



PROGRAMME D'ACTIVITÉS



— 2023 —



Retrouver un rythme de croisière



Après trois années faites d'incertitudes et de restrictions, le Passeport Senior retrouve son rythme de croisière.

Nous savons à quel point les liens sociaux sont importants pour le bien-être quotidien. C'est pourquoi il nous tient à cœur de proposer chaque année un programme d'activités riche et varié qui nous permet de partager ensemble de beaux moments d'échange et de convivialité.

Embarquons à bord de l'année 2023 avec optimisme et bonne humeur et laissons-nous emporter par les visites et les découvertes.



INSCRIPTIONS

Les places pour ces sorties étant limitées, n'hésitez pas à vous inscrire suffisamment tôt !

Nous nous tenons volontiers à votre disposition pour toute question.

INSCRIPTIONS :

024 482 70 07

admin@port-valais.ch

La **finance d'inscription** est à payer le jour de la sortie auprès de l'accompagnant.

Le dernier **délai** d'inscription est fixé à **10 jours avant** la date de la sortie.

Vous recevrez une **confirmation d'inscription** 7 jours avant la sortie.



Vos sorties en 2023

24 janvier 2023

Visite de la RTS

9 février 2023

Vitromusée Romont

9 mars 2023

Château de Berthoud

20 avril 2023

Excursion à St-Gingolph

9 mai 2023

Journée découverte
à Annecy

2 juin 2023

Dans l'univers du seigle

1^{er} septembre 2023

Croisière et repas

10 octobre 2023

Excursion à Martigny

17 novembre 2023

Film *La Ligne*
d'Ursula Meier

12 décembre 2023

Marché de Noël d'Aoste



24

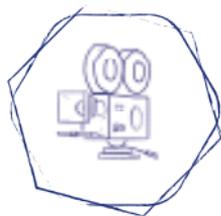
Jan
2023

Genève



Mardi 24 janvier

Visite de la RTS - Genève



Vous vous êtes toujours demandé ce qui se cachait derrière le journal de 19h30 ? Nous partons à la découverte des différents plateaux de la RTS au siège principal de Genève.

La RTS est le média national par excellence et compte quatre chaînes de radio, deux chaînes de télévision et une multitude de plateformes numériques. Un guide vous fera découvrir l'envers du décor de ce que nous visionnons et écoutons tous les jours, durant une visite d'environ une heure et demie.

Nous prendrons finalement un repas ensemble.



Infos pratiques

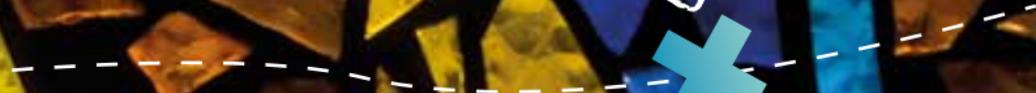
Le Bouveret > 8h30 Place de la Gare
Les Évouettes > 8h45 Parking Tauredunum
Transport en car, visite et repas sur place

CHF 50.-/pers.



9
Fev
2023

Romont



Jeudi 9 février

Vitromusée Romont



Le Vitromusée Romont est né dans la tête d'un chirurgien voulant développer l'activité culturelle de Romont. Avec son ami peintre-verrier Yoki, ils ouvrent officiellement le Musée du Vitrail en 1981.

Depuis, le Musée ne cesse de s'agrandir et ses collections d'évoluer. Vous découvrirez ainsi ce lieu d'échanges et de partage dédié aux arts du verre dans leur ensemble, avant de déguster un repas dans une ambiance conviviale.



Infos pratiques

Le Bouveret > 9h Place de la Gare
Les Évouettes > 9h15 Parking Tauredunum
Transport en car, visite et repas sur place

CHF 50.-/pers.

9

Mars
2023

Burgdorf



Jeudi 9 mars

Château de Berthoud - Burgdorf



Selon une légende, un terrible dragon et une jeune fille auraient habité dans le rocher du château jusqu'en l'an 712, année durant laquelle deux frères seraient venus abattre la bête pour y construire un château fort.

Bâti il y a 800 ans, le château de Berthoud, en plus d'être un symbole de la ville et de la région, est un monument architectural d'importance nationale. Lors de sa visite, vous découvrirez son histoire et toute la richesse de son architecture emblématique.



Infos pratiques

Le Bouveret > 8h30 Place de la Gare
Les Évouettes > 8h45 Parking Tauredunum
Transport en car, visite et repas sur place

CHF 50.-/pers.



20

Avril
2023

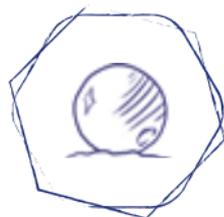


Saint-
Gingolph



Jeudi 20 avril

Excursion à St-Gingolph



Cap sur St-Gingolph ! Nous effectuerons notre première visite à la manufacture « Les perles du lac », qui fait son grand retour après presque 50 ans de fermeture. Comme au siècle passé, Jean-Loïc Selo fabrique des perles à partir de la nacre d'écailles de poisson. Vous découvrirez ainsi la renaissance d'un savoir-faire d'exception.

Vous profiterez ensuite d'une visite du Musée des Traditions et des Barques du Léman. Un bond dans le passé qui vous fera découvrir l'histoire des différentes embarcations qui naviguaient, à l'époque, sur le lac Léman. Finalement, nous partagerons un repas aux Ducs de Savoie.

Infos pratiques

Les Évouettes > 9h15 Parking Tauredunum

Le Bouveret > 9h Place de la Gare

Transport en car, visite et repas sur place

CHF 50.-/pers.



9

Mai
2023

Annecy



Mardi 9 mai

Excursion à Annecy



Partez à la découverte de la Venise des Alpes ! Entrez dans l'histoire d'Annecy grâce à une visite guidée qui vous ouvrira les portes du Palais de l'Île, du Château ou des églises. Tous les secrets de cette ville vous seront dévoilés au cours de cette passionnante visite pédestre d'environ deux heures entre façades colorées et canaux.

Nous profiterons également d'un repas bien mérité.



Infos pratiques

Les Évouettes > 8h Parking Tauredunum

Le Bouveret > 8h15 Place de la Gare

Transport en car, visite et repas sur place

CHF 50.-/pers.



2

Juin
2023

Erschmatt

Vendredi 2 juin

Dans l'univers du seigle - Erschmatt



Et si on montait dans les Alpes valaisannes ? Reconnu par l'Office fédéral de la Culture comme village d'importance nationale, Erschmatt est aussi spécialiste du pain de seigle. Vous aurez la chance de produire votre propre pain lors d'une visite guidée à travers champs, granges et moulins.

Vous visiterez également le jardin botanique, dans lequel vous apprécierez une partie de la diversité de la flore du Valais.

Nous mangerons finalement tous ensemble au restaurant Roggen Stube.



Infos pratiques

Le Bouveret > 8h Place de la Gare
Les Évouettes > 8h15 Parking Tauredunum
Transport en car, visite et repas sur place

CHF 50.-/pers.



1er

Sept
2023



Bord
du Léman

Vendredi 1^{er} septembre

Croisière et repas



Profitez des derniers beaux jours avant l'arrivée de l'automne ! Nous vous proposons une croisière à bord d'un bateau de la CGN. Durant cette belle traversée lémanique, vous profiterez d'un repas avec une vue à couper le souffle sur les côtes franco-suissees du lac.



Infos pratiques

Débarcadère CGN > 10h45
Transport en bateau et repas sur place

CHF 50.-/pers.



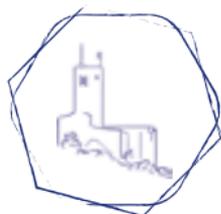
10

Oct
2023

Martigny

Mardi 10 octobre

Excursion à Martigny



Embarquez à bord du *Baladeur* et laissez-vous guider jusqu'au château de la Bâtiaz. Lors de cette première halte, vous découvrirez l'histoire et les antres de cet édifice datant du XIII^e siècle surplombant la ville de Martigny. Vous pourrez ensuite y déguster une brisolée avant de reprendre le petit train, direction : la Maison Morand. Vous sillonnerez la distillerie fondée en 1889 lors d'une visite guidée passionnante qui vous révélera quelques secrets de fabrication. La visite se clôturera par une petite dégustation.



Infos pratiques

Le Bouveret > 9h Place de la Gare
Les Évouettes > 9h15 Parking Tauredunum
Transport en car, visite et repas sur place

CHF 50.-/pers.



17

Nov
2023



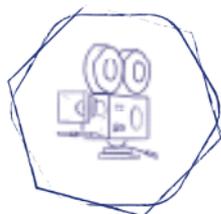
Le
Bouveret



Vendredi 17 novembre

Film *La Ligne*

d'Ursula Meier - Le Bouveret



Un long métrage tourné au cœur même du Bouveret... La réalisatrice franco-suisse Ursula Meier s'intéresse aux méandres des liens familiaux dans son nouveau film *La Ligne*. Ce film raconte l'histoire d'une jeune femme qui doit se soumettre à une mesure stricte d'éloignement après avoir violemment agressé sa mère. Elle se voit enfermée à l'extérieur de chez elle, ne pouvant plus s'approcher à moins de 200 mètres de la maison familiale. Débute alors une longue course au pardon entre la mère et la fille.



Infos pratiques

Salle des spectacles - Le Bouveret

> 19h30

Apéritif offert

Entrée libre / Panier à la sortie



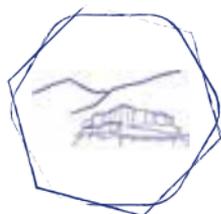
12

Déc
2023

Aoste

Mardi 12 décembre

Excursion à Aoste



Plongez dans la magie de Noël au sein de l'un des plus beaux marchés du nord de l'Italie. Le cœur de la vieille ville d'Aoste se transforme durant tout le mois de décembre et s'habille de nombreux chalets proposant des articles artisanaux et des produits typiques de la gastronomie de la vallée d'Aoste.



Infos pratiques

Le Bouveret > 8h30 Place de la Gare
Les Évouettes > 8h45 Parking Tauredunum
Transport en car, visite et repas sur place

CHF 50.-/pers.

Les après-midis récréatifs

Afin de maintenir le lien tout au long de l'année, notre Commune organise mensuellement des après-midis récréatifs. Des occasions de partager régulièrement des moments de convivialité autour d'un café, d'un thé ou d'un jeu de cartes.

Les rencontres sont gratuites et ont lieu chaque premier mercredi du mois à la salle « Valesia », route du Tonkin 9A.

Ces activités sont ouvertes à toutes les personnes intéressées ! Si vous avez besoin d'une aide pour vous déplacer, nous organisons volontiers votre transport.

Mercredi 1^{er} février

Mercredi 7 juin

Mercredi 1^{er} mars

Mercredi 6 septembre

Mercredi 5 avril

Mercredi 4 octobre

Mercredi 3 mai

Mercredi 6 décembre

Les repas communautaires

Cette année encore, la Commission Culture et Aînés vous propose de partager quelques repas dans les différents restaurants de la Commune. Venez discuter, échanger et faire de nouvelles rencontres ! Ces repas se déroulent tous les deuxièmes vendredis du mois, afin de ne pas empiéter sur les après-midis récréatifs.

Rendez -vous tous les deuxièmes vendredis du mois à 12h dans les restaurants suivants.

Repas au tarif unique de CHF 20.- :

10 FÉVRIER : Restaurant Le Phare

10 MARS : Restaurant Le Colibri

14 AVRIL : La Taverne de la Tour

12 MAI : Chez Xu

9 JUIN : La Barge du Léman

8 SEPTEMBRE : La Batelière

13 OCTOBRE : Les Belles Truches

10 NOVEMBRE : La Terrasse du Port

8 DÉCEMBRE : La Batelière

La gym douce en extérieur

Vous souhaitez vous maintenir en forme et continuer à bouger ? Nous vous proposons, en collaboration avec Véronique Béguelin, des cours de gym douce en extérieur (marche, mouvements doux, etc.).

Un moment rien que pour vous dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

En cas de mauvais temps, des activités seront prévues à l'abri.

Ces cours de gym ont lieu
tous les mardis de 10h à 11h
durant les sessions
de printemps et d'automne.

PRINTEMPS :
du 21 mars au 20 juin

AUTOMNE :
du 22 août au 14 novembre

Le tarif des cours est de
CHF 50.- saison



Les conférences

Plusieurs conférences sont organisées par la Commune spécialement pour les aînés. Si vous souhaitez en apprendre plus sur des sujets qui vous touchent au quotidien, participez à ces moments d'échange.

 À l'espace Quai n°1 à 19h,
gratuit et ouvert à tous

PROCHES AIDANTS : PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

Vous consacrez régulièrement votre temps à un proche atteint dans sa santé ou son autonomie ?

Lors de cette conférence, « Proches Aidants Valais » vous fournira les informations et conseils pour continuer à aider sans vous épuiser.

Mercredi 8 février 2023

ESCROQUERIES, COMMENT S'EN PRÉMUNIR ?

Les escroqueries touchent de nombreux seniors et peuvent engendrer des conséquences importantes.

Découvrez, lors de cette conférence, tous les conseils pour vous prémunir au maximum des escroqueries grâce à Stève Léger, responsable communication & prévention auprès de la Police cantonale valaisanne.

Mardi 21 mars 2023



DIRECTIVES ANTICIPÉES : DÉCIDER POUR SOI

On ne peut jamais savoir ce que la vie nous réserve. Accident grave, AVC entraînant une incapacité de discernement? Prenez vos précautions en établissant des directives anticipées ou un mandat pour cause d'incapacité suffisamment tôt. Lors de cette soirée, une assistante sociale de Pro Senectute Valais vous présentera le Docupass et répondra à vos questions.

Jeudi 11 mai 2023

L'AROMATHÉRAPIE ET SES BIENFAITS AVEC PHILIPPE MAILHEBIAU

Quelles précautions prendre pour utiliser les huiles essentielles ? Lesquelles employer pour quels maux du quotidien ?

Venez en apprendre plus sur cette médecine naturelle avec Philippe Mailhebiau, spécialiste et auteur du livre *La Nouvelle Aromathérapie*.

Mercredi 8 novembre 2023



Commune
de Port-Valais

Commission Culture, Aînés et Aménagement urbain



Place de la Gare 1
1897 Le Bouveret



024 482 70 07



admin@port-valais.ch