
UNIPOP



PRINTSE

WWW.UNIPOPPRINTSE.CH - INFO@UNIPOPPRINTSE.CH



PROGRAMME AUTOMNE 2019

la culture plaisir !

INFORMATIONS GÉNÉRALES

| | |
|--------------------------|--|
| PÉRIODES DE COURS | de septembre 2019 à début janvier 2020 |
| LIEU | CO et écoles de Basse-Nendaz, de Fey, de Brignon Ancienne école de Veysonnaz |
| DÉBUT DES COURS | sur convocation de l'animateur/trice |
| FINANCE DES COURS | payable à 30 jours sur facture |
| MATÉRIEL | le matériel et/ou l'achat de fournitures ne sont pas compris dans la finance de cours |
| ASSURANCE | chaque participant doit s'assurer personnellement |
| INSCRIPTIONS | <ul style="list-style-type: none">• Auprès du responsable de cours• Auprès de l'animateur du cours• Par mail : info@unipopprintse.ch• Sur le site internet : www.unipopprintse.ch• Auprès d'un membre du comité |
| REMARQUES | Un cours a lieu avec un minimum de 6 participants. Toutefois, moyennant une majoration de la finance de cours, et d'entente entre l'animateur/trice et les élèves, un cours peut être organisé dès 4 personnes. |
| INFORMATIONS | sur www.unipopprintse.ch ou info@unipopprintse.ch |

COMITÉ DE UPP

| | | |
|-------------------|---|---|
| Président | Raphaël Fournier | 079 471 84 65 |
| Secrétaire | Matthieu Pernet | 079 489 06 83 |
| Caissière | Françoise Fournier | 079 217 23 30 |
| Membres | Pascal Praz Pierre-Michel Bagnoud Katia Favre | 079 416 27 40 079 515 15 10 079 359 46 31 |

LE MOT DE VOTRE COMITÉ

Après un essai très concluant avec une brochure de printemps 2019, votre comité ne vous proposera dorénavant pas une, mais deux brochures par année (une en automne et une au printemps). De nombreuses nouveautés vous attendent ! Nous avons, entre autre, axé cette saison sur des plaisirs gustatifs (fabrication du fromage, salaison de viande froide, cours de cuisine, de merveilles, etc.) mais également sur la fabrication de cosmétiques maisons ou le ressourcement avec le son des bols tibétains.

Naturellement, les cours phares tels que l'anglais, le cor des alpes, la peinture et le patois continueront à côtoyer ces quelques nouveautés.

Nous vous souhaitons un excellent automne 2019 au rythme de la culture plaisir !

Votre comité

La culture plaisir !

RENDEZ-VOUS THÉMATIQUES AUTOMNE 2019

| | |
|-----------------------------------|--|
| ARTISANAT & CRÉATIVITÉ | A01 Couture (Série1) A02 Atelier scrapbooking : mini-album en pliage A03 Peinture : introduction au dessin - le fusain A04 Photographie A05 Peinture le portrait A06 Couture (série 2) A07 Atelier créatif à 4 mains : décoration d'automne A08 Atelier créatif : attrape-rêves et p'tit dej' A09 Peinture : la couleur et le pastel A10 Atelier créatif à 4 mains : couronne de l'Avent A11 Peinture la technique de l'aquarelle partie 1 A12 Atelier créatif : un emballage cadeau qui déchire! |
| CULTURE | C01 Cor des Alpes C02 Cours de solfège pour adultes |
| LANGUES | L01 Patois avancé L02 Patois débutant / moyen L03 Anglais pré-intermédiaire (A2-B1) L04 Espagnol débutant |
| SANTÉ & BIEN-ÊTRE | B01 Méditation avec les bols tibétains soirée 1 B02 DIY cosmétiques |
| SAVEURS & SENTEURS | S01 Repas équilibré sans gluten et sans lactose S02 « La Chasse » accord mets et vins en compagnie de la Cave des 2Rives S03 Fabrication du fromage et du sérac S04 La confection des Bûgnë S05 « Le Foie Gras » compagnon des fêtes de fin d'année S06 Salaisons d'antan S07 Repas du soir rapides et équilibrés |
| SOIRÉES / CONFÉRENCES | T01 Transport à câble |
| COMPÉTENCES DE BASE | E01 Utiliser des appareils courants E02 Internet au quotidien |

ARTISANAT ET CRÉATIVITÉ

A01 COUTURE (SÉRIE1)

Cours adapté à tous les niveaux (débutant à expérimenté).

Vous serez accompagnés tout au long de votre projet personnel que ce soit pour la création d'un vêtement ou pour la transformation d'un habit.

| | |
|----------------------------|--|
| DATES | Mardi 27 août Mardi 3,10,17, 24 septembre |
| DURÉE | de 20h à 22h |
| SALLE | Salle de travaux manuels, CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 100.– pour 5 cours de 2h |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Jeudi 22 août 2019 |
| RESPONSABLE | Fournier Françoise |
| ANIMATRICE | Fournier Chloé, 079 582 74 57 |

A02 ATELIER SCRAPBOOKING : MINI-ALBUM EN PLIAGE

Atelier d'initiation au scrapbooking, en réalisant de A à Z un mini-album en pliage.

| | |
|----------------------------|--|
| DATE | Vendredi 6 septembre 2019 |
| DURÉE | de 19h à 22h |
| SALLE | Salle de travaux manuels, CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 30.– pour 3h |
| PRIX MATÉRIEL | CHF 10.– |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Mardi 27 août 2019 |
| RESPONSABLE | Fournier Raphaël |
| ANIMATRICE | Praz Sarah, 079 613 72 41 |

la culture plaisir !

A03 PEINTURE : INTRODUCTION AU DESSIN - LE FUSAIN

Cours orienté sur l'apprentissage du regard, la construction, la composition, la proportion, la mesure, les ombres et lumières, fusain sur fond blanc (travail ombres et lumières), fusain et rehauts de blanc sur fond coloré, fusain sanguin et rehauts de blanc sur fond coloré. Il s'adresse à toutes les personnes voulant exercer cette passion artistique.

Débutants ou expérimentés, vous pourrez débiter ou continuer votre projet personnel sous le regard expérimenté d'un peintre professionnel. Vous pourrez également pratiquer d'autres techniques déjà apprises même si ce cours est orienté sur la pratique du dessin.

| | |
|----------------------------|--------------------------------|
| DATES | Lundi 9, 16, 23, 30 septembre |
| DURÉE | De 19h30 à 22h |
| SALLE | École de Brignon |
| PRIX | CHF 100.– pour 4 cours de 2h30 |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Vendredi 30 août 2019 |
| RESPONSABLE | Fournier Raphaël |
| ANIMATEUR | Stucky Michel, 079 643 00 15 |

A04 PHOTOGRAPHIE

Découvrir et apprivoiser la photo numérique. Connaissances de base et prises de vue. Postproduction.

| | |
|----------------------------|--|
| DATES | Vendredi 27 septembre de 20h à 22h Vendredi 4 octobre de 20h à 22h Samedi 12 octobre de 14h à 16h Samedi 19 octobre de 14h à 16h Mercredi 6 novembre de 14h à 16h Samedi 16 novembre de 14h à 16h |
| SALLE | CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 120.– pour 6 cours de 2h |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Vendredi 20 septembre 2019 |
| RESPONSABLE | Fournier Françoise |
| ANIMATEUR | Délèze Christian, deleze.christiandeze@gmail.com |

A05 PEINTURE LE PORTRAIT

Cours orienté sur les proportions du portrait, le dessin d'un portrait, la caricature, les proportions du corps humain, le dessin d'un personnage. Il s'adresse à toutes les personnes voulant exercer cette passion artistique.

Débutants ou expérimentés, vous pourrez débiter ou continuer votre projet personnel sous le regard expérimenté d'un peintre professionnel. Vous pourrez également pratiquer d'autres techniques déjà apprises même si ce cours est orienté sur le portrait, le corps humain.

| | |
|----------------------------|---|
| DATES | Lundi 7, 14 octobre Lundi 4, 11 novembre |
| DURÉE | De 19h30 à 22h |
| SALLE | École de Brignon |
| PRIX | CHF 100.– pour 4 cours de 2h30 |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Lundi 30 septembre 2019 |
| RESPONSABLE | Fournier Raphaël |
| ANIMATEUR | Stucky Michel, 079 643 00 15 |

A06 COUTURE (SÉRIE 2)

Cours adapté à tous les niveaux (débutant à expérimenté).

Vous serez accompagnés tout au long de votre projet personnel que ce soit pour la création d'un vêtement ou pour la transformation d'un habit

| | |
|----------------------------|--|
| DATES | Mardi 8,15, 22 octobre Mardi 5, 12 novembre |
| DURÉE | De 20h à 22h |
| SALLE | Salle de travaux manuels, CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 100.– pour 5 cours de 2h |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Vendredi 27 septembre 2019 |
| RESPONSABLE | Fournier Françoise |
| ANIMATRICE | Fournier Chloé, 079 582 74 57 |

la culture plaisir !

A07 ATELIER CRÉATIF À 4 MAINS : DÉCORATION D'AUTOMNE

À deux c'est encore mieux! Quel plaisir de partager un moment privilégié avec son fils/fille, neveu/nièce, petit-fils/petite-fille, filleul(e)...!

Venez ensemble réaliser une décoration d'automne.

Atelier dédié aux adultes accompagnés d'un enfant âgé de 4 à 10 ans.

| | |
|----------------------------|--|
| DATE | Samedi 12 octobre 2019 |
| DURÉE | De 9h à 11h |
| SALLE | Salle de travaux manuels, CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 20.- par paire pour 2h |
| PRIX MATÉRIEL | CHF 20.- par paire |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Mercredi 2 octobre 2019 |
| RESPONSABLE | Fournier Raphaël |
| ANIMATRICE | Praz Sarah, 079 613 72 41 |

A08 ATELIER CRÉATIF : ATTRAPE-RÊVES ET P'TIT DEJ'

Voilà une façon de bien entamer le dimanche : en partageant un moment créatif et convivial!

Autour d'un p'tit-déj, venez réaliser un attrape-rêves sur le thème de l'automne

| | |
|----------------------------|--|
| DATES | Dimanche 13 octobre 2019 |
| DURÉE | De 8h30 à 11h30 |
| SALLE | Salle de travaux manuels, CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 30.- pour 3h |
| PRIX MATÉRIEL | CHF 20.- (petit-déjeuner inclus) |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Jeuudi 3 octobre 2019 |
| RESPONSABLE | Fournier Raphaël |
| ANIMATRICE | Praz Sarah, 079 613 72 41 |

A09 PEINTURE : LA COULEUR ET LE PASTEL

Cours orienté sur le contraste de la couleur en soi, le contraste clair et obscur, les qualités et quantités du contraste, la couleur des ombres et lumières, le pastel sur fond blanc ou coloré. Il s'adresse à toutes les personnes voulant exercer cette passion artistique. Débutants ou expérimentés, vous pourrez débiter ou continuer votre projet personnel sous le regard expérimenté d'un peintre professionnel. Vous pourrez également pratiquer d'autres techniques déjà apprises même si ce cours est orienté sur la couleur.

| | |
|----------------------------|--|
| DATES | Lundi 18, 25 novembre Lundi 2, 9 décembre |
| DURÉE | De 19h30 à 22h |
| SALLE | École de Brignon |
| PRIX | CHF 100.– pour 4 cours de 2h30 |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Lundi 11 novembre 2019 |
| RESPONSABLE | Fournier Raphaël |
| ANIMATEUR | Stucky Michel, 079 643 00 15 |

A10 ATELIER CRÉATIF À 4 MAINS : COURONNE DE L'AVENT

À deux c'est encore mieux! Quel plaisir de partager un moment privilégié avec son fils/fille, neveu/nièce, petit-fils/petite-fille, filleul(e)...!

Venez ensemble réaliser une couronne de l'avent

Atelier dédié aux adultes accompagnés d'un enfant âgé de 4 à 10 ans.

| | |
|----------------------------|---|
| DATE | Samedi 23 novembre 2019 |
| DURÉE | De 9h à 11h |
| SALLE | Salle de travaux manuels, CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 20.– par paire pour 2h |
| PRIX MATÉRIEL | CHF 20.– de matériel par paire |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Mercredi 13 novembre 2019 |
| RESPONSABLE | Fournier Raphaël |
| ANIMATRICE | Praz Sarah, 079 613 72 41 |

la culture plaisir !

A11 PEINTURE LA TECHNIQUE DE L'AQUARELLE PARTIE 1

Cours orienté sur l'aquarelle, le matériel nécessaire, le lavis et les pochades d'aquarelle. Il s'adresse à toutes les personnes voulant exercer cette passion artistique. Débutants ou expérimentés, vous pourrez débiter ou continuer votre projet personnel sous le regard expérimenté d'un peintre professionnel. Vous pourrez également pratiquer d'autres techniques déjà apprises même si ce cours est orienté sur l'aquarelle.

| | |
|----------------------------|---|
| DATES | Lundi 16 décembre Lundi 6, 13, 20 janvier 2020 |
| DURÉE | De 19h30 à 22h |
| SALLE | École de Brignon |
| PRIX | CHF 100.– pour 4 cours de 2h30 |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Lundi 9 décembre 2019 |
| RESPONSABLE | Fournier Raphaël |
| ANIMATEUR | Stucky Michel, 079 643 00 15 |

A12 ATELIER CRÉATIF : UN EMBALLAGE CADEAU QUI DÉCHIRE !

C'est tellement touchant de recevoir un cadeau emballé avec soin et personnalisé ! Venez avec vos cadeaux réaliser de magnifiques emballages et étiquettes.

| | |
|----------------------------|--|
| DATE | Mercredi 18 décembre 2019 |
| DURÉE | De 19h à 22h |
| SALLE | Salle de travaux manuels, CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 30.– pour 3h |
| PRIX MATÉRIEL | CHF 3.– |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | 11 décembre 2019 |
| RESPONSABLE | Fournier Raphaël |
| ANIMATRICE | Praz Sarah, 079 613 72 41 |

CULTURE

C01 COR DES ALPES

Envie de vous initier ou de vous perfectionner au cor des Alpes ? N'hésitez plus, c'est que du bonheur !

| | |
|----------------------------|---|
| DATES | Jeudi 12, 19, 26 septembre / Jeudi 3, 10, 17 octobre Jeudi 7, 21, 28 novembre / Jeudi 5, 12, 19 décembre Jeudi 9, 16, 23 janvier 2020 |
| DURÉE | De 19h30 à 20h30 |
| SALLE | École de Fey |
| PRIX | CHF 150.- (instrument non compris) pour 15 cours de 1 h |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Jeudi 5 septembre 2019 |
| RESPONSABLE | Fournier Raphaël |
| ANIMATRICE | Monory Nathalie, 078 774 86 90 |

C02 COURS DE SOLFÈGE POUR ADULTES

Apprentissage des notions de base du solfège (lecture de notes, rythme et chant). Les thèmes seront abordés de manière théorique, mais également pratique, le tout illustré par des exemples tirés de la culture classique ou moderne (jazz, pop-rock).

Le contenu sera adapté au profil des élèves, qu'ils soient des parents souhaitant aider leurs enfants dans la pratique d'un instrument, des musiciens amateurs souhaitant approfondir leurs connaissances rythmiques et théoriques, ou des amateurs de musique ayant juste envie d'apprendre le solfège.

| | |
|----------------------------|--|
| DATES | Jeudi 19, 26 septembre / Jeudi 3, 10, octobre Jeudi 7, 14, 21, 28 novembre / Jeudi 5, 12 décembre |
| DURÉE | De 19h30 à 21 h |
| SALLE | CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 150.- pour 10 cours de 1h30 |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Jeudi 5 septembre 2019 |
| RESPONSABLE | Fournier Raphaël |
| ANIMATRICE | Délèze Sabrina, 079 785 34 61 |

La culture plaisir !

LANGUES

L01 PATOIS AVANCÉ

Être capable de comprendre une conversation complexe et de s'exprimer à travers des situations de la vie courante.

| | |
|----------------------------|--|
| DATES | Jeudi 12, 26 septembre / Jeudi 10, 17, 24 octobre Jeudi 14, 21, 28 novembre / Jeudi 12, 19 décembre |
| DURÉE | De 20h à 21h30 |
| SALLE | CO de Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 75.– pour 10 cours de 1 h30 |
| MATÉRIEL | De quoi écrire et le dictionnaire du Patois de Nendaz (si possible) |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Vendredi 30 août 2019 |
| RESPONSABLE | Pernet Matthieu |
| ANIMATEUR | Michelet Maurice, maurice.michelet@gmail.com |
| REMARQUE | Tarif exceptionnel de CHF 75.– au lieu de CHF 150.– accordé grâce au soutien de l'Etat du Valais, du Conseil du patois et de la Fédération valaisanne des patoisants |

L02 PATOIS DÉBUTANT / MOYEN

Être capable de comprendre une conversation de base et de s'exprimer à travers des situations de la vie quotidienne.

| | |
|----------------------------|---|
| DATES | Mardi 10, 24 septembre / Mardi 1, 8, 15, 22 octobre Mardi 5, 12, 19, 26 novembre |
| DURÉE | De 20h à 21h30 |
| PRIX | CHF 75.– pour 10 cours de 1 h30 |
| MATÉRIEL | De quoi écrire et le dictionnaire du Patois de Nendaz (si possible) |
| SALLE | CO de Basse-Nendaz |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Vendredi, 30 août 2019 |
| RESPONSABLE | Pernet Matthieu |
| ANIMATEUR | Michelet Maurice, maurice.michelet@gmail.com |
| REMARQUE | Tarif exceptionnel de CHF 75.– au lieu de CHF 150.– accordé grâce au soutien de l'Etat du Valais, du Conseil du patois et de la Fédération valaisanne des patoisants. |

L03 ANGLAIS PRÉ-INTERMÉDIAIRE (A2-B1)

Apprentissage de la langue anglaise par thèmes, sur les quatre compétences linguistiques (expression orale, expression écrite, compréhension orale, compréhension écrite) étude de la grammaire et du vocabulaire.

Pré-requis : environ 60 heures de cours d'anglais ou très bonnes bases.

| | |
|----------------------------|---|
| DATES | Lundi 16, 23, 30 septembre Lundi 7, 14, 21, octobre Lundi 4, 11, 18, 25 novembre Lundi 2, 9 décembre |
| DURÉE | De 18h30 à 20h |
| SALLE | CO de Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 180.- pour 12 cours de 1 h 30 |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Vendredi 30 août 2019 |
| RESPONSABLE | Pernet Matthieu |
| ANIMATRICE | Souto Sara, 079 436 68 68 |

L04 ESPAGNOL DÉBUTANT

Étude des bases élémentaires de l'Espagnol dans le but de se familiariser avec le fonctionnement de la langue espagnole. Vocabulaire des thèmes de la vie quotidienne et des vacances, grammaire pour commencer à s'exprimer.

| | |
|----------------------------|---|
| DATES | Lundi 16, 23, 30 septembre Lundi 7, 14, 21, octobre Lundi 4, 11, 18, 25 novembre Lundi 2, 9 décembre |
| DURÉE | De 20h 15 à 21 h 30 |
| SALLE | CO de Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 150.- pour 12 cours de 1 h 15 |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Vendredi, 30 août 2019 |
| RESPONSABLE | Pernet Matthieu |
| ANIMATRICE | Souto Sara, 079 436 68 68 |

la culture plaisir !

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

B01 MÉDITATION AVEC LES BOLS TIBÉTAINS : SOIRÉE 1

Ce cours est un voyage sonore, un moment de détente et de relaxation bercé par les sons des bols tibétains. Les bols sont des objets sacrés qui, de par leurs vibrations apportent une paix profonde et un état de bien-être. Ils permettent de rééquilibrer nos énergies et d'harmoniser le corps, l'âme et l'esprit. Accessible à tous.

Possibilité de s'inscrire à une ou plusieurs soirées.

| | |
|----------------------------|--|
| DATES | Mardi 10 septembre (Veysonnaz) / Mardi 12 novembre (Veysonnaz) Mardi 15 octobre (Nendaz) / Mardi 10 décembre (Nendaz) |
| DURÉE | De 19h à 20h |
| SALLE | Ancienne école de Veysonnaz / CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 10.- la soirée |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | 1 semaine avant la date de cours |
| RESPONSABLE | Katia Favre |
| ANIMATRICE | Caroline Fournier, 079 254 40 60 |

B02 DIY COSMÉTIQUES

Apprenez à composer vos soins cosmétiques à base d'ingrédients naturels ou bio. Le cours vous apporte les connaissances nécessaires pour créer vous-même vos propres produits cosmétiques. Il vous aide à bien comprendre la composition de chaque ingrédient. Chaque cours un nouveau produit sera fabriqué, tel que dentifrice, baume pour les lèvres, shampoing, etc.

Possibilité de s'inscrire à une ou plusieurs soirées.

| | |
|----------------------------|---|
| DATES | Mardi 10, 17, 24 septembre / Mardi 1, 8, 15, 22 octobre Mardi 5, 12, 19 novembre |
| DURÉE | De 19h à 21h |
| SALLE | Ancienne école de Veysonnaz |
| PRIX | CHF 20.- la soirée |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | 1 semaine avant la date de cours |
| RESPONSABLE | Katia Favre |
| ANIMATRICE | Praz Priscillia, 076 740 68 48 |

SAVEURS ET SENTEURS

S01 REPAS ÉQUILIBRÉ SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE

Nous vous proposons quelques recettes faciles sans gluten et sans lactose. Vous pourrez ainsi découvrir cette cuisine pleine de surprises, avec des produits frais, de saison et de proximité.

Cours de 2h avec dégustation des plats confectionnés.

| | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| DATE | Jeudi 12 septembre |
| DURÉE | De 19h à 21 h |
| SALLE | Salle de cuisine, CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 20.– pour 2h |
| PRIX MATÉRIEL | CHF 10.– |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Vendredi 30 août 2019 |
| RESPONSABLE | Pernet Matthieu |
| ANIMATEUR | Fragnière Gilles, 078 600 95 47 |

S02 « LA CHASSE » ACCORD METS ET VINS EN COMPAGNIE DE LA CAVE DES 2RIVES

Partager une soirée conviviale entre préparations originales de mets de chasse, de l'entrée au dessert, entrelacée d'une dégustation des meilleurs crus de la Cave des 2Rives des Bioleys-de-Brignon.

| | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| DATE | Jeudi 24 octobre |
| DURÉE | De 19h à 21 h30 |
| SALLE | Salle de cuisine, CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 25.– pour 2h30 |
| PRIX MATÉRIEL | CHF 40.– |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Vendredi 11 octobre 2019 |
| RESPONSABLE | Pernet Matthieu |
| ANIMATEUR | Fragnière Gilles, 078 600 95 47 |

la culture plaisir !

S03 FABRICATION DU FROMAGE ET DU SÉRAC

Apprendre les techniques pour fabriquer du « Prey » du fromage et du sérac avec un fromager.

| | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| DATE | Jeudi 7 novembre 2019 |
| DURÉE | De 19h30 à 22 h |
| SALLE | Salle de cuisine, CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 25.– pour 2 h 30 |
| PRIX MATÉRIEL | CHF 5.– |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Vendredi 25 octobre |
| RESPONSABLE | Pernet Matthieu |
| ANIMATEUR | Déléze Damien, 079 632 54 58 |

S04 LA CONFECTION DES BÛGNĚ

Pour répondre à nos envies, apprenons à cuisiner les bûgnĚ de nos grands-mères. Comment préparer la pâte ? Comment les cuire et les conserver ?

| | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| DATE | Vendredi 15 novembre |
| DURÉE | De 20h à 22 h |
| SALLE | Salle de cuisine, CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 20.– pour 2 h |
| PRIX MATÉRIEL | CHF 10.– |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Lundi 4 novembre 2019 |
| RESPONSABLE | Fournier Françoise |
| ANIMATRICE | Follonier Alice |

S05 « LE FOIE GRAS » COMPAGNON DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Confectionnez plusieurs recettes de foie gras que nous dégusterons et repartez chez vous avec un foie gras « mi-cuit » et son chutney d'abricots.

| | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| DATE | Jeudi 25 novembre |
| DURÉE | De 19h à 21 h30 |
| SALLE | Salle de cuisine, CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 25.- pour 2 h30 |
| PRIX MATÉRIEL | CHF 40.- |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Vendredi 15 novembre 2019 |
| RESPONSABLE | Pernet Matthieu |
| ANIMATEUR | Fragnière Gilles, 078 600 95 47 |

S06 SALAISONS D'ANTAN

Découvrir les secrets de la salaison des viandes froides, comment bien les épicer, les affiner et les conserver.

| | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| DATE | Mercredi 11 décembre |
| DURÉE | De 19h à 22h |
| SALLE | Salle de cuisine, CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 30.- pour 3h |
| PRIX MATÉRIEL | CHF 20.- |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Vendredi, 29 novembre 2019 |
| RESPONSABLE | Praz Pascal |
| ANIMATEUR | Charbonnet Jean, 079 387 36 05 |

La culture plaisir !

S07 REPAS DU SOIR RAPIDES ET ÉQUILIBRÉS

Vous n'avez pas beaucoup de temps le soir pour cuisiner, ni l'énergie pour nettoyer les casseroles ? Vous avez besoin d'idées de repas vite fait et équilibrés ? Cet atelier est fait pour vous ! Vous découvrirez les bases d'une alimentation équilibrée, les clés pour bien s'organiser, des **conseils pratiques** pour cuisiner rapidement et vous repartirez avec plein **d'idées de repas « vite fait bien fait »**, dont 3 recettes simples mais originales, que vous pourrez préparer et déguster sur place.

Avec la participation d'une diététicienne ASDD de Fourchette Verte Valais.

| | |
|---------------------|---------------------------------|
| DATE | Mardi 21 janvier 2020 |
| DURÉE | De 19h à 21h |
| SALLE | Salle de cuisine CO |
| PRIX | CHF 20.– pour 2h |
| PRIX MATÉRIEL | CHF 20.– |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Vendredi 10 janvier 2020 |
| RESPONSABLE | Pernet Matthieu |
| ANIMATEUR | Fragnière Gilles, 078 600 95 47 |



SOIRÉES / CONFÉRENCES

T01 TRANSPORT À CÂBLE

Défis et potentiels de l'utilisation des liaisons câblées dans le cadre du développement de la mobilité en Valais. Notamment l'extension des liaisons plaines montagne.

| | |
|-------------|--|
| DATE | Jeu 5 décembre 2019 à 19h30 |
| SALLE | Salle polyvalente de Haute-Nendaz |
| PRIX | Entrée libre |
| RESPONSABLE | Fournier Raphaël |
| ANIMATEUR | Délèze Gilles (collaborateur scientifique à la section transport de l'Etat du Valais) |

COMPÉTENCES DE BASE

E01 UTILISER DES APPAREILS COURANTS

Inscription par téléphone uniquement au numéro gratuit 0800 47 47 47.

Smartphone, titres de transport, e-Banking, ne soyez pas perturbés par l'utilisation de base des appareils du quotidien. Ne vous laissez pas impressionner par les évolutions techniques et restez informés par des cours de base, à votre portée.

| | |
|----------------------------|---|
| DATES | Lundi 16, 23, 30 septembre Lundi 7, 14 octobre |
| DURÉE | De 18h30 à 21 h30 |
| SALLE | CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 75.– pour 5 cours de 2h |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Vendredi 30 août 2019 |
| RESPONSABLE | Compétence de base, 0800 47 47 47 |

E02 INTERNET AU QUOTIDIEN

Inscription par téléphone uniquement au numéro gratuit 0800 47 47 47.

Internet c'est quoi exactement ? Obtenez toutes les réponses par des cours de base à votre portée. La découverte, pas à pas, de cette formidable source d'informations.

| | |
|----------------------------|--|
| DATES | Lundi 6, 13, 20, 27 janvier 2020 Lundi 3 février 2020 |
| DURÉE | De 18h30 à 21 h30 |
| SALLE | CO Basse-Nendaz |
| PRIX | CHF 75.– pour 5 cours de 2h |
| DÉLAI D'INSCRIPTION | Lundi 23 décembre 2019 |
| RESPONSABLE | Compétence de base, 0800 47 47 47 |

La culture plaisir !

Mieux que des excuses :
suivez un cours de calcul.

0800 47 47 47 ou www simplement-mieux.ch

SIMPLEMENT!
MIEUX
LIRE, ÉCRIRE,
CALCULER, ORDONNATEUR

UNIPOP
VALAIS
la collégiale professionnelle



Association Lire et Ecrire

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

FORMATION
CONTINUE VALAIS

**TROP
COMPLIQUÉ**

Les Unipops du Valais romand, en partenariat avec l'Office de la Formation Continue du Service de la Formation Professionnelle de l'État du Valais proposent des formations pour acquérir des compétences de base pour les mathématiques élémentaires. Ces formations permettent :

- d'appréhender les nombres et les calculs,
- de lire et d'écrire les nombres jusqu'à 1'000,
- de compter,
- de décompter,
- de comparer et d'ordonner les nombres

Réparties sur l'ensemble du territoire du Valais romand, ces formations, accessibles, devraient permettre à chacun d'acquérir les notions devenues incontournables dans notre quotidien.

Retrouvez plus d'informations sur unipopvs.ch et consultez régulièrement la catégorie « Education-Famille » pour prendre connaissance des nouveaux cours proposés durant l'année.

Calendrier des cours 2019/2020 de compétences de base - Mathématiques

| | |
|---|--|
| Lundi 4 19:00 Chamoson Novembre Autres dates: 11 Nov. - 18 Nov. 25 Nov. - 02 Déc. | Mercredi 6 19:00 Monthey Novembre Autres dates: 13 Nov. - 20 Nov. 27 Nov. - 04 Déc. |
| Vendredi 8 19:00 Sierra Novembre Autres dates: 15 Nov. - 22 Nov. 29 Nov. - 06 Déc. | Lundi 6 19:00 Conthey/Vétroz Janvier Autres dates: 13 Jan. - 20 Jan. 27 Jan. - 03 Fév. |
| Mercredi 8 19:00 Fully Janvier Autres dates: 15 Jan. - 22 Jan. 29 Jan. - 05 Fév. | Vendredi 10 19:00 Crans-Montana Janvier Autres dates: 17 Jan. - 24 Jan. 31 Jan. - 07 Fév. |

**Mieux que des excuses :
suivez un cours d'informatique.**

0800 47 47 47 ou www.simplement-mieux.ch



Les unipops du Valais romand, en partenariat avec l'office de la Formation Professionnelle de l'Etat du Valais proposent des formations pour acquérir des compétences de base pour l'utilisation de base de l'ordinateur, de l'informatique et des objets utilisés au quotidien. Les cours proposés permettront :

- d'appréhender l'utilisation d'internet au quotidien,
- de se familiariser avec l'informatique,
- de savoir utiliser les appareils et les accès technologiques usuels (smartphone, etc.)

Réparties sur l'ensemble du territoire du Valais romand, ces formations, accessibles, devraient permettre à chacun d'acquérir les notions devenues incontournables dans notre quotidien.

Retrouvez plus d'informations sur unipopvs.ch et consultez régulièrement la catégorie « Education-Famille » pour prendre connaissance des nouveaux cours proposés durant l'année.

Calendrier des cours 2019/2020 Compétences de base - Internet au quotidien

| | |
|---|---|
| <p>Lundi</p> <p>4</p> <p>🕒 18:30</p> <p>📍 Champlan</p> <p>Novembre</p> <p>📅 Autres dates: 11 Nov. - 18 Nov. 25 Nov. - 02 Déc.</p> | <p>Mercredi</p> <p>6</p> <p>🕒 18:30</p> <p>📍 Monthey</p> <p>Novembre</p> <p>📅 Autres dates: 13 Nov. - 20 Nov. 27 Nov. - 04 Déc.</p> |
| <p>Vendredi</p> <p>8</p> <p>🕒 19:00</p> <p>📍 Sierre</p> <p>Novembre</p> <p>📅 Autres dates: 15 Nov. - 22 Nov. 29 Nov. - 06 Déc.</p> | <p>Lundi</p> <p>6</p> <p>🕒 18:30</p> <p>📍 Basse-Nendaz</p> <p>Janvier</p> <p>📅 Autres dates: 13 Jan. - 20 Jan. 27 Jan. - 03 Fév.</p> |
| <p>Mercredi</p> <p>8</p> <p>🕒 18:30</p> <p>📍 Savièse</p> <p>Janvier</p> <p>📅 Autres dates: 15 Jan. - 22 Jan. 29 Jan. - 05 Fév.</p> | <p>Vendredi</p> <p>10</p> <p>🕒 18:30</p> <p>📍 Conthey/Vétroz</p> <p>Janvier</p> <p>📅 Autres dates: 17 Jan. - 24 Jan. 31 Jan. - 07 Fév.</p> |

Calendrier des cours 2019/2020 Compétences de base - Initiation à l'informatique

| | |
|---|--|
| Lundi 4 ☉ 18:30 📍 Chamoson Novembre 📅 Autres dates: 11 Nov. - 18 Nov. 25 Nov. - 02 Déc. | Mercredi 6 ☉ 18:30 📍 Fully Novembre 📅 Autres dates: 13 Nov. - 20 Nov. 27 Nov. - 04 Déc. |
| Vendredi 8 ☉ 18:30 📍 Crans-Montana Novembre 📅 Autres dates: 15 Nov. - 22 Nov. 29 Nov. - 06 Déc. | Lundi 6 ☉ 18:30 📍 Monthey Janvier 📅 Autres dates: 13 Jan. - 20 Jan. 27 Jan. - 03 Fév. |
| Mercredi 8 ☉ 19:00 📍 Sierre Janvier 📅 Autres dates: 15 Jan. - 22 Jan. 29 Jan. - 05 Fév. | Vendredi 10 ☉ 18:30 📍 Champlan Janvier 📅 Autres dates: 17 Jan. - 24 Jan. 31 Jan. - 07 Fév. |

Calendrier des cours 2019/2020 Compétences de base - Utilisation des appareils courants

| | |
|---|---|
| Lundi 16 ☉ 18:30 📍 Basse-Nendaz Septembre 📅 Autres dates: 23 Sep. - 30 Sep. 07 Oct. - 14 Oct. | Mercredi 18 ☉ 18:30 📍 Savièse Septembre 📅 Autres dates: 25 Sep. - 02 Oct. 09 Oct. - 16 Oct. |
| Vendredi 20 ☉ 18:30 📍 Conthey/Vétrroz Septembre 📅 Autres dates: 27 Sep. - 04 Oct. 11 Oct. - 18 Oct. | Lundi 2 ☉ 18:30 📍 Euseigne Mars 📅 Autres dates: 09 Mar. - 16 Mar. 23 Mar. - 30 Mar. |
| Mercredi 4 ☉ 18:30 📍 Monthey Mars 📅 Autres dates: 11 Mar. - 18 Mar. 25 Mar. - 01 Avr. | Vendredi 6 ☉ 18:30 📍 Sierre Mars 📅 Autres dates: 13 Mar. - 20 Mar. 27 Mar. - 03 Avr. |

Cours en partenariat
avec l'Office Cantonal
de l'Égalité et de la Famille



La fonction éducative des parents envers leurs enfants est probablement une des plus complexes qui soit et rien n'y prépare. Afin de soutenir les familles, en particulier les parents dans leurs tâches d'éducation, les unipops du Valais romand en partenariat avec l'Office Cantonal de l'Égalité et de la Famille proposent sous la catégorie de cours Unipop « Éducation – Famille » une palette de formations à l'attention des parents, des enfants et des familles.

Retrouvez plus d'informations sur unipopvs.ch et consultez régulièrement la catégorie « Education-Famille » pour prendre connaissance des nouveaux cours proposés durant l'année.

Calendrier 2019/2020 des cours « Education - Famille »

| | | | |
|--|-----------------------|---|------------------------------------|
| Jeudi 5 Septembre Champlan Autres dates: 12 Sep. - 19 Sep. 26 Sep. - 03 Oct. 10 Oct. - 17 Oct. 07 Nov. - 14 Nov. 21 Nov. | FIT en famille | Mercredi 11 Septembre Conthey-Vétroz Autres dates: 18 Sep. - 25 Sep. 02 Oct. - 09 Oct. 16 Oct. - 06 Nov. 13 Nov. | Sophrologie ludique enfants |
|--|-----------------------|---|------------------------------------|

| | | | |
|---|--------------------------|---|--|
| Vendredi 13 Septembre Champlan Autres dates: 11 Oct. - 15 Nov. 23 Déc. | Montessori et moi | Jeudi 26 Septembre Conthey-Vétroz | La vie de famille en mode coopération |
|---|--------------------------|---|--|

| | | | |
|--|---------------------------------|--|--|
| Mercredi 2 Octobre Crans-Montana Autres dates: 09 Oct. - 16 Oct. | Escalade parents-enfants | Jeudi 7 Novembre Savièse | Groupe de parole pour proches aidants |
|--|---------------------------------|--|--|

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|---|
| Mardi 12 Novembre Martigny & Fully Autres dates: 26 Nov. | La PNL au service des Parents : « Mieux comprendre et mieux communiquer avec ses enfants » | Jeudi 16 Novembre Chamoson | Emotion stress sensibilité dans mon cœur | Samedi 23 Novembre Printse | Atelier créatif à 4 mains : couronne de l'Avent | Mardi 14 Janvier Entremont | Urgences chez les petits enfants |
|--|---|--|---|--|--|--|---|

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|-------------------------|---|---------------------|
| Jeudi 16 Janvier Sierr | Pourquoi les enfants et les adolescents profitent-ils des jeux psychologiques pour entrer en conflit ? | Mercredi 12 Février Martigny & Fully | Atelier pour adolescents 12-15 ans « Qui est au volant? » | Jeudi 13 Février Sierr | Génération ALPHA | Jeudi 12 Mars Crans-Montana | La ménopause |
|--|---|--|--|--|-------------------------|---|---------------------|

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|--|--|---|---|
| Lundi 23 Mars Sierr Autres dates: 27 Avr. | Se soigner par les plantes | Dimanche 29 Mars Printse | Atelier créatif à 4 mains : bricolage de Pâques | Vendredi 01 Mai Savièse | L'estime de soi, un cadeau pour la vie |
|---|-----------------------------------|--|--|---|---|

AUTRES RENDEZ-VOUS THÉMATIQUES - AUTOMNE 2019

SOIRÉES CULTURELLES DU NIND'ART

| DU | AU | QUOI | OÙ |
|--------------|--------------|---|----------------------|
| 23 aout | 22 septembre | Expo Nend'artistes | Maison de la culture |
| 27 septembre | 27 octobre | Expo Nend'artistes | Maison de la culture |
| 9 novembre | 8 décembre | 100 ans de la fanfare de Salins La Liberté | Maison de la culture |
| 9 novembre | | Nuit des musées | Maison de la culture |

**D'AUTRES SOIRÉES, VISITES ET ÉVÉNEMENTS
SERONT ENCORE AGENDÉS DANS LE COURANT DE L'AUTOMNE.
VOUS SEREZ INFORMÉS PAR NOS CANAUX
DE COMMUNICATION USUELS :**

- Notre site internet :
www.unipopprintse.ch
- Notre page facebook :
<https://www.facebook.com/unipopnendaz/>
- Votre journal préféré :
L'Écho de la Printse
- Les sites internet communaux :
www.nendaz.org & www.veysonnaz.org

PROCHAINE ÉDITION

Brochure de printemps 2020

Parution : mi janvier 2020