

Postulat :

Un passeport senior pour les aînés agaunois.

Grâce a un soutien communal, la jeunesse agaunoise bénéficie de l'infrastructure de La Dzèbe qui propose un encadrement et un programme annuel varié.

Et qu'en est-il de nos aînés?

Concernant les seniors de Saint-Maurice, trois organisations les représentent: L'Avivo, Pro senectute et La fraternité des Aînés. Elles partagent une vision commune, celle d'accueillir et partager des moments conviviaux à travers diverses activités. L'objectif principal est de préserver l'autonomie de nos aînés le plus longtemps possible et d'améliorer significativement leur qualité de vie. En développant davantage leur encadrement, nos organisations locales peuvent construire un réseau solide visant à promouvoir le bien-être et l'épanouissement de nos aînés, renforçant ainsi le tissu social. Pourquoi ne pas considérer la possibilité de fusionner les trois entités, afin de proposer une offre globale de leurs activités et ainsi d'améliorer l'efficacité des services?

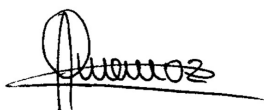
Quelques villes voisines, notamment Le Bouveret et Martigny, ont mis en place un programme de passeport pour les seniors, une initiative que nous encourageons la commune de Saint-Maurice à suivre. En nous inspirant de leurs expériences réussies, nous pourrions créer un programme similaire. Ces passeports seniors pourraient être conçus pour offrir aux aînés de notre commune un accès privilégié à une gamme diversifiée d'activités sociales, culturelles, sportives et historiques.

La réflexion pourrait être menée en favorisant également l'interaction intergénérationnelle. Des retraités agaunois dynamiques s'impliquent déjà, par exemple, activement dans le milieu scolaire en participant bénévolement à des sorties de ski pour encadrer des groupes d'élèves. Cette contribution bénévole appréciée tant par l'école que par les bénévoles eux-mêmes, qui y voient une occasion de partager leur expérience tout en offrant aux enfants une opportunité enrichissante. Nous pourrions également envisager des activités telles que des moments de lecture ou de tricot avec les enfants, privilégiant ainsi des échanges intergénérationnels enrichissants.

En adoptant cette approche, nous offrirons aux seniors de St-Maurice des opportunités stimulantes pour rester actifs et engagés. Cela renforcerait également les liens intergénérationnels et contribuera à créer un environnement dynamique où chacun, indépendamment de son âge, peut profiter pleinement des ressources que notre commune a à offrir.

Nous espérons que notre proposition recevra un accueil favorable de la part du conseil général et nous remercions le conseil municipal d'examiner la possibilité de mise en place d'un passeport senior.

Alexia Clerc



Ariane Curdy



PLEINS FEUX SUR LE PASSEPORT SENIOR 2023



Visite de la RTS
à Genève

**Mardi
24 janvier**



Vitromusée
Romont

**Jeudi
9 février**



Château
de Berthoud

**Jeudi
9 mars**



Excursion à
St-Gingolph

**Jeudi
20 avril**



Journée
découverte
à Annecy

**Mardi
9 mai**

Les après-midis récréatifs : simplicité et convivialité



Pour des activités plus simples et proches de la maison, la Commune organise mensuellement des après-midis récréatifs pour les seniors. Ces moments conviviaux permettent de se rencontrer et de s'amuser autour d'une discussion ou d'un jeu de cartes. C'est l'occasion de faire une activité qui vous plait, entouré d'autres personnes !

Ces moments sont gratuits et ouverts à toutes les personnes de la Commune ayant 60 ans ou plus. Des transports sont organisés en cas de besoin pour que tout un chacun puisse assister à ces activités.

**Les premiers mercredis du mois
Dès 14h
Salle «Valesia», route du Tonkin 9A
Activité gratuite**

1 février 2023 7 juin 2023
1 mars 2023 6 septembre 2023
5 avril 2023 4 octobre 2023
3 mai 2023 6 décembre 2023

Les repas communautaires : partage et gourmandise



Quoi de plus convivial que de partager un repas ? La Commission Culture et Aînés propose aux seniors de manger ensemble une fois par mois dans un restaurant de la commune. Cette année, les repas auront lieu durant la deuxième semaine du mois, afin de ne pas empiéter sur les après-midis récréatifs.

Venez profiter d'un bon repas, discuter, échanger ou encore faire de nouvelles rencontres !

**Les deuxièmes vendredis du mois
À 12h
Dans un restaurant de la Commune
CHF 20.- / repas**

Le Phare
10 février 2023

La Batelière
8 septembre 2023

Le Colibri
10 mars 2023

Les Belles Truches
13 octobre 2023

La Taverne de la Tour
14 avril 2023

La Terrasse du Port
10 novembre 2023

Chez Xu
12 mai 2023

La Batelière
8 décembre 2023

La Barge du Léman
9 juin 2023

Le Passeport Senior est une offre d'activités proposée à toutes les personnes de la commune ayant 60 ans et plus. Ces activités permettent de maintenir le lien social et de partager des moments conviviaux et distrayants entre aînés.

Tout au long de l'année, profitez-en pour découvrir des musées, visiter des villes, regarder un film, et bien plus encore. Le calendrier complet et la description de chacune des activités vous seront envoyés séparément et seront également disponibles auprès de l'administration communale.

Inscription

Date limite d'inscription: 10 jours avant la date de l'activité.

☎ 024 482 70 00

✉ admin@port-valais.ch



Visite guidée dans l'univers du seigle

**Vendredi
02 juin**



Croisière et repas

**Vendredi
1^{er} septembre**



Visite du château de la Bâtière et de la Maison Morand

**Mardi
10 octobre**



Projection du film *La Ligne* d'Ursula Meier

**Vendredi
17 novembre**



À la découverte du marché de Noël d'Aoste

**Mardi
12 décembre**

La gym douce : se retrouver et rester en forme



Il est important de continuer à bouger pour rester en forme ! La Commune propose aux aînés, en collaboration avec Mme Véronique Béguelin, des cours de gym douce en extérieur (marche, mouvements doux, etc.). Un moment rien que pour vous dans une ambiance motivante et chaleureuse.

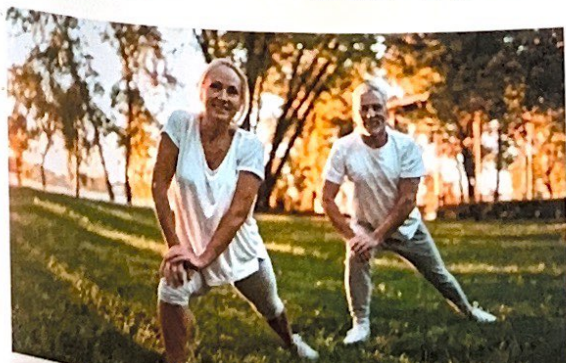
En cas de mauvais temps, des activités seront prévues à l'abri.

**Tous les mardis
10h-11h**

**Rendez-vous à la gare du Bouveret
CHF 50.- par saison**

**Printemps
21 mars - 20 juin**

**Automne
22 août - 14 novembre**



Les conférences : s'informer et partager



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.

**Durant toute l'année
19h
Espace Quai n°1
Gratuit et ouvert à tous**

**PROCHES AIDANTS : PRENDRE SOIN DE SOI
POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE L'AUTRE**
Mercredi 8 février

ESCROQUERIES : COMMENT S'EN PRÉMUNIR ?
Mardi 21 mars

DIRECTIVES ANTICIPÉES : DÉCIDER POUR SOI
Jeudi 11 mai

**L'AROMATHÉRAPIE ET SES BIENFAITS AVEC
M. PHILIPPE MAILHEBIAU**
Mercredi 8 novembre

Le Passeport seniors pour mieux se rencontrer

MARTIGNY Le Centre de loisirs et culture de Martigny lance un programme destiné aux aînés, avec une palette d'activités allant du loto aux aides en matière de numérique. Visite.

PAR JOEL JENZER@LENOUVELLISTE.CH



Les amateurs de jass Serge Filletaz, Christiane Filletaz, Dominique Speranza et Geneviève Filippin entourent Cédric Gay-Crosier, le responsable des projets pour les seniors au Centre de loisirs et culture de Martigny. SABINE PAPILLOUD

Cela fait deux ans que le groupe de jass se réunit, le jeudi après-midi, sous l'égide du Centre de loisirs et culture de Martigny (CLCM). «L'idée a été lancée après la période du Covid. Nous voulions ouvrir un espace de rencontre sous notre yourte», raconte Cédric Gay-Crosier, responsable des projets en faveur des seniors et du Passeport vacances enfants au CLCM.

Depuis deux ans, des passionnés de jass se retrouvent une fois par semaine au Centre de loisirs et culture, et leur rendez-vous quotidien sera désormais rattaché au Passeport seniors, qui vient d'être lancé.

Ce passeport, destiné aux 60 ans et plus, a été créé pour coordonner les projets. Un programme d'activités variées – qui vont du cinéma intergénérationnel à l'initiation à la peinture – débute (voir l'encadré).

D'autres pans du programme sont davantage axés sur le côté pratique, comme le volet consacré à la digitalisation, créé dans le but d'aider les seniors à s'en sortir avec le numérique et à ne plus être effrayés face à un code QR.

Les activités sont ouvertes aux aînés de Martigny ou à ceux d'autres communes qui seraient membres du CRIC.

Cela fait depuis 2021 que le CLCM propose des activités, mais il manquait un liant pour que le projet soit concluant. «Nous proposons des activités

sous la yourte, mais il n'y avait pas beaucoup de fréquentation. Les gens avaient besoin d'un prétexte pour faire des choses ensemble», explique Cédric Gay-Crosier. Avec le riche programme désormais disponible, diffusé récemment par le biais d'un tout-ménage, la sauce pourrait bien prendre.

“ Nous voulons créer une équipe d'animation qui comprend un comité avec des seniors, afin de rendre ce concept plus participatif.”

CÉDRIC GAY-CROSIER
RESPONSABLE DES PROJETS AU CENTRE DE LOISIRS ET CULTURE DE MARTIGNY

Un deuxième volet cet automne?

En ce jeudi après-midi de mars, au Centre de loisirs, une bonne vingtaine de personnes jouent au jass. L'été, c'est dans la yourte que se disputent les parties. «Nous cherchions un local et nous sommes maintenant depuis deux ans au Centre, mais nous jouons aux cartes depuis dix ans. Avant, nous nous réunissions dans un local au Guercet», raconte Christiane Filletaz, une des initiatrices de ce groupe qui comptait quatre membres au départ. Au total, une quarantaine de

Demandez le programme

Le Centre de loisirs et culture de Martigny propose un programme très riche dans le cadre de son Passeport seniors, avec des activités diverses.

Un loto-rencontre sous la yourte le 2 mai à la place de jeux de la Moya.

Deux conférences: «13 années, 87 000 km à vélo. Deux filles nées en chemin», par la famille Pasche, le 4 avril au carrefour Fusion-Rossettan. Et «A la découverte du Groenland», par Léonard-Pierre Closuit, le 9 mai à la place de jeux de la Moya.

Initiation à la peinture intuitive, le 16 mai à la Moya, sur inscription.

Les questions numériques, le 18 avril au carrefour Fusion-Rossettan et le 23 mai à la place de jeux de la Moya, tous les jours sous la yourte.

Des projections de cinéma intergénérationnel. «Ma vie de courgette», le 21 avril, à la yourte au carrefour Fusion-Rossettan. «Le chêne», le 26 mai à la Moya.

Le groupe de jass se retrouvera les 30 mars, 6 et 20 avril à la yourte au carrefour Fusion-Rossettan et les jeudis 4, 11 et 25 mai à la place de jeux de la Moya.

Infos et inscriptions au 027 722 79 78 et sur www.clcm.ch

seniors le fréquentent actuellement.

La création de ce Passeport seniors ravit les participants au groupe de jass, dont fait partie Dominique Speranza: «Je suis là depuis le début et ce passeport est extraordinaire. Je vais participer au loto et assister à des séances de cinéma.»

Au CLCM, on attend beaucoup de ce programme. «Si les événements que nous proposons ce printemps sont concluants, nous remettons ça à l'automne», précise Cédric Gay-Crosier. Ces rencontres sont basées sur la convivialité. «Notre buvette itinérante à vélo,

qui propose un café au bord de la Dranse, permet de faire de belles rencontres; les gens trouvent ça sympa.»

A terme, l'équipe du Centre de loisirs et culture entend étendre son projet. Cédric Gay-Crosier poursuit: «Nous voulons créer une équipe d'animation qui comprend un comité avec des seniors, afin de rendre ce concept plus participatif.»

En parallèle à ce passeport, les activités du programme «Anime ton quartier» reprendront du 28 mars au 22 avril au carrefour Fusion-Rossettan et du 2 au 27 mai à la place de jeux de la Moya.