



Passeport  
Senior

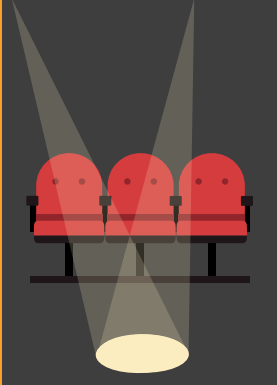
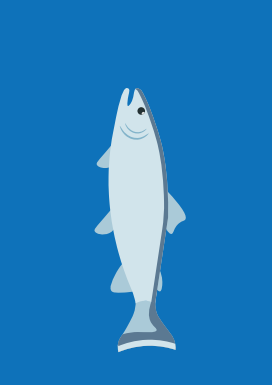
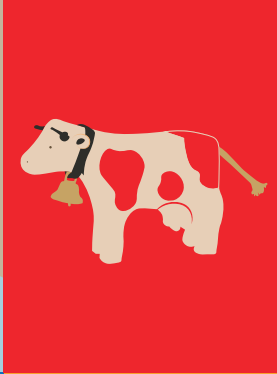
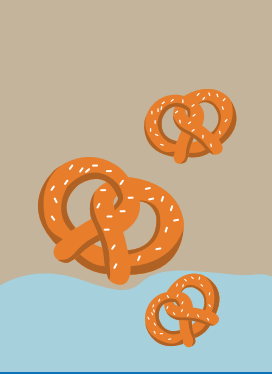
Port-Valais



Programme  
d'activités

20

24



# Le Passeport senior fête ses 10 ans !

Il y a dix ans, Port-Valais créait le Passeport senior pour lutter contre l'isolement de nos aînés.

Aujourd'hui, nous célébrons une décennie de découvertes, de rencontres et de bons moments partagés ensemble.

Alors vive le Passeport senior et qu'il continue à vous apporter joie, solidarité et vitalité !

**Nous vous présentons un programme 2024 haut en couleurs, toujours dédié à votre bien-être et au partage.**



# Inscriptions

**Attention : cette année, les inscriptions pour chaque sortie seront ouvertes 2 mois avant l'activité.**

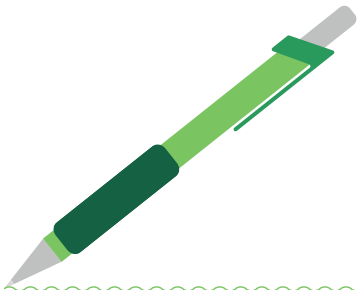
Nous nous tenons volontiers à votre disposition pour toute question.

**Inscriptions : 024 482 70 00 - [admin@port-valais.ch](mailto:admin@port-valais.ch)**

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

Le dernier **décal** 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 2024

**31** Janvier

Visite du CERN

**22** Février

Théâtre à Conthey  
*Courgette*

**13** Mars

Train du Fromage

**16** Avril

Visite de la Pisciculture  
de Vionnaz

**16** Mai

Excursion à Chamonix

**13** Juin

Visite de l'usine Trauffer  
et d'Interlaken

**12** Septembre

Excursion à Soleure

**09** Octobre

Visite de l'usine Hugo  
Reitzel et d'Aigle

**05** Novembre

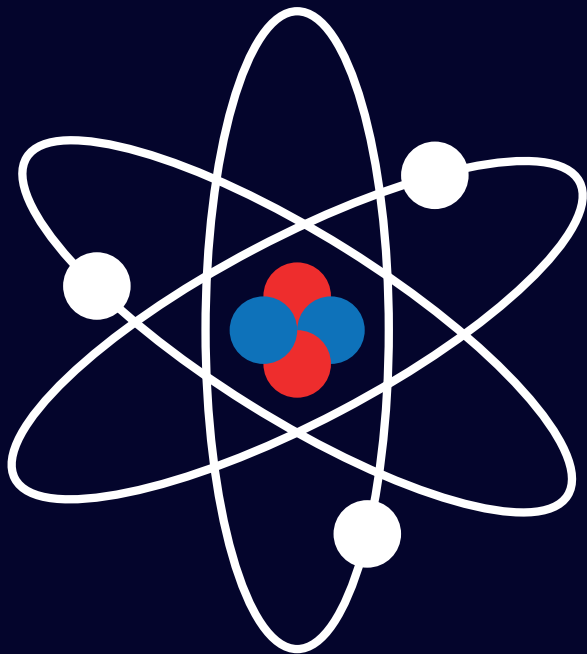
Visite de l'usine Roland  
et du Laténium

**05** Décembre

Projection des films  
*Au cœur des Grangettes*  
et *L'appel du glacier*



**31** Mercredi  
**Janvier**




# Visite du CERN

Plongez au cœur du CERN, où des esprits scientifiques du monde entier se rejoignent pour explorer les mystères de l'Univers. Explorez des tunnels souterrains, découvrez des machines étonnantes et vivez des expériences interactives passionnantes. Une aventure scientifique captivante vous attend ! La matinée sera placée sous le signe de la découverte de l'exposition, tandis que l'après-midi sera consacré à une fascinante visite guidée des installations.

## Infos pratiques

---

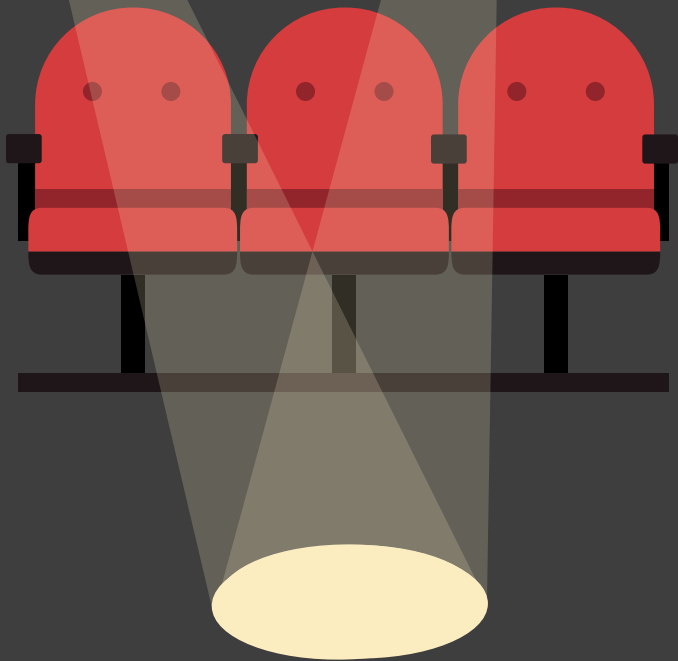
**Consigne essentielle :** Inscription jusqu'au 8 janvier 2024, pièce d'identité obligatoire le jour de la visite.

 7h45 Place de la Gare | **Le Bouveret**  
8h Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car, exposition, visite guidée et repas sur place

**CHF 50.-/pers.**

**22** Jeudi  
**Février**






# Théâtre à Conthey

## *Courgette*

Rejoignez-nous pour un après-midi culturel ! Après un repas en commun, nous assisterons à la pièce *Courgette* au théâtre de Conthey. L'histoire suit les aventures d'Icare, surnommé Courgette, qui atterrit dans un foyer pour enfants après un drame familial. Là, il fait la rencontre de Simon, Ahmed, Camille, et du gendarme Raymond. Ensemble, ils découvrent comment se reconstruire et guérir leurs cœurs grâce à la poésie, l'espoir, et la résilience.

### Infos pratiques

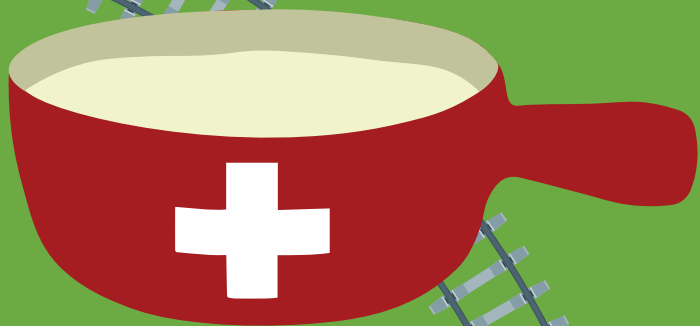
---

 11h Place de la Gare | **Le Bouveret**  
11h15 Parking Tauredunums | **Les Évouettes**

Transport en car, repas de midi, entrée au théâtre

**CHF 50.-/pers.**

13 Mercredi  
Mars




# Train du fromage

Une journée remplie de découvertes inoubliables! Le matin, après un voyage en car, embarquez à Montreux à bord du célèbre train GoldenPass-MOB en direction de Château-d'Œx, où vous plongerez dans les secrets de la fabrication du fromage d'alpage, le tout couronné par une savoureuse fondue. L'après-midi, laissez-vous émerveiller par l'artisanat local et l'art des papiers découpés au Musée du Pays-d'Enhaut. Enfin, votre retour à bord du MOB vous réservera également son lot de spectacles.

## Infos pratiques

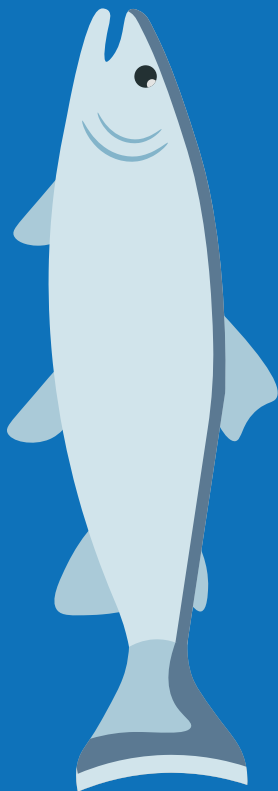
---

 8h45 Place de la Gare | **Le Bouveret**  
9h Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car et train, repas et visites

**CHF 50.-/pers.**

**16** Mardi  
Avril




# Visite de la Pisciculture de Vionnaz

Saviez-vous que Vionnaz abrite le plus grand producteur de truites en Suisse ?

Au cours de cette journée, vous en apprendrez davantage sur les secrets de la production de ce fameux poisson. La pisciculture n'aura plus de mystère pour vous. Après la visite, nous aurons le plaisir de partager un repas afin de déguster cette délicieuse truite.

## Infos pratiques

---

 9h Place de la Gare | **Le Bouveret**  
9h15 Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car, visite et repas

**CHF 50.-/pers.**

**16** Jeudi  
**Mai**




# Excursion à Chamonix

À Chamonix, une station de montagne au charme incomparable, notre journée d'excursion débutera par une visite libre de la ville le matin. Vous aurez l'occasion d'explorer les rues pittoresques de Chamonix et de vous imprégner des paysages époustouflants qui l'entourent. Après cette matinée enrichissante, nous partagerons le repas de midi pour reprendre des forces. L'après-midi sera réservé à la visite du fascinant Musée des Cristaux. Profitez pleinement de cette expérience inoubliable qui allie découverte, gastronomie et culture !

## Infos pratiques

---

 9h Place de la Gare | **Le Bouveret**  
9h15 Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car, visite du musée et repas

**CHF 50.-/pers.**

**13** Jeudi  
Juin






# Visite de l'usine Trauffer et d'Interlaken

Au cours de cette journée, plongez au cœur de l'usine de fabrication des fameuses vaches en bois Trauffer. La visite de l'usine ne se limite pas à un simple coup d'œil, elle vous offre le privilège de découvrir le processus de production.

Après cette visite, nous mettrons le cap sur Interlaken pour le repas de midi, suivi d'un après-midi libre pour explorer la ville à votre rythme.

## Infos pratiques

---

 8h Place de la Gare | **Le Bouveret**  
8h15 Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car, visite de l'usine et repas

**CHF 50.-/pers.**

12 Jeudi  
Septembre



# Excursion à Soleure

À Soleure, petite ville au charme historique, une journée de découvertes vous attend. Commencez par une visite guidée pour explorer ses rues pittoresques et son patrimoine fascinant. Ensuite, régalez-vous avec un délicieux repas. L'après-midi sera libre, vous permettant d'explorer la ville à votre rythme, que ce soit en visitant ses musées, en flânant dans ses quartiers historiques ou en vous imprégnant de son atmosphère paisible.

## Infos pratiques

---



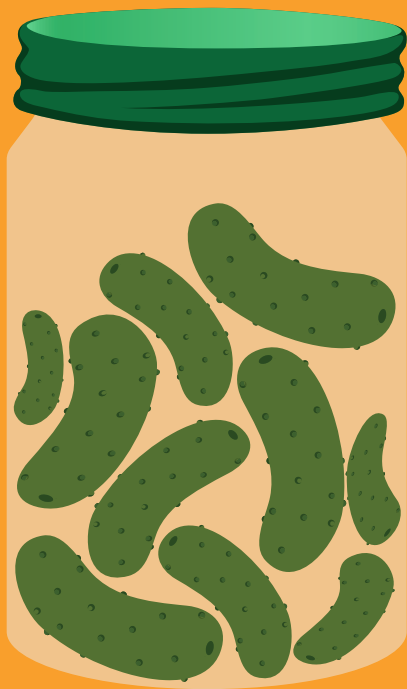
8h15 Place de la Gare | **Le Bouveret**

8h30 Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car, visite guidée de la ville et repas

**CHF 50.-/pers.**

09 Mercredi  
Octobre




# Visite de l'usine Hugo Reitzel et d'Aigle

Notre journée débutera par une expérience captivante à l'usine Hugo Reitzel. Plongez dans l'univers des cornichons, des petits oignons, des moutardes et d'autres délices *made in Aigle* au cœur de la seule conserverie du pays. Vous découvrirez les secrets de leur fabrication de manière immersive. Ensuite, partez à la découverte d'Aigle et de ses mystères bien gardés, avant de partager un délicieux repas de midi.

## Infos pratiques

---

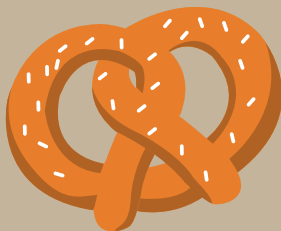
**Instructions essentielles:** Chaussures fermées et pantalons longs obligatoires, bijoux et montres interdits.

 8h15 Place de la Gare | **Le Bouveret**  
8h30 Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car, visite de l'usine et de la ville, repas

**CHF 50.-/pers.**

05 Mardi  
Novembre




# Visite de l'usine Roland et du Laténium

Découvrez l'univers de Roland, le célèbre fabricant des petits bretzels, lors d'une visite spéciale de la fabrique. Explorez l'histoire de la marque à travers un film et dégustez ces délicieux biscuits salés. Après le repas, direction le Laténium: explorez un parc au bord de l'eau qui retrace la vie des lacustres et découvrez une exposition d'objets allant de la Préhistoire à la Renaissance. Une journée passionnante vous attend!

## Infos pratiques

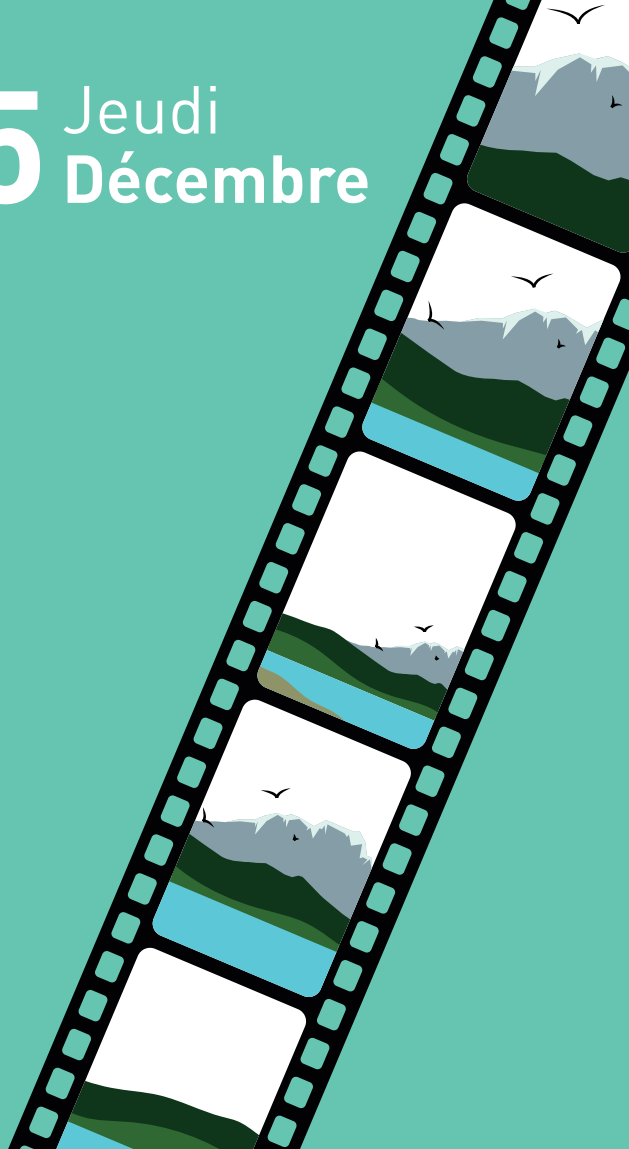
---

 8h15 Place de la Gare | **Le Bouveret**  
8h30 Parking Tauredunum | **Les Évouettes**

Transport en car, visites et repas

**CHF 50.-/pers.**

05 Jeudi  
Décembre





# Projection des films

## *Au cœur des Grangettes* *et L'appel du glacier*

Lors d'une soirée cinéma, découvrez deux films passionnants. Le premier vous emmène aux Grangettes, où Noor et Martin explorent un site magnifique et où le Rhône se jette dans le lac Léman; une région sublime classée de Ramsar. Le deuxième film, *L'appel du glacier* suit deux jeunes explorateurs à la découverte d'un glacier en recul et d'une plaine alluviale, également intégrés à la Convention Ramsar. Une soirée cinéma au cœur de la nature !

### Infos pratiques

---



Salle des spectacles | **Le Bouveret**



19h

Apéritif offert

**Entrée libre, panier à la sortie**

# La gym douce en extérieur





Si vous souhaitez rester en forme et actif tout en profitant du plein air, nous vous invitons à participer à nos cours de gym douce proposés par Véronique Béguelin. Ces séances, comprenant de la marche et des mouvements en douceur, vous permettent d'améliorer votre bien-être dans une atmosphère conviviale et chaleureuse.

En cas de mauvais temps, des activités à l'abris sont prévues.

## Infos pratiques

---

-  Chaque mercredi de 9h30 à 10h30
-  Au printemps : Du 20 mars au 19 juin  
L'automne : Du 21 août au 6 novembre

**CHF 50.- par saison**

Inscriptions : 024 482 70 00 - [admin@port-valais.ch](mailto:admin@port-valais.ch)

# Les repas communautaires



Cette année encore, la Commission Culture et Aînés vous convie à partager des repas dans différents restaurants de la Commune. Venez simplement discuter, échanger et faire des rencontres !

## Infos pratiques

---

 Tous les deuxièmes vendredis du mois

 12h

**CHF 20.-** par personne pour le menu, boissons non comprises

## Programme 2024

---

<b>9 février</b>	Le Phare
<b>8 mars</b>	La Taverne de la Tour
<b>12 avril</b>	Les Belles Truches
<b>10 mai</b>	La Batelière
<b>14 juin</b>	La Barge du Léman
<b>13 septembre</b>	Chez Xu
<b>11 octobre</b>	La Terrasse du Port
<b>8 novembre</b>	Le Phare
<b>13 décembre</b>	Les Belles Truches

Inscriptions : 024 482 70 00 - [admin@port-valais.ch](mailto:admin@port-valais.ch)

# Les après-midis récréatifs



Vous cherchez à maintenir des liens tout au long de l'année? Notre Commune vous propose des après-midis récréatifs, une occasion idéale de partager des moments conviviaux autour d'une tasse de café, d'un thé ou d'une partie de cartes.

## Infos pratiques

---

### Rencontres gratuites



Salle Valesia, route du Tonkin 7a, Le Bouveret



Chaque premier mercredi du mois



14h

## Dates 2024

---

7 février	4 septembre
6 mars	2 octobre
3 avril	6 novembre
1 <sup>er</sup> mai	4 décembre
5 juin	

# Les conférences





La Commune organise diverses conférences spécialement dédiées aux aînés. Si vous avez l'intérêt d'en savoir davantage sur des sujets qui ont un impact sur votre vie quotidienne, nous vous invitons à participer à ces moments informatifs et d'échange.



## Infos pratiques

---

 Espace Quai n°1 | **Le Bouveret**

 18h30

Gratuites et ouvertes à tous, sans inscription  
(sauf conférence du 23 janvier)

# 23 Mardi Janvier

## Économies d'énergie: pratiques utiles au porte-monnaie et à la planète

Rejoignez notre atelier de 2 heures animé par les experts de Monthey Énergies SA, pour apprendre à optimiser vos dépenses énergétiques et découvrir des conseils pratiques d'économies d'énergie au quotidien.

**Places limitées, inscriptions obligatoires :**  
**024 482 70 00**

# 17 Mercredi Avril

## La santé mentale au fil des ans

Qu'est-ce que la santé mentale ? Comment la préserver à tout âge ? Quels sont les signaux d'alarme d'une souffrance psychologique ? Cette conférence animée par Marie Israël, psychologue de Santé Psy Suisse, nous donnera quelques clefs pour mieux répondre à ces questions.

# 09 Mercredi Octobre

## Préparation à la vie post-professionnelle

La retraite, un temps à vivre pleinement !  
Rejoignez notre séance d'information pour obtenir des conseils sur la gestion financière, la planification de projets, le bien-être personnel et la construction de relations enrichissantes à cette étape de la vie.

# 06 Mercredi Novembre

## Se régaler à petit budget

Dans cet atelier, vous recevrez des conseils pratiques pour remplir votre assiette sans trop amaigrir votre porte-monnaie. Nous discuterons aussi des techniques de conservation, ainsi que de la réutilisation des restes pour limiter les coûts.

**Commission Culture,  
Aînés et Aménagement urbain**



Place de la Gare 1  
1897 Le Bouveret



024 482 70 00



[admin@port-valais.ch](mailto:admin@port-valais.ch)



Commune  
de Port-Valais