka.be*

En sachant que, seul on avance plus vite, mais qu'ensemble on avance plus loin, venez passez un moment pour partager vos expériences et vous enrichir de celles des autres.

En fonction des besoins des parents présents, différents thèmes seront abordés par les deux animatrices.

Dates et horaires	Jeudi, 17 janvier 2019 de 19h30 à 21h
Prix	CHF 15.-
Délai d'inscription	10 janvier 2019 2018
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrices	Andréanne Savioz, infirmière puéricultrice et Aline Theytaz, sage-femme

### **Etablir et contrôler sa déclaration d'impôts**

Remplir la déclaration d'impôts est souvent lié à des difficultés pour les contribuables. Des différents thèmes seront abordés : enregistrer sa déclaration d'impôts par informatique, les principaux points à remplir (revenus, déductions, fortune, dettes) les subtilités, ce qui peut être déduit et ce qui ne peut pas l'être, les nouveautés

Dates et horaires	mercredi, 30 janvier 2019 de 19h30 à 21h30
Prix	CHF 25.-
Délai d'inscription	23 janvier 2019
Lieu	Centre scolaire de Vissoie
Animatrices	Sandrine Giroud

### **Rencontre avec un auteur - Jean-Louis Claude**

Raconter des histoires authentiques a été le moteur de deux livres « Histoires heureuses et malheureuses du Val d'Anniviers », Zéditions Anniviers, alors que « La folle histoire du Val d'Anniviers dans l'aventure alpine » relate les faits et gestes de l'alpinisme et du tourisme dans cette vallée et dans les Alpes.

Date	Vendredi, 29 mars 2019 de 18h à 19h30
Prix	Entrée libre
Délai d'inscription	22 mars 2019
Lieu	Bibliothèque du centre scolaire, Vissoie
Animatrice	Christine Steullet

### **Répare ton vélo toi-même**

Apprendre à effectuer les petites réparations courantes sur un vélo avec un outillage de base. Changer une chambre à air, entretien du vélo, réglage freins et vitesses. Prendre son vélo !

Date et horaires	lundi, 17 juin 2019 de 18h à 19h30
Prix	CHF 15.-

Délai d'inscription

10 juin 2019

Lieu

Magasin Sport 4000, St-Luc

Animateur

Christophe Salamin