

## PASSEPORT SENIORS

Au vu du succès rencontré durant l'édition printanière, le Centre de Loisirs et Culture de Martigny (CLCM), accompagné par un groupe de seniors motivé·e·s, propose un Passeport Seniors pour la période automne - hiver. Un programme d'activités accessibles, qui favorisent les rencontres et les découvertes.



## INSCRIPTIONS

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



# PASSEPORT SENIORS MARTIGNY

AUTOMNE - HIVER  
2023-2024

**PROGRAMME D'ACTIVITÉS  
POUR LES 60+**



# PROGRAMME AUTOMNE HIVER

## Novembre 2023

**Jeudi 16** de 14h à 16h

**Expo « Marges de manœuvres »**  
Manoir de la Ville, rue du Manoir 3

Cette visite interactive, ponctuée d'un moment d'échanges, reprend l'imaginaire des consortages, formes séculaires de gestion des ressources communes. Différent·es artistes interrogent la question du bien commun.

CHF 3.- à payer sur place - inscription obligatoire - places limitées

**Jeudi 23** de 14h à 17h

**Questions numériques**  
Maison des Associations, rue des Finettes 19

Les questions liées à l'utilisation du téléphone portable peuvent être nombreuses. L'équipe est à disposition pour vous aider.

Activité gratuite - sans inscription

## Décembre 2023

**Vendredi 1<sup>er</sup>** de 14h à 16h30

**Atelier d'écriture créative**  
Centre de Loisirs et Culture, rue des Vorziers 1

Cet atelier ludique, mené par 2 animatrices, vous permettra d'écrire, de jouer avec les mots et de laisser émerger les histoires qui vous habitent dans un espace de confiance. Nul besoin de compétences particulières, juste l'envie de découvrir !

CHF 20.- à payer sur place - inscription obligatoire - places limitées

**Jeudi 7** de 14h à 17h

**Questions numériques**  
Maison des Associations, rue des Finettes 19

Les questions liées à l'utilisation du téléphone portable peuvent être nombreuses. L'équipe est à disposition pour vous aider.

Activité gratuite - sans inscription

**Jeudi 14** de 19h30 à 21h

**Projection « Martigny ma ville »**  
Maison des Associations, rue des Finettes 19

Dans ce film de 45', Antoine Cretton, réalisateur martigneraïen livre son regard sur sa ville natale, de l'Antiquité à nos jours.

Activité gratuite - inscription obligatoire - places limitées - apéritif offert

## Janvier 2024

**Mardi 9** de 10h à 10h45

**Initiation à la musique**  
Maison de la musique, Studio 7, rue de la Maladière 11

Sans devoir disposer de prérequis musical, familiarisez-vous à différents instruments. Si cela vous plaît, vous pourrez vous inscrire à d'autres dates !

Activité gratuite - inscription obligatoire - places limitées

**Jeudi 18** de 14h30 à 17h

**Loto au Castel**  
Castel Notre-Dame, rue des Artifices 14

Le Castel Notre-Dame ouvre ses portes pour partager un moment ludique en compagnie de ses habitant·e·s. Chacun·e pourra tenter de remporter de petits prix et échanger lors du goûter.

Activité gratuite - inscription obligatoire - places limitées - goûter offert

**Vendredi 26** de 14h à 16h30

**Huiles essentielles**  
Centre de Loisirs et Culture, rue des Vorziers 1

Grâce aux explications et conseils d'une droguiste et herboriste, familiarisez-vous avec les huiles essentielles afin de pouvoir les utiliser au quotidien.

CHF 20.- à payer sur place - inscription obligatoire - places limitées

## Février 2024

**Jeudi 8** de 14h à 17h

**Questions numériques**  
Maison des Associations, rue des Finettes 19

Les questions liées à l'utilisation du téléphone portable peuvent être nombreuses. L'équipe est à disposition pour vous aider.

Activité gratuite - sans inscription

**Vendredi 23** de 15h à 17h

**Découverte de l'île Maurice**  
Maison des Associations, rue des Finettes 19

Profitez de ce moment de dépaysement grâce à la présentation de Christiane, originaire de l'île, et de son mari Serge qui vous feront déguster une spécialité locale pour le goûter.

Activité gratuite - inscription obligatoire - places limitées - goûter offert

## Contact

Lundi et mardi : 8h à 12h & 13h-16h  
Mercredi : 8h à 12h

+41 (0) 27 722 79 78

cedric.gay-crosier@clcm.ch

www.clcm.ch

