

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...