passeport seniors

L'épicentre (anciennement Centre de Loisirs et Culture de Martigny), accompagné par un groupe de seniors motivé·es, propose une nouvelle édition du Passeport seniors pour la période septembre-décembre. Un programme d'activités accessibles, qui favorisent les rencontres et les découvertes dans une ambiance conviviale. Un moment d'échanges est partagé à la fin des activités.

inscriptions

Les inscriptions sont attribuées par ordre d'arrivée. Le programme est réservé aux « 60+ » domicilié·es dans la commune de Martigny et/ou membres de **l'épicentre**. Les détails concernant l'accessibilité aux activités sont expliqués à l'intérieur de la brochure.

épicentre

Passeport seniors.

activités pour les 60+

épicentre Martigny, rue des Vorziers 2
du 6 septembre au 13 décembre 2024

027 722 79 78 epicentre-martigny.ch

Questions numériques 14:00 - 17:00

vendredi 6 septembre
mardi 15 octobre
vendredi 8 novembre
vendredi 6 décembre

Les questions liées à l'utilisation du téléphone portable peuvent être nombreuses. Des jeunes sont à votre écoute pour vous aider. **Activité gratuite - sans inscription**

Initiation à la pétanque 14:00 - 17:00

vendredi 13 septembre

Sous les arbres centenaires du parc des Vorziers, découvrez ce sport en alliant adresse et tactique en toute convivialité. **Activité gratuite (annulée en cas de mauvais temps) - sans inscription**

Huiles essentielles 14:00 - 16:30

vendredi 20 septembre

Grâce aux explications et conseils d'une droguiste et herboriste, familiarisez-vous avec les huiles essentielles et les hydrolats. Découvrez leurs bienfaits tout en créant une trousse de secours "maux d'hiver". **CHF 20.- à payer sur place - inscriptions recommandées - places limitées**

Initiation au jass 14:00 - 17:00

mardi 29 octobre
vendredi 13 décembre

Atout, "buur" ou "nell", familiarisez-vous avec le jargon et la valeur des cartes de ce jeu populaire et apprenez à jouer en toute simplicité. **Activité gratuite - sans inscription**

Prévention des chutes 14:00 - 16:30

collaboration avec Pro Senectute

vendredi 11 octobre

Cette conférence aborde la thématique des différentes formes d'équilibre et les questions liées au vieillissement. Des exercices pratiques et accessibles sont proposés. La conférence est suivie d'un moment partagé autour d'un café. **Activité gratuite (chapeau à la sortie) - inscriptions recommandées - places limitées**

Projection 14:00 - 16:30

vendredi 15 novembre

"Intouchables" est un film émouvant et inspirant qui raconte l'amitié improbable entre un riche aristocrate tétraplégique et son aide-soignant issu des banlieues. **Activité gratuite - inscriptions recommandées - places limitées**

Photos numériques 14:00 - 17:00

vendredi 22 novembre

Découvrez simplement quelques bases photographiques ainsi que des outils pratiques en lien avec l'appareil photo de votre téléphone portable. **Activité gratuite - sans inscription**

Scrapbooking 14:00 - 17:00

vendredi 29 novembre

Vous désirez laisser libre cours à votre esprit créatif ? Grâce à cet atelier de scrapbooking, vous créerez des cartes personnalisées. **CHF 10.- à payer sur place - inscriptions recommandées - places limitées**