

## Vous avez 60 ans et plus? Alors rejoignez Votre groupe de marche «Les Coucous» de Savièse

Vous êtes invités à participer à des randonnées conviviales de Mai à Octobre 2020. Découvrez ou redécouvrez les magnifiques paysages qui nous entourent, tout en prenant soin de votre santé!

Les randonnées sont d'un niveau moyen, avec une durée de marche jusqu'à 4 heures et un dénivelé entre 300 et 600 m. Le départ se fait à 9h00 du parking devant la Halle des Fêtes de Savièse en voitures privées (co-voiturage). Pour cette année, nous vous avons concocté le programme suivant, les mardis: Vos moniteurs sont formés et titulaires de brevets «Pro Senectute». Ils vous attendent et se réjouissent de votre participation!

N'hésitez pas à les contacter pour de plus amples informations et pour vous inscrire!

**Pascal Richert**  
pascal.richert@netplus.ch,  
Tél. 027 455 88 17

**Silvia Jarthoud**  
s.jarthoud@bluewin.ch,  
Tél. 079 376 91 17

**Aude Reynard**  
aude-reynard@bluewin.ch,  
Tél. 079 821 93 75

**Margrit Pignat**  
margritpignat@gmail.com,  
Tél. 079 679 51 75

**Yvan Pignat**  
yvanpignat@gmail.com,  
Tél. 079 207 28 10



**23 juin 2020**  
Randonnée surprise

**30 juin 2020**  
L'Arpille

**14 juillet 2020**  
Riederalp

**28 juillet 2020**  
Grande Dixence

**11 août 2020**  
Siviez

**25 août 2020**  
Cabane Petit Mountet

**26 août 2020**  
Journée cantonale de  
marche de Pro Senectute

**8 septembre 2020**  
Lac de Tseuzier

**22 septembre 2020**  
La Fouly

**6 octobre 2020**  
Chandolin

**13 octobre 2020**  
Randonnée surprise

**20 octobre 2020**  
Bisse de Varen

## Du temps pour l'Essentiel

S'arrêter  
Prendre un café  
Observer les gens pressés

Glaner un à un ses mets  
Avec soin les apprêter  
Les laisser patiemment mijoter

Pour un peu plus de Douceur  
Pour un peu plus de Chaleur  
Pour Dilater les Cœurs

Remiser son portable  
Face à face à une table  
Partager un moment agréable

Écrire un courrier  
Effleurer le papier  
Préliminaires épistolaires

Pour un peu plus de Douceur  
Pour un peu plus de Chaleur  
Pour Dilater les Cœurs

Jeter ses clés  
Chausser ses souliers  
Retrouver les sentiers

Laisser nos yeux s'émerveiller  
De chaque petit miracle se délecter  
Déguster la magie de chaque journée

Pour un peu plus de Douceur  
Pour un peu plus de Chaleur  
Pour Dilater les Cœurs

Bannir les «Je n'ai pas le temps...»  
Le prendre consciemment  
Pour ceux qu'on Aime infiniment...