UNIVERSITE POPULAIRE DE SAVIESE

COURS ET CONFERENCES POUR ADULTES

www.unipopsaviese.ch

2024 - 2025

UNIPOP SAVIESE

la culture plaisir !

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le comité a le plaisir de vous présenter le programme de la saison 2024/2025. Nous espérons que vous vous laisserez tenter par ce vaste choix. De plus amples informations peuvent être trouvées sur notre site

www.unipopsaviese.ch.

Des rappels paraîtront occasionnellement dans « Le Régional ».

Dates des cours Les dates indiquées correspondent au premier jour du cours. Si le cours a lieu sur plusieurs semaines, les dates des cours suivants se déroulent le même jour et à la même heure (sauf indications particulières).

Inscriptions Par le site internet **www.unipopsaviese.ch** ou par le coupon-réponse à la fin du carnet.
Toutes les personnes inscrites recevront des informations de notre part, notamment si le cours a lieu ou non.

Délai d'inscription Les inscriptions sont ouvertes **jusqu'à un mois avant le début du cours**. Merci de respecter ce délai !

Finances de cours A payer avant le début du cours au moyen du bulletin de versement joint à la facture/convocation.
En cas de non participation sans avertir le comité 5 jours avant le début du cours, un dédit de Fr. 20.– sera réclamé pour les frais administratifs.

Lieu des cours Centre scolaire de Moréchon sauf indications complémentaires sur facture.

Vacances Il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires.

Assurance L'Unipop n'est pas responsable en cas d'accident survenant pendant les cours.

Contacts

Président	Cédric Jacquier	027 395 31 02
Secrétaire	Corinne Reynard	079 253 67 36
Caissière	Nadine Dubuis	079 579 56 10
Email	info@unipopsaviese.ch	

SOUTIEN

MUNICIPALITÉ DE SAVIÈSE

Rhône FM PARTENAIRE MEDIA

FORMATION PROFESSIONNELLE VALAIS

Avec le soutien de la Loterie Romande

MOT DU COMITÉ

Chères amies et Chers amis de l'Unipop de Savièse,

Nous sommes très heureux et fiers de vous faire parvenir notre catalogue de cours pour la saison 2024-2025.

Comme chaque année, l'éventail de propositions que nous vous proposons se veut divers et varié, mêlant des cours attendus qui rencontrent chaque année un vif succès et des nouveautés qui participent au renouvellement constant et nécessaire de notre Unipop.

Nous sommes très satisfaits des retours que nous font les personnes qui participent à nos cours, qui mettent en avant la compétence de nos animateurs et les choses découvertes, ainsi que le lien social que permettent nos cours. Ces éléments représentent une grande source de motivation pour notre comité qui travaille chaque saison pour présenter un programme qui, nous l'espérons, répondra à vos attentes ou vos envies.

Nous nous réjouissons de vous retrouver nombreux à l'un ou l'autre de nos cours et de passer un beau moment de culture, d'échange et de convivialité en votre compagnie.

Merci et à bientôt !

Le Comité de l'Unipop de Savièse

SOMMAIRE

ARTISANAT ET CREATIVITE
1. Atelier d'écriture
2. Trompe-l'oeil et illusions dans l'art

CULTURE
3. Costumes de Savièse

EDUCATION - FAMILLE
4. Atelier Signons Ensemble

LANGUES
5. Espagnol - suite A1
6. Espagnol - débutant

PLAISIRS ET DÉTENTE
7. Tarot de Marseille - initiation
8. Hatha yoga - tous niveaux
9. Hatha yoga - tous niveaux
10. Hatha yoga - tous niveaux
11. Hatha yoga - tous niveaux

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
12. Atelier de nutrition: améliorer son sommeil
13. Atelier de nutrition: chouchouter son microbiotite
14. La pharmacie naturelle pour chats et chiens
15. Emotions et comportements pour chats et chiens
16. L'effet miroir pour chats et chiens
17. Pilates
18. Pilates
19. Pilates
20. Pilates
21 Aromathérapie cours 1
22 Aromathérapie cours 2

SAVEURS ET SENTEURS
23. Lacto-fermentation
24. Graines à gogo
25. Burgers végétaux
26. Les champignons pour débutant
27. Découvrir le monde des champignons, N°1
28. Découvrir le monde des champignons, N°2
29. Gyozas
30. Cucina italiana ''Come a casa'' Specialita del Piemonte
31. Cucina italiana ''Come a casa'' Specialita del Veneto
32. Gâteau saviésan
33. Couscous: agneau et bœuf
34. Tajine
35. Cuisine péruvienne
36. Cuisine péruvienne''
37. Initiation à la raclette
38. Tapas

SOCIÉTÉ
39. Simulation d'entretien d'embauche
40. Mise à jour de CV

ARTISANAT ET CRÉATIVITÉ

1 Atelier d'écriture

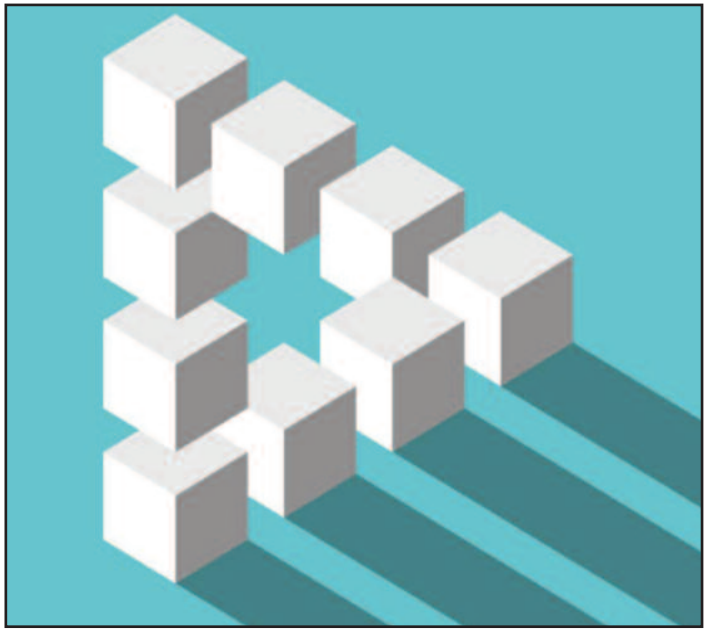
À l'aide d'exercices ludiques, les participants développeront leur imaginaire en produisant de courts textes mêlant différents genres littéraires. Plumes débutantes ou expérimentées sont les bienvenues pour créer et échanger dans un cadre bienveillant et stimulant.

Date	Jeudi 7 novembre 2024 à 19h00
Durée	3 cours de 2h00
Prix	Fr. 90.-
Animateur	Lamon Philippe

2 Trompe-l'oeil et illusions dans l'art

Sur les façades ou sur les trottoirs de la ville, dans les musées, dans des tableaux étranges ou ultra-réalistes, dans les parcs avec des statues plus vraies que nature, vous avez sûrement déjà côtoyé de nombreux trompe-l'œil. Ces œuvres représentent la réalité, mais elles semblent vouloir la remplacer par la "tromperie des yeux". Dans ce cours grâce à des exemples tirés de l'histoire de l'art et grâce à des exercices ludiques vous découvrirez comment dès l'Antiquité les artistes se sont amusés à mystifier nos sens et à défier notre raison.

Date	Mardi 11 mars 2025 à 19h30
Durée	3 cours de 1h30
Prix	Fr. 70.-
Animatrice	Dayer Danièle



Les cours de l'Unipop...
pour le plaisir de vos 5 sens

3 Costumes de Savièse

Apprendre à plisser et nouer le foulard sans frange. Poser le foulard avec franges sur le mandzon. Attacher le tablier.

Date Lundi 10 mars 2025 à 19h30
Durée 1 cours de 2h30
Prix Fr. 35.-
Animatrice Roten Anne-Lise
Remarques Prendre le foulard sans frange, le mandzon et le foulard à franges

EDUCATION - FAMILLE

4 ATELIER SIGNONS ENSEMBLE

La communication signée avec les bébés. Nous vous proposons d'utiliser les signes de la langue sumaine suisse romande (LSF langue des signes) mis à la portée des bébés, avec des comptines, des histoires, des signes de base utiles aux jeunes enfants afin de faciliter la communication entre eux et vous. Pour plus d'information www.signons-ensemble.ch

Date Jeudi 20 mars 2025 à 19h00
Durée 3 cours de 2h00
Prix Fr. 180.-
Animatrice Debons Luz
Remarque Prix par famille (parent et/ou grands-parents, etc..) et non par personne.

LANGUES

5 Espagnol suite A1

Pour les personnes ayant suivi le cours A1 ou qui ont des notions de base d'espagnol.

Date Jeudi 26 septembre 2024 à 18h30
Durée 25 cours de 1h30
Prix Fr. 400.-
Animatrice Ebiner Cathy
Remarque Matériel non compris

6 Espagnol débutant

Acquérir les notions de base de la langue, commander dans un restaurant, réserver une chambre… Oser s'exprimer!

Date Jeudi 26 septembre 2024 à 20h15
Durée 25 cours de 1h30
Prix Fr. 400.-
Animatrice Ebiner Cathy
Remarque Matériel non compris

PLAISIRS ET DÉTENTE

7 Tarot de Marseille - initiation

Venez découvrir les 22 arcances majeurs du Tarot de Marseille, vous imprégner de leur force, de leur message, de leur histoire et au-delà, de votre propre histoire. En nombre 22, ces cartes représentent un cycle dans lequel l'individu se construit et développe des compétences.

Date Mardi 5 novembre 2024 à 19h00
Durée 7 cours de 1h30
Prix Fr. 155.-
Animatrice Balet Joëlle
Remarque Prendre un jeu de Tarot de Marseille (voir photo).

8 Hatha yoga - tous niveaux

Pratiqué régulièrement, le yoga est l'allié pour réduire le stress, renforcer le corps, améliorer la souplesse, améliorer la santé, vivre plus harmonieusement et sereinement. Ce cours "Tous Niveaux" contient la pratique de l'alignement de base et de plusieurs postures dans lesquelles on explorera l'enracinement, la respiration, la libération des tensions ainsi que l'étirement et le renforcement musculaire.
Débutants bienvenus.

Date Lundi 2 septembre 2024 à 19h45
Durée 15 cours de 1h00
Prix Fr. 225.-
Animatrice Roh Nadine
Remarque Tenue confortable, tapis de yoga ou linge

9 Hatha yoga - tous niveaux

Date Mercredi 4 septembre 2024 à 18h00
Durée 15 cours de 1h00
Prix Fr. 225.-
Animatrice Roh Nadine
Remarque Tenue confortable, tapis de yoga ou linge

10 Hatha yoga - tous niveaux

Date Lundi 6 janvier 2025 à 19h45
Durée 19 cours de 1h00
Prix Fr. 285.-
Animatrice Roh Nadine
Remarque Tenue confortable, tapis de yoga ou linge

11 Hatha yoga - tous niveaux

Date Lundi 8 janvier 2025 à 18h00
Durée 16 cours de 1h00
Prix Fr. 285.-
Animatrice Roh Nadine
Remarque Tenue confortable, tapis de yoga ou linge

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

12 Atelier de nutrition: améliorer son sommeil

Explorez l'interaction entre le sommeil et l'alimentation. Bénéficiez de conseils pratiques pour optimiser ces deux piliers essentiels de notre bien-être.

Date Mercredi 4 décembre 2024 à 19h00
Durée 1 cours de 2h00
Prix Fr. 30.-
Animatrice Da Cruz Agra Kamille
Remarques Prendre de quoi écrire
Possibilité d'acheter l'Ebook

«Le guide nutritionnel pour améliorer la qualité de votre sommeil»(Fr. 20.-)

13 Atelier de nutrition: Chouchouter son microbiote

Explorez le lien entre notre alimentation et notre microbiote intestinal (l'écosystème de micro-organismes vivant) et découvrez comment en prendre soin pour une meilleure santé globale.

Date Mercredi 8 janvier 2025 à 19h00
Durée 1 cours de 2h00
Prix Fr. 30.-
Animatrice Da Cruz Agra Kamille
Remarques Prendre de quoi écrire
Possibilité d'acheter l'Ebook

«Le guide nutritionnel pour améliorer la qualité de votre sommeil»(Fr. 20.-)

IMPORTANT:
Délai d'inscription jusqu'à un mois avant le début du cours

14 La pharmacie naturelle pour chats et chiens

Découvrez les secrets des huiles essentielles et comment elles peuvent soigner les petits bobos de vos fidèles compagnons, sans vous ruiner en frais vétérinaires.

Date Mardi 17 septembre 2024 à 19h00
Durée 1 cours de 2h00
Prix Fr. 30.-
Animatrice Divorne Karin
Remarques Prix du matériel Fr. 10.-

15 Emotions et comportements pour chats et chiens

Plongez dans le monde émotionnel de vos animaux et apprenez à utiliser les huiles essentielles pour apaiser leurs angoisses ou booster leur joie de vivre.

Date Mardi 24 septembre 2024 à 19h00
Durée 1 cours de 2h00
Prix Fr. 30.-
Animatrice Divorne Karin
Remarques Prix du matériel Fr. 10.-

16 L'effet miroir pour chats et chiens

Emerveillez-vous devant l'effet bénéfique des huiles essentielles sur vos animaux et sur vous !

Date Mardi 1 octobre 2024 à 19h00
Durée 1 cours de 2h00
Prix Fr. 30.-
Animatrice Divorne Karin
Remarques Prix du matériel Fr. 10.-

17 Pilates

Renforcement musculaire, étirements et respiration

Date Jeudi 26 septembre 2024 à 9h00
Durée 10 cours de 1h00
Prix Fr. 150.-
Animatrice Amman Christine
Remarques Prendre un tapis de yoga

18 Pilates

Renforcement musculaire, étirements et respiration

Date Jeudi 26 septembre 2024 à 19h00
Durée 10 cours de 1h00
Prix Fr. 150.-
Animatrice Amman Christine
Remarques Prendre un tapis de yoga

19 Pilates

Renforcement musculaire, étirements et respiration

Date Jeudi 9 janvier 2025 à 9h00
Durée 16 cours de 1h00
Prix Fr. 240.-
Animatrice Amman Christine
Remarques Prendre un tapis de yoga

20 Pilates

Renforcement musculaire, étirements et respiration

Date Jeudi 9 janvier 2025 à 19h00
Durée 16 cours de 1h00
Prix Fr. 240.-
Animatrice Amman Christine
Remarques Prendre un tapis de yoga

21 Aromathérapie cours 1

Découvrir les senteurs et les propriétés des huiles essentielles et comment les utiliser dans la médecine traditionnelle.

Date Mercredi 20 novembre 2024 à 19h30
Durée 1 cours de 2h00
Prix Fr. 30.-
Animatrices Rosset Catherine et Dubuis Sandrine

22 Aromathérapie cours 2

Approfondir et découvrir d'autres huiles essentielles utiles pour notre bien-être.

Date Mercredi 26 février 2025 à 19h30
Durée 1 cours de 2h00
Prix Fr. 30.-
Animatrices Rosset Catherine et Dubuis Sandrine

SAVEURS ET SENTEURS

23 Lacto-fermentation

Processus naturel de conservation des aliments qui les enrichit en enzymes, micro-nutriments et bien sûr en goût. Nous verrons plusieurs types de fermentations, yogourts, fromages, légumes, boissons, levains.

Date Samedi 21 septembre 2024 à 10h00
Durée 1 cours de 3h00
Prix Fr. 40.-
Animatrice Berthousoz Cathy
Remarque Prix du matériel environ Fr. 10.-
Dégustation sur place

24 Graines à gogo

Notre consommation de blé raffiné sous forme de pain blanc, pâtes blanches et viennoiseries peut poser problème à nos intestins. Nous découvrirons d'autres céréales et graines sans gluten, ainsi que différentes manières de les apprêter.

Date Samedi 9 novembre 2024 à 10h00
Durée 1 cours de 3h00
Prix Fr. 40.-
Animatrice Berthousoz Cathy
Remarque Prix du matériel environ Fr. 10.-
Dégustation sur place

IMPORTANT:
Délai d'inscription jusqu'à un mois avant le début du cours

25 Burgers végétaux

Une alternative 100 % végétale saine et savoureuse au héros du fast-food. Nous confectionnerons plusieurs sortes de galettes, à base de haricots rouges, quinoa ou sarrasin, ainsi que les sauces véganaise, tartare et ketchup maison. Nous verrons aussi comment remplacer le pain de manière créative.

Date Samedi 30 novembre 2024 à 10h00
Durée 1 cours de 3h00
Prix Fr. 40.-
Animatrice Berthousoz Cathy
Remarque Prix du matériel environ Fr. 10.-
Dégustation sur place

26 Les champignons pour les débutants

Présentation de vrais champignons, leur importance en forêt, comment les cueillir, les sentir et les déterminer dans une ambiance conviviale. Je conseille de participer aux 3 lundis.

Date Lundi 9, 16 et 23 septembre 2024 à 18h30
Durée 3 cours de 1h30
Prix Fr. 60.-
Animatrice Cheseaux Isabelle

Le bon-cadeau de l'Unipop... une idée agréable et utile

27 Découvrir les champignons en forêt - N°1

Quoi de mieux que de découvrir les champignons en forêt. Cette balade est accompagnée et commentée pendant 2 heures env. Cette activité sera suivie par un apéro canadien en toute convivialité où nous aurons l'occasion de continuer à parler champignons ainsi que de contrôler toutes les cueillettes.

Date Samedi 5 octobre 2024 à 9h00
Durée 1 cours de 4h00
Prix Fr. 60.-
Animatrice Cheseaux Isabelle
Remarque Prévoir quelque chose pour l'apéro canadien. Cette sortie aura lieu par tous les temps

28 Découvrir les champignons en forêt - N°2

Date Samedi 12 octobre 2024 à 9h00
Durée 1 cours de 4h00
Prix Fr. 60.-
Animatrice Cheseaux Isabelle
Remarque Prévoir quelque chose pour l'apéro canadien. Cette sortie aura lieu par tous les temps

29 Gyozas

Raviolis japonais, cuisson vapeur et/ou en friture. Préparation de la pâte et diverses farces (viande, végétarienne, sucrée).

Date Mardi 15 octobre 2024 à 18h30
Durée 1 cours de 2h30
Prix Fr. 35.-
Animatrice Saudan Sandrine
Remarque Prix du matériel entre Fr. 15.- et 20.-

30 Cucina italiana "Come a casa" Specialita del Piemonte

Sauce verte aux herbes et carpaccio de veau.
Tagliatelle maison all'anatra ("bolognaise" de canard).
Gâteau de la Grande Province.

Date Jeudi 10 avril 2025 à 18h30
Durée 1 cours de 3h00
Prix Fr. 40.-
Animateur Salviato Marcello
Remarque Prix du matériel environ Fr. 25.-

31 Cucina italiana "Come a casa" Specialita del Veneto

Aperitivo: Foglie di salvia fritte (feuilles de sauge frites)
Gnocchi pommes de terre et courges, sauce beurre fondu, sauge et pancetta - Beignets frits

Date Jeudi 7 novembre 2024 à 18h30
Durée 1 cours de 3h00
Prix Fr. 40.-
Animateur Salviato Marcello
Remarque Prix du matériel environ Fr. 25.-

32 Gâteau savièsan

Venez confectionner le traditionnel gâteau saviésan avec Joseph le boulanger.

Date Lundi 11 novembre 2024 à 19h30
Durée 1 cours de 2h00
Prix Fr. 30.-
Animatrice Héritier Joseph
Remarque Prix du matériel environ Fr. 20.-
Prendre une plaque ronde de 28cm de diamètre

33 Couscous: agneau et boeuf

C'est l'un des plats emblématiques de la cuisine maghrébine et, plus largement, des cuisines juives et africaines.
Venez cuisiner ce plat aux différentes épices méditerranéennes.

Date Jeudi 14 novembre 2024 à 19h00
Durée 1 cours de 3h30
Prix Fr. 50.-
Animatrice Reynard Djouher
Remarques Denrées env. Fr. 50.-
(chaque participant repart avec un repas pour 4 à 6 personnes). Prendre une casserole de 8 litres induction et quelques boîtes pour emporter le plat préparé.

34 Tajine

Plat aux saveurs algériennes à base de légumes cuits à l'étouffée, mélangé à de la viande.

Date Jeudi 9 mai 2025 à 19h00
Durée 1 cours de 3h30
Prix Fr. 50.-
Animatrice Reynard Djouher
Remarques Denrées env. Fr. 50.-
(chaque participant repart avec un repas pour 4 à 6 personnes). Prendre un wok ou une poêle avec des bords hauts. Prendre quelques boîtes pour emporter le plat préparé.

35 Cuisine péruvienne

La causa de atun :
plat composé de pommes de terre et de thon.
Alfajor :
dessert composé de biscuit sablé avec confiture de lait.

Date Jeudi 13 février 2025 à 19h00
Durée 1 cours de 3h00
Prix Fr. 40.-
Animatrice Debons Luz
Remarque Denrées environ Fr. 30.-
Prendre un plat à gratin en verre env. 20x30

36 Cuisine péruvienne

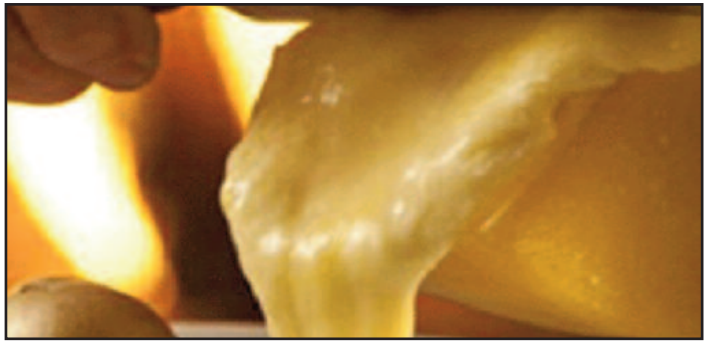
Arroz con pollo : plat composé de riz et de poulet.

Date Mercredi 9 avril 2025 à 19h00
Durée 1 cours de 3h00
Prix Fr. 40.-
Animatrice Debons Luz
Remarque Denrées environ Fr. 25.-
Prendre un plat à gratin en verre env. 20x30

37 Initiation à la raclette

Venez faire l'apprentissage de techniques et astuces pour réaliser de parfaites raclettes. Tout en savourant le fruit de vos efforts.

Date	Jeudi 27 février 2025 à 19h00
Durée	1 cours de 2h00
Prix	Fr. 30.-
Animateur	Voeffray Léonard
Remarque	Denrée non comprises environ Fr. 15.-



38 Tapas

Partir en vacances gustatives avec quelques recettes de différents tapas typiquement espagnols. De quoi égayer vos futurs apéros.

Date	Mercredi 14 mai 2025 à 18h30
Durée	1 cours de 2h30
Prix	Fr. 35.-
Animatrice	Saudan Sandrine
Remarque	Prix du matériel entre Fr. 15.- et 20.-

SOCIÉTÉ

39 Simulation d'entretien d'embauche

Vous avez bientôt un entretien d'embauche. Vous cherchez comment le préparer pour optimiser vos chances de réussite. Plusieurs options s'offrent à vous : faire seul·e; devant le miroir et/ou s'enregistrer, demander à votre entourage (votre mère, père, soeur, frère, ami·e, chien, chat…) pourquoi pas. Je vous propose une autre option qui est de faire une simulation d'entretien en petit groupe dans un espace sécurisé avec le regard d'une professionnelle bienveillante qui vous conseillera au besoin.

Date	Jeudi 16 janvier 2025 à 19h00
Durée	2 cours de 2h00
Prix	Fr. 35.-
Animatrice	Conde Vânia
Remarque	Prendre un cahier et un stylo

Questionnaire pour entretien ??? et possibilité de faire deux cours

40 Mise à jour de CV

Vous voulez mettre à jour votre CV ? Mais comment le faire, par où commencer, quels sont les critères en vigueur: 1 page, 3-5 pages… photo couleurs ou N/B ou pas de photo… que mettre en avant ? On s'y perd, n'est-ce pas ? Dans cet atelier, je vous aide à mettre à jour votre CV afin qu'il vous ressemble et qu'il reflète votre personnalité.

Date	Mercredi 9 avril 2025 à 19h00
Durée	2 cours de 2h00
Prix	Fr. 35.-
Animatrice	Conde Vânia
Remarque	Prendre votre CV si vous en avez un, un cahier et un stylo

Bulletin d'inscription

☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

Nom : _____ Prénom : _____

Rue : _____

N° postal : _____ Lieu : _____

N° de tél.: _____ N° natel : _____

Adresse e-mail : _____

Je m'inscris au cours :

de : _____ N°: _____

Si celui-ci n'a pas lieu, je m'inscris au cours :

de : _____ N°: _____

Date: _____ Signature: _____

Bulletin d'inscription

☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

Nom : _____ Prénom : _____

Rue : _____

N° postal : _____ Lieu : _____

N° de tél.: _____ N° natel : _____

Adresse e-mail : _____

Je m'inscris au cours :

de : _____ N°: _____

Si celui-ci n'a pas lieu, je m'inscris au cours :

de : _____ N°: _____

Date: _____ Signature: _____

Affranchir
SVP

Université populaire
Case postale 111
1965 Savièse

Affranchir
SVP

Université populaire
Case postale 111
1965 Savièse