

# B I E N V E N U E

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.

## Inscriptions et conditions

**Inscrivez-vous sur le site [www.unipopanniviers.ch](http://www.unipopanniviers.ch), en respectant le délai indiqué pour chaque cours.**

- 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
- En cas d'empêchement de participer, celui-ci doit être communiqué une semaine avant l'événement. Dans le cas contraire, le montant de la participation doit être payé intégralement.

## 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.

## Remerciements

Nous remercions chaleureusement Jobeth Goossens qui a non seulement quitté notre comité mais aussi le Val D'Anniviers. Nous lui souhaitons que la vie soit belle à Lausanne. Alexandra prend son relai en tant que secrétaire. Avec plaisir nous accueillons Mug Bourquin dans notre comité.

Un au revoir et 1000 mercis aussi à Muriel Beaud qui a bouclé le Café Espagnol.

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.

## Comité

Alexandra Défontaine (secrétaire), Miriam Fehling (présidente), Alain Emery (trésorier),  
Mug Bourquin (membre)

Les réviseurs des comptes : Félicie Melly et Astrid Finkler.

## 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)



## UNE DATE À NE PAS MANQUER VENDREDI 3 JANVIER 2025 EVÈNEMENT SPÉCIAL : PROJECTION-DÉBAT

### Projection du film documentaire

« Crettaz, et comme l'espérance est violente » de Nasser Bakhti

en présence du réalisateur et de son épouse, suivi d'un espace de dialogue

Bon pied, bon œil et bonne mémoire. À 84 ans, Bernard Crettaz, le verbe fervent, jamais dénué d'humour, nous accueille les bras ouverts et nous promène à travers les chemins de traverse de sa vie. C'est l'histoire d'un fils de paysan devenu sociologue. En créant les cafés mortels, Bernard Crettaz a fait de la mort l'œuvre de sa vie. On le surnomme désormais « Monsieur Mort ». C'est aussi l'histoire d'un homme qui se destinait à la vie monacale, comme en rêvait sa mère. Mais à 20 ans, la première mini-jupe de la vallée, portée par Antoinette aux formes généreuses, a eu raison de sa vocation.

À l'automne de sa vie, son corps douloureux lui rappelle que l'avenir n'est plus une promesse. Face à l'inéluctable, toutes ses croyances s'effondrent, et son humanité à fleur de peau vacille. Il se maintient grâce à une curiosité et à un émerveillement de tous les instants.

Ce film l'aide à questionner sa vie, son pays, sa foi, sa mort, sa montagne et tout ce qu'il a accompli à ce jour, avec bien sûr une passion pour la transmission. Il avait à cœur de se saisir de ces thèmes, en les affrontant sans détours, et avec un franc-parler rare. Bernard Crettaz nous a quittés le 28 novembre 2022.

La projection sera suivie d'un moment de dialogues et de questions avec le réalisateur et d'autres invités autour du documentaire, de la vie et de la mort.

Date	vendredi 3 janvier 2025 à 18h00
Tarif	CHF 15.-
Lieu	Salle polyvalente de Zinal

## Repas de soutien

Pour le village de Singla au Népal par l'association caritative Anniviers Népal avec la présence de Shere Bhadur guide de montagne ([www.vallee-sourire.ch](http://www.vallee-sourire.ch))

Date et horaire	<b>Dimanche 15 septembre 2024 à 18h00</b>
Tarif	CHF 50.-/adulte et CHF 10.-par enfant jusqu'à l'âge de 12 ans
Délai d'inscription	12 septembre 2024, maximum 50 personnes
Lieu	Gîte de St-Jean
Inscription	Sylvie Peter (079 219 46 72)

## Café 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. Les 3 dates n'ont pas encore été fixées. Elles seront publiées sur notre site web [www.unipopannvieris.ch](http://www.unipopannvieris.ch)

Horaires	<b>soit à 14h30 ou 19h30</b>
Lieu	Café des Alpes, Vissoie
Durée	Environ 2h
Tarif	CHF 10.- par séance avec une boisson comprise
Informations	Janine Barmaz (079 249 09 15)

## Café Bla Bla Bla

Rencontre informelle pour pratiquer le français et échanger, destinée aux personnes qui ne parlent pas couramment le français et aux francophones qui désirent tisser de nouveaux liens. Débutant ou avancé, tout le monde est bienvenu.

Date et horaire	<b>Tous les premiers lundis du mois Dès le 2 septembre 2024 de 18h30 à 20h00</b>
Tarif	Gratuit-Chacun apporte une boisson
Délai d'inscription	Inscriptions souhaitables mais pas nécessaires
Lieu	Centre scolaire, Vissoie
Animatrices	Janine Barmaz (079 249 09 15)

## Cor des Alpes - Initiation

Ce cours s'adresse à des personnes qui ont envie de faire la connaissance avec le Cor des Alpes n'ayant pas encore suivi des cours.

Date et horaire	<b>Lundi 16 septembre 2024 de 19h15 à 20h15</b>
Durée	10 cours de 1h00
Tarif	CHF 150.-
Délai d'inscription	9 septembre 2024
Lieu	Vissoie Centre scolaire Salle de gym, Vissoie
Animatrice	Anne Guillermin, monitrice de cor des Alpes
Informations	Anne Guillermin (078 753 05 96)

## Découverte de l'Alpage de Cottier - Herboristerie de montagne et cosmétique naturelle

Après une petite grimpe sur les hauts de Zinal vous découvrirez le jardin médicinal de Sarah. Vous pourrez suivre le chemin des plantes jusqu'au flacon et vous initier à la cosmétique naturelle dans une approche intuitive et sensorielle. Vous repartirez avec un parfum et un baume créés par vos soins.

Date et horaire	<b>Samedi 28 septembre 2024 de 14h00 à 17h00</b>
Tarif	CHF 40.- y compris le goûter et les matières premières
Délai d'inscription	21 septembre 2024 (minimum 6 personnes)
Lieu	Alpage de Cottier à Zinal
Animatrice	Sarah Huber Herboriste
Informations	Miriam Fehling (079 861 62 33)

## Cours d'introduction à la mycologie

Ce cours d'initiation à la mycologie vise à éveiller la curiosité des participants pour le monde fascinant des champignons tout en leur fournissant une bonne base de connaissances dans ce domaine passionnant. Deux sorties sur le terrain permettront une mise en pratique afin d'observer et identifier quelques spécimens et de discuter de la sécurité et de l'éthique liées à la cueillette des champignons.

Dates et horaire	<b>Mardis 10, 17 et 24 septembre 2024 de 18h à 19h</b> 3 cours théoriques d'1 heure les <b>Samedi 21 et 28 septembre 2024</b> 2 sorties d'une demie-journée le matin
Tarif	CHF 200.- par personne, minimum 2 personnes
Délai d'inscription	2 septembre 2024
Lieu	Salle F, centre scolaire de Vissoie
Animateur	Pierre-André Warpelin
Information	Alexandra Défontaine (077 269 13 18)

## Le brame du cerf

Le début de l'automne est une saison magnifique, où les mélèzes se parent de leur habit d'or et où les cerfs font résonner leur brame, pour attirer les biches... C'est un moment magique, suspendu, que d'observer les jeux de séduction, du roi de la forêt. Fondue au fromage en pleine nature !

Date et horaire	<b>Vendredi 13, 20 ou 27 sept. 2024 de 17h00 à 20h00</b>
Durée	3 heures
Tarif	CHF 40.- (fondue incluse)
Délai d'inscription	19 septembre 2024
Lieu	Zinal
Animateur	Sylvie Peter
Informations	Miriam Fehling (079 861 62 33)

## 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 17 septembre 2024 de 18h30 à 20h30</b>
Durée	10 cours de 2 heures
Tarif	CHF 200.-
Délai d'inscription	10 septembre 2024
Lieu	Buvette de la piscine, Vissoie
Animateur	François Moser
Informations	Miriam Fehling (079 861 62 33)

## Balade Qi-Gong

Venez pratiquer ou découvrir quelques séries de mouvements de Qi Gong – un parcours contemplatif en mouvement dans cette magnifique région. Adaptée à toutes les conditions et à 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 Qi Gong. Nous terminerons par un apéro dinatoire canadien (boissons offertes)

Date et horaire	<b>Samedi 14 septembre 2024 de 9h30 à 12h30</b>
Tarif	CHF 40.-
Délai d'inscription	7 septembre 2024
Lieu de rendez-vous	Parking du Grand Hôtel à Chandolin
Remarque	Tenue confortable en fonction des conditions météorologiques
Animateur	François Moser
Informations	Miriam Fehling (079 861 62 33)

## Cours d'initiation au Reiki

une 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. Cette technique peut également s'appréhender comme 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.

Dates et horaire	<b>Samedi et dimanche 5 et 6 octobre 2024</b>
Tarif	CHF 200.- par personne, minimum 2 personnes
Délai d'inscription	23 septembre 2024
Lieu	à convenir en fonction du nombre de personnes
Animatrice	Alexandra Défontaine
Information	Alexandra Défontaine ( 077 269 13 18 )

## Cours de danse expressive

Les cours de danse expressive proposés sont semis-guidés. A partir de mouvements simples, vous serez amenés à explorer votre propre danse et créativité dans le mouvement. Aucune expérience en danse n'est requise. Juste le plaisir de bouger, de rire et de partager.

Ce cours est ouvert tant aux femmes qu'aux hommes.  
Pour en savoir plus : [www.corps-en-conscience.ch](http://www.corps-en-conscience.ch)

Date et horaire :	<b>Lundi 16 septembre 2024 de 19h00 à 20h00</b>
Durée	10 x 1 heure
Tarif	CHF 200.- par personne, minimum 2 personnes
Délai d'inscription	2 septembre 2024
Lieu	Salle de gymnastique du centre scolaire de Vissoie
Animatrice	Anne-Romaine Favre
Information	Alexandra Défontaine ( 077 269 13 18 )

## Gestion du stress et amélioration du sommeil

L'atelier de gestion du stress et d'amélioration du sommeil inclut une Introduction et des Fondamentaux du Mindfulness, des Exercices Physiques et des Routines pour Améliorer le Sommeil, et la Gestion du Temps et des Stratégies de Réduction du Stress.

Date et horaire	<b>Lundi 4 et 18 novembre et 2 décembre 2024 de 14h30 à 16h00</b>
Durée	3 cours de 90 minutes
Tarif	CHF 75.-
Délai d'inscription	28 octobre 2024
Lieu	Studio Yoga Thérapie, Route d'Ayer 8, Vissoie
Animateur	Paloma Alonso
Informations	Miriam Fehling (079 861 62 33)

## Bobologie Cours de premiers soins

Une plaie, une entorse, une brûlure... Le bon geste pour soulager les maux du quotidien de manière adéquate.

Date et horaire	<b>Mercredi 6 novembre 2024 de 19h00 à 20h30</b>
Tarif	CHF 15.-
Délai d'inscription	30 octobre 2024
Lieu	Centre scolaire à Vissoie
Animateur	Emmanuel Zufferey, responsable des secours pour la commune d'Anniviers
Informations	Alain Emery (079 221 04 92)

## Cours BLS-AED

Ces cours s'adressent à tous les personnels astreints à ces formations dans le cadre de leurs fonctions au sein des différents corps d'intervention de sécurité dans la commune. Ces cours sont organisés pour la première fois en Anniviers, ce qui évite de devoir se déplacer à Sierre.

Date et horaire	<b>1<sup>er</sup> cours : Le jeudi 12 décembre 2024, de 18h à 22h, lieu à définir</b> <b>2<sup>ème</sup> cours : Le jeudi 16 janvier 2025, de 18h à 22h, lieu à définir</b> <b>3<sup>ème</sup> cours : Le mardi 6 mai 2025, de 18h à 22h, lieu à définir</b>
Tarif	CHF 120.-
Délai d'inscription	7 décembre 2024
Lieu	Centre scolaire à Vissoie
Animateur	Emmanuel Zufferey OSR 6
Informations	Alain Emery (079 221 04 92)

## Conférence Cybersécurité

Réseaux sociaux, algorithmes, cyberharcèlement, cybersécurité etc... Tant de mots qui peuplent les journaux et qui font parfois peur. Qu'en est-il, comment y faire face ? Démêlons le vrai du faux avec Bernard Rey, professeur et informaticien à la HEVs de Sierre.

Date et horaire	<b>Jeudi 10 octobre 2024</b> <b>de 19h00 à 20h30</b>
Tarif	CHF 15.-
Délai d'inscription	3 octobre 2024
Lieu	Centre scolaire à Vissoie
Animateur	Bernard Rey
Informations	Alain Emery (079 221 04 92)

## Dégustation de bière

Visite d'une brasserie et dégustation de bières confirmé  
Venez découvrir la fabrication d'une bière de chez nous à la brasserie Music'Alé et déguster sa production

Date et horaire	<b>Jeudi 18 octobre</b> <b>de 17h00 à 19h00</b>
Tarif	CHF 15.- Maximum 5 personnes
Délai d'inscription	11 octobre 2024
Lieu	Ancienne Laiterie à Vissoie
Animatrices	Yann Salamin
Informations	Miriam Fehling (079 861 62 33)

## CDAVAL - Cours de couture

Vous avez envie d'un vêtement unique réalisé par vos soins, encadrés par une professionnelle ? Il suffit de vous inscrire à un des cours et de prendre patron et tissu. Matériel professionnel mis à disposition.

Date et horaire	<b>Lundi 23 septembre 2024</b> <b>de 19h00 à 22h00</b>
Durée	4 x (23-30 septembre, 4-14 octobre) 12 heures
Tarif	CHF 200.- par personne, maximum 3
Délai d'inscription	16 septembre 2024
Lieu	Atelier de couture à Cuimey
Animatrice	Sarah Kummer (079 789 78 08)
Date et horaire	<b>Lundi 4 novembre 2024</b> <b>de 19h00 à 22h00</b>
Durée	4 x (4-11-18-25 novembre) 12 heures
Tarif	CHF 200.- par personne, maximum 3
Délai d'inscription	28 octobre 2024
Lieu	Atelier de couture à Cuimey
Animatrice	Sarah Kummer (079 789 78 08)

## CDAVAL Café tricot - Crochet

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 11 septembre 2024 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)

## 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 18 septembre de 18h00 à 19h30</b>
Durée	tous les mercredis 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 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 11 septembre 2024 dès 14h00</b>
Durée	Tous les mercredis de toute l'année
Tarif	Entrée libre. Consommation à la charge des participants
Lieu	Café des Alpes, Vissoie
Informations	Christine Steullet (079 200 44 51)



