

BONJOUR CONTHEY

Quoi de neuf :
envie de collaborer à la rédaction ou à
la correction de votre journal ?

P.6-7

ÂGE DE LA VIE

Foyer du Haut de Cry :
une matinée hors du commun...

P.17

INTÉGRATION

Le service à l'intégration, c'est quoi ?
Découvrez deux des derniers projets qui
ont vu le jour.

P.5

BONJOUR CONTHEY

Edition N°9 - juin 2023

**BREAKING
NEWS**

PRO NOVA VALLIS

Au cœur de notre vignoble, des écrins de biodiversité.

Saviez-vous que notre commune accueille, en son cœur, l'une des plus
grandes zones renaturées privées du canton, entièrement constituée
par des bénévoles et des dons privés ?

À découvrir en page **4**



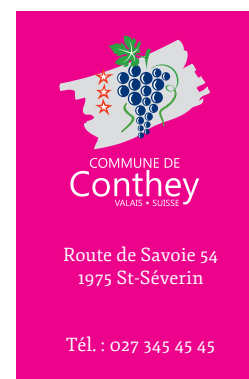
MÉDECIN GÉNÉRALISTE

une profession en voie de
disparition ?

La relève médicale, avec la pénurie des
médecins est un problème qui questionne
particulièrement le canton du Valais.

Qu'en est-il à Conthey ?

P.19



Un focus, une mise au point

.....

Voici déjà la 9ème édition de Bonjour Conthey et qui sait, peut-être la dernière !

Une entrée en matière un peu brute de pomme, je vous l'accorde. A l'image de mon humeur du moment, maussade grisâtre, agrémentée d'une touche d'aquoibonisme, en cette fin de mois d'Avril. J'avoue, parfois, mon optimisme légendaire croise le fer avec la morosité ambiante.

Et qu'est-ce donc que cet aquabonisme ? Un nouveau courant philosophique new age tendance ? Une invention issue de l'intelligence artificielle ? Une idée de plus, diffusée sur la toile, par un influenceur aux milliers de followers suiveurs ? Une arme de destruction massive fomentée par un clan obscur dans un vieux carnotzet ? Et ce printemps qui vient et qui ne vient pas ! La faute à qui ?!

Humour corrosivo-sarcastique mis à part, ce que je peux en dire, pour sûr, c'est que ce mot prend naissance étymologiquement dans la question « A quoi bon ? ». Il peut se traduire par un questionnement face aux événements extérieurs qui consiste à douter de l'utilité d'agir voire de refuser d'agir dû au sentiment de la stérilité de l'action. Rien de neuf sous le soleil, finalement ! Un terme de plus pour parler de défaitisme, d'impuissance et de découragement face à l'adversité, dangereusement et intimement lié au manque d'intérêt et de sens.

Comment ne pas perdre la boule quand on a le sentiment que ce monde ne tourne pas rond ? Comment maintenir le cap sur l'avenir quand on voit la planète brûler à grand feu ? Comment garder confiance en soi quand on a l'impression d'avancer à contre-courant de la plupart des gens ? Et comment continuer à nourrir ses projets quand les fruits tardent à tomber ?

Pas de recette miracle à l'horizon, soit, mais un changement de regard sur la situation semble plus que nécessaire. Parce qu'à force de mettre le focus sur tout ce qui ne va pas, mon enthousiasme, lui, s'étirole. Mon envie, elle, s'évanouit.



Un noir c'est noir, il n'y a plus d'espoir ? Non, j'aime pas ce morceau-là ! Sortir de cette torpeur me demande un effort. Encore. Et me voilà, une fois de plus, à aller puiser dans mes ressources intérieures et extérieures pour ne pas m'enliser dans cet état. Une position de yoga ? Chien tête en bas ! Un coup de fil à une amie ? Céline ! Et sur quel morceau danser cela ? Brio (Branchez la guitare). Effet remise en mouvement réussi !

Alors oui, même si parfois, une envie pressante et entêtante de tout envoyer valser se fait fortement sentir et que l'option vol aller simple pour une île déserte bordée de cocotiers semble la meilleure, je sais que je finirais, à la longue, par m'y ennuyer. Alors, après un temps de boudage intensif couplé à une rumination mentale létale, mes doigts se décident à reprendre le chemin du clavier d'ordinateur, prêts à vous livrer ces quelques pages de partage.

Et framboise sur le gâteau (rien à voir avec les cerises chimico-gélifiées usuellement utilisées en guise d'ornement uniquement), une magnifique équipe de contributeurs et rédacteurs s'est jointe à moi pour vous offrir tout ce riche contenu. Un grand merci à Marianne, Claude, Didier, Samuel, Blaise, Amelia, Vincent, Benjamin, Pauline, Veronica, Delphine, Jeanine, Petrit, Suphije, Delphine, Anne-Marie, Markus, Eddy, les écoliers, le corps enseignant et la commune de Conthey.

Prenez soin de vous, de vos relations, de votre environnement et de tout ce que vous voulez voir continuer d'exister dans vos vies ! Et si, comme moi, vous vous réjouissez déjà de fêter le 10ème anniversaire de ce journal, contactez-nous et contribuez à sa création ;)

Nadia De Ieso



Un nouveau projet...

Une opportunité de tisser des liens entre les jeunes et les entreprises locales

Un appel est lancé...



10 ans après la réforme de l'enseignement spécialisé qui avait conduit à la suppression des classes d'observation au profit d'un système plus inclusif, la nouvelle équipe de Direction du CO Derborence souhaite, grâce à un nouveau projet, faciliter l'intégration des élèves en difficultés scolaires dans le monde professionnel.

L'implémentation progressive de la nouvelle loi sur le cycle d'orientation (2011-2014), conjuguée à l'entrée en vigueur du plan d'études romand, avait sonné le glas des classes dites d'observation, classes qui regroupaient exclusivement des élèves relevant de l'enseignement spécialisé.

Les objectifs de ce basculement vers un système plus intégratif étaient multiples :

- Éviter que les classes d'observation ne deviennent des classes « ghettos ».
- Diminuer les problèmes de comportement par une meilleure intégration, un travail sur le vivre-ensemble.
- Stimuler les élèves plus faibles au contact des élèves plus performants.
- Permettre aux enfants en difficultés dans les cours à niveau de mettre en avant leurs compétences dans les groupes hétérogènes.
- Et enfin, faciliter l'intégration des jeunes relevant de l'enseignement spécialisé dans le monde professionnel en évitant de les stigmatiser comme « élèves provenant de classes spéciales ».

Si les objectifs pédagogiques et sociaux en lien avec le vivre-ensemble ont été atteints et que le climat de travail au sein de notre établissement peut, sans rougir, être qualifié de très bon, nous devons cependant reconnaître que l'intégration professionnelle reste difficile pour bon nombre de jeunes. Les raisons en sont multiples : difficultés cognitives, manque de motivation, manque d'intérêt, absence de soutien familial, manque de connaissances des exigences du monde professionnel, savoir-être lacunaire, etc...



Forte de ce constat, l'équipe de Direction lance un nouveau projet. A coup sûr, l'innovation la plus importante de ces dernières années, ce projet est né de la volonté de permettre aux élèves de programmes adaptés de découvrir au plus vite le monde professionnel par l'intermédiaire de stages intégrés à la grille horaire.

Tous les élèves concernés seront libérés un après-midi par semaine pour effectuer des stages dans des entreprises partenaires qui acceptent de les accueillir. Ces stages étant entièrement organisés et supervisés par le CO, ils ne requièrent aucune démarche particulière, ni de la part des parents, ni de la part des entreprises.

De plus, un enseignant spécialisé assumera la préparation des stages, le suivi avec les patrons et il procédera également, le cas échéant, aux remédiations nécessaires en classe. Un tournus interviendra après 6 semaines pour permettre aux élèves de découvrir différents métiers et d'élargir leur horizon professionnel.

Pour mener à bien ce projet, il est indispensable de pouvoir compter sur un nombre important d'entreprises prêtes à jouer le jeu. J'invite donc tous les parents, patrons d'entreprises ou indépendants, actifs dans les domaines de la construction (peintres, carreleurs, sanitaires, menuisiers, maçons...), de la vente, de la mécanique, de l'esthétique (coiffeur, esthéticienne...) etc..., qui seraient intéressés à accueillir ces jeunes un après-midi par semaine, à prendre contact avec moi par mail à l'adresse suivante : dirco.derborence@edu.vs.ch

Ces jeunes doivent pouvoir prouver leurs compétences hors cadre scolaire et ils méritent qu'on leur donne une chance de s'épanouir dans différents domaines professionnels. A terme, les entreprises partenaires pourraient également être bénéficiaires de la démarche, en recrutant, par l'intermédiaire de ces stages, de futurs apprentis motivés et compétents.

La réussite de ce projet dépendra en grande partie du nombre d'entreprises disposées à s'y investir ! D'avance merci à toutes les personnes prêtes à aider nos jeunes !

Blaise Germanier
Directeur

Pro Nova Vallis

.....
au cœur de notre vignoble, des écrins de biodiversité.

Saviez-vous que notre commune accueille, en son cœur, l'une des plus grandes zones renaturées privées du canton, entièrement constituée par des bénévoles et des dons privés ?

L'idée de ce projet pionnier a émané de l'esprit nostalgique de deux amoureux de notre commune qui, en s'associant, ont choisi d'engager leur temps et aussi leurs économies, afin de voir réapparaître, sur nos coteaux, la biodiversité telle qu'elle existait il y a plusieurs décennies et qu'ils ont connue durant leur enfance.

Afin de concrétiser ce rêve, Martin Klossner et Didier Frossard ont choisi de créer une Fondation à but non-lucratif et de lui céder généreusement une grande partie de leur patrimoine foncier pouvant présenter un intérêt pour la biodiversité.

Cet important domaine, dorénavant détenu par cette nouvelle fondation que ses co-fondateurs ont baptisée « Pro Nova Vallis », a permis de constituer la base et le point de départ d'un ambitieux projet de conservation de la faune et de la flore sauvages vivant, tant bien que mal, en milieu agricole intensif.

Reconnue d'intérêt public en 2022, la Fondation Pro Nova Vallis protège dorénavant, plusieurs hectares de terres renaturées ou en cours de renaturation et s'engage à ce que ces micro-sanctuaires, situés sur d'anciennes parcelles viticoles non mécanisables, abandonnées ou très difficilement exploitables, redeviennent des espaces de vie pour les espèces animales et végétales menacées ou au bord de l'extinction.

Le statut privé de la fondation Pro Nova Vallis lui confère une indépendance et une agilité d'action efficace, rapide, précise et peu coûteuse. La Fondation est exclusivement soutenue financièrement par des dons et parrainages provenant de particuliers et d'entreprises privées sensibilisés par la cause environnementale. Elle peut, en outre, compter sur le soutien logistique de

bénévoles et d'organes tiers partageant ses valeurs environnementales dont la très active antenne valaisanne de la Station Ornithologique Suisse. (www.vogelwarte.ch)



Aujourd'hui, après d'importants travaux, plusieurs dizaines de parcelles renaturées ont retrouvé, comme au passé, de bucoliques et précieuses couvertures herbeuses très hétérogènes, parfois rocailleuses et ponctuées de haies basses et de bosquets. Ainsi, au cœur du vignoble, est réapparue une diversité d'environnements extrêmement bénéfiques à la survie de nos espèces animales et végétales locales.

Sur ces mêmes coteaux escarpés, des dizaines d'arbres fruitiers « haute-tige », ont d'ores et déjà été plantés et offriront également, pour de nombreuses espèces animales, nourriture et aires de reproduction très appréciées.

Naturellement, chaque m² de terre renaturée et chaque arbre nouvellement planté demandent un entretien périodique qui engendre d'importants coûts financiers. Cette maintenance implique pour Pro Nova Vallis des contrôles in situ hebdomadaires ou mensuels selon les saisons, des fauches périodiques, la plantation et la taille de haies arbustives, la rénovation de murets en pierres sèches et autres chemins d'accès.

Sur son site internet, la fondation Pro Nova Vallis propose, à choix, une liste d'arbres et de parcelles disponibles pour un parrainage. Grâce à cette opportunité, des particuliers, des familles, des sociétés, des clubs, des entreprises, des communes, etc, peuvent ainsi devenir, en leur nom, parrains/marraines d'un arbre ou d'une parcelle de 300 à 3'000 m² et, grâce à leur aide financière, participer activement à la renaturation et à l'entretien périodique de cette nouvelle réserve.

Pour tout renseignement complémentaire ou demande de parrainage vous pouvez consulter le site internet de la fondation Pro Nova Vallis www.pronovavallis.ch ou les contacter par courriel ; admin@pronovavallis.ch

LE SERVICE À L'INTÉGRATION, C'EST QUOI ?

Du Racisme chez nous ? Je témoigne !

Dans le cadre de la Semaine d'Actions Contre le Racisme, un recensement de témoignages de personnes concernées par le racisme et la discrimination raciale est mené par le Bureau d'écoute contre le racisme de la Croix-Rouge Valais dans tout le canton jusqu'à l'automne 2023. Le projet veut mettre en lumière l'expérience du racisme du point de vue des personnes discriminées, de leurs proches ou de témoins, et leur donne l'opportunité de rendre visible leur vécu. Les témoignages collectés seront traités par un groupe de travail soumis au devoir de confidentialité. Une fois rendus anonymes, les témoignages seront utilisés dans le cadre de récits fictifs ou à des fins statistiques. Une synthèse est prévue en mars 2024, lors de la prochaine édition de la Semaine d'actions contre le racisme.

Si vous avez vu ou vécu une situation que vous avez ressentie comme du racisme, votre histoire nous intéresse. N'hésitez pas à nous partager votre expérience. **L'anonymat est garanti!**

Pour témoigner, différentes possibilités :



En ligne, via le formulaire disponible sur le lien suivant : <https://www.croix-rouge-valais.ch/organisation-aide/deposer-temoignage-564.html> ou en scannant le QR-Code

- En le déposant par écrit dans l'une des boîtes disponibles aux endroits suivants:
 - bibliothèques de Nendaz, Chamoson, Ardon, Vétroz, Plan-Conthey et Erde.
 - ASOV, rue de l'Eglise 14, 1963 vétroz
 - ASOA, place St-Jean, 1957 Ardon
 - Conth'Act, Rue centrale 26, 1964 Conthey
 - l'une des entrées des administrations communales du district
- Par oral, en prenant contact avec le service régional à l'intégration.

Vos témoignages seront traités de manière anonyme et serviront à l'élaboration d'un état des lieux du racisme en Valais. Les témoignages pourront également être exploités en vue d'une action dans le cadre de la semaine d'actions contre le racisme 2024 (recueil, exposition, spectacles, ...) tout est encore ouvert. Dans tous les cas, nous garantissons que les lieux et personnes concernées ne soient pas identifiables.

Etes-vous intéressé-e-s à découvrir ce qui se trame actuellement au sein de service à l'intégration du district de Conthey ? On vous propose de découvrir deux des derniers projets qui ont vu le jour.

Comment pratiquer le français tout en s'intégrant socialement ?

En plus des cours réguliers de français proposés sur le district de Conthey, un atelier thématique spécifique est proposé, 1 fois par mois, pour une durée d'environ 3h. Ces ateliers sont multi-niveaux et sont menés en dehors de la salle de classe. Ils permettent d'approfondir une thématique ou de répondre à un besoin plus spécifique. Ils sont également un moyen de découvrir d'autres mesures d'intégration ainsi que les sociétés locales.

Par exemple :

- Ateliers de mises en situation (faire ses courses, aller à la poste, commander au restaurant, etc.)
- Ateliers insérés dans une manifestation du district (participation en groupe à une sortie culturelle, bénévoles dans un évènement, etc.)
- Ateliers avec intervenants spécialisés (prononciation des phonèmes francophones, les codes sociaux, les démarches administratives, etc.)

La participation à ces ateliers est ouverte aux élèves des cours annualisés de français mais également à toute personne nouvellement arrivée allophone qui le souhaite. Ils permettent ainsi aux personnes arrivées en cours de semestre ou durant l'été de bénéficier immédiatement d'une première mesure.

Une participation financière de 10.- par atelier est demandée (À l'exception des ateliers sous forme de bénévolat, qui sont gratuits)

Besoin de renseignement complémentaire, envie de vous inscrire, rendez-vous sur notre site :



<https://integration-dc.ch/>

ou contactez la déléguée régionale à l'intégration :
benedicte.seifert@conthey.ch ou
au 079 758 35 52

À vos agendas

Dimanche 27 août 2023 :

Journée du patrimoine & accueil des nouveaux arrivant.e.s

Réservez déjà la date, le programme suivra prochainement.

Quoi de neuf Bonjour Conthey ?



Conth'Act a pour objectif de continuer à proposer ce journal comme média d'expression local. L'idée est de permettre à tous les contheysan.ne.s d'activement prendre part à la création de ce journal. Et l'écriture n'étant pas forcément l'apanage de tout le monde, l'idée est de créer un groupe de rédacteurs et rédactrices bénévoles qui prêtent leur plus belle plume aux personnes qui ont envie de partager un message, une idée, une pensée, une passion.

Ce journal est en cours de changement. Rien de bien neuf dans la forme ni dans le fond, ou presque. Ce qui est en cours d'évolution est surtout son fonctionnement.

Envie de mettre en mots les récits des habitant.e.s de Conthey ? Envie de collaborer à la correction des coquilles orthographiques de ce journal ? Découvrez vite la charte journalistique ainsi que les deux offres de bénévoles. Et surtout, conth'Act & nous !



REJOINS NOUS !

Poste

Secteur : Conth'Act
Fonction : Membre du comité de rédacteur
ou Membre du comité de relecture

Cadre de travail: Bonjour Conthey
2 éditions par années

Temps investi: Selon votre envie/possibilité

Responsabilités et activités principales

Comité de rédaction

- Retranscrire fidèlement le message de la personne et du collectif interviewé
- Demander la validation de l'article à la personne concernée avant toute parution
- S'engager dans une interview selon son degré d'ouverture, d'intérêt et de disponibilité
- Adopter une posture et un positionnement en adéquation avec les valeurs du journal
- Ecrire sans parti pris
- Recherche et mise à profit de son réseau
- Contact avec les partenaires pour la rédaction des articles

Comité de Relecture

- Vérifier l'orthographe, syntaxe, fautes de frappes des articles
- Veiller à la cohérence dans les textes

Compétences du bénévole

Comité de rédaction

- Lien avec le public
- Être disponible et flexible
- Être autonome
- Apprécier écrire / retranscrire
- Aimer raconter, partager

Comité de Relecture

- Être rigoureux
- Évaluer dans le temps imparti
- Ne pas partager les articles avec d'autres personnes
- Complémenter avec bienveillance
- Aimer l'orthographe, la langue française

Si vous vous reconnaissez dans ce cahier des charges, que vous souhaitez vous investir pour ce journal local... Prenez contact avec Amelia Caruso, responsable de Conth'Act au 079/210.29.90 ou par mail amelia@conthact.ch

Charte journalistique du Bonjour Conthey

Le journal Bonjour Conthey, édité deux fois par année, intergénérationnel et socioculturel, piloté par le service Conth'Act.

1. Personnalité du journal

Valeur

- Liberté d'expression dans le respect des pensées et des idées d'autrui et des différents collectifs
- Vivre ensemble
- Intégration
- Partage
- Co-construction
- Respect

Mission

- Garantir un espace de parole ouvert, accessible et libre
- Valoriser la participation active et l'auto-détermination des Contheysans en mobilisant leurs compétences
- Assurer la promotion des actions entreprises et réalisées dans un esprit créatif, collaboratif, innovant et citoyen
- Développer, soutenir et accompagner la réalisation de projets collectifs et individuels en facilitant et favorisant le vivre ensemble dans une dynamique d'intégration.
- Evaluer l'ensemble des actions dans une perspective d'amélioration
- Informer, visibiliser et mettre en lien

Public

- Des Contheysan.ne.s pour les Contheysan.ne.s
- Intergénérationnel et socio-culturel

2. Qualité

Règles rédactionnelles

- Retranscrire fidèlement le message de la personne et du collectif interviewé
- Demander la validation de l'article à la personne concernée avant toute parution
- S'engager dans une interview selon son degré d'ouverture, d'intérêt et de disponibilité
- Adopter une posture et un positionnement en adéquation avec les valeurs du journal
- Ecrire sans parti pris

3. Cohérence

Cadre du journal

Qui ?

Toute personne venant, vivant ou ayant un lien étroit avec la commune de Conthey et désirant partager un message.

Quand ?

2 éditions annuelles
Mai et Novembre

Quoi ?

Donner par une thématique principale la couleur et la tonalité de l'édition

Comment ?

En écrivant soi-même un article ou, si besoin est, en faisant appel à notre collectif d'écrivains bénévoles pour sa rédaction

Relecture

Conth'Act,
Comité de relecture (à constituer)

Validation

Amelia Caruso,	Responsable de Conth'Act
Fabienne Antonin,	Cheffe Générations
Corine Roh,	Conseillère municipale

Rétroplanning

Validation des textes :	J-6 semaines
Graphisme :	J-5 semaines
Impression :	J-3 semaines
Transmission pour livraison :	J-1 semaines

Conthey, le 28 mars 2023

Citoyen.ne.s de Conthey en devenir

.....

Nous sommes des élèves de 3H de l'école d'Erde. Mardi après-midi 25 avril, nous avons eu la chance de visiter la maison de commune.

C'est moderne et très beau. C'est le président de la commune, Christophe Germanier, qui nous a fait la visite. Nous avons essayé de rester calmes pour ne pas déranger les personnes qui travaillent.

Dans le bureau des policiers, nous avons appris qu'ils ont des caméras de surveillance et qu'ils aident la police cantonale pour certaines arrestations.

Nous avons découvert aussi le bureau des constructions, des finances et même celui du président. Dans celui du directeur des écoles, nous avons pu constater qu'il a des dossiers informatisés pour chacun d'entre nous. Le rangement dans les archives est incroyable avec tellement de dossiers et un système de manivelles.

Nous avons aussi profité du beau jardin pour faire notre récréation. Le président a ensuite répondu à nos questions. Il nous a dit qu'il aime son travail et qu'il apprécie la collaboration avec ses 8 conseiller.ère.s.

Merci pour l'accueil de l'ensemble des employé.e.s communaux.

C'était GÉNIAL !!



Projet de Pâques des élèves d'appui

Le jeudi 6 avril dernier, quatre élèves d'appui ont organisé le contenu et la présentation, aux quatre classes de 2H, de quatre ateliers autour d'un animal mystère, qui s'est révélé être le lapin.

Sous les conseils avisés et la guidance de leur enseignante spécialisée, ils ont tout d'abord choisi l'animal à présenter, ainsi que la forme que prendraient leurs ateliers.

La semaine précédant leur intervention, ils ont fait parvenir aux 2H cinq indices (photos zoomées sur la cage, une carotte, une patte, une oreille et de la fourrure), pour faire découvrir l'animal mystère. Les hypothèses émises ont été épatantes d'imagination : « ours, loup, ornithorynque, gorille, chien, panthère noire,... ».

Le jour J, différents ateliers ont eu lieu :

Atelier 1 :

travail sur les émotions (les mimer) et dessin du lapin

Atelier 2 :

tri des aliments constituant l'alimentation du lapin, rappel du vocabulaire

Atelier 3 :

observation de l'évolution du lapin à partir d'un tri de photos

Atelier 4 :

immersion concrète dans l'environnement des lapins (les vrais et non pas ceux de Pâques !!!) avec un accent mis sur la bonne attitude à adopter en présence de ces animaux (chuchoter, avoir des gestes doux, observer, caresser).

C'est avec un plaisir non dissimulé et un grand intérêt que les 2H ont pu approfondir leurs connaissances autour d'un nouvel animal. On ne peut que relever et saluer l'engagement, le travail et le sérieux dont les élèves d'appui ont fait preuve, aussi bien avant, que pendant ce très chouette moment de partage.

Les enseignantes des 2H félicitent et remercient bien chaleureusement Ibrahim, Lara, Mauricio et Luna.

Au plaisir de les retrouver pour un nouveau projet !

L'enseignante d'appui et les enseignantes de 1-2H.

Action de Noël

Retour en images sur l'action de Noël 2022 des Ecoles de Conthey

De mi-novembre à mi-décembre, les Ecoles de Conthey ont œuvré pour leur action de Noël. Il s'agissait cette année de récolter des denrées non-périssables et des produits d'hygiène afin de composer des Christmas Box (boîtes de Noël) et de les distribuer à des personnes nécessiteuses de la région.

Les enfants ont préparé une carte qui a été glissée à l'intérieur de chaque carton avec un petit symbole de Noël (une boule, un ruban...). Les paquets ont été joliment emballés et décorés.

Au total, 78 Christmas Box ont été réparties entre le CMS (centre médico-social) de Vétroz et Verso l'Alto à Sion (Maison de la Diaconie et de la Solidarité) ainsi qu'une vingtaine de kilos de pâtes et de riz.

Un immense **MERCI** à vous tous, Parents et Enfants, qui avez fait de généreux dons.

Les 3 médiatrices des Ecoles



Verso l'Alto, Sion

Le Verso l'Alto, siège de la Maison de la Diaconie et de la Solidarité, est un café social et associatif unique en Valais regroupant une crêperie favorisant l'insertion sociale et professionnelle et un café restaurant social le jour.

Il propose de nombreuses activités et services pour, mais surtout par les personnes en vulnérabilité sociale.

Il est également une plate-forme permettant la création de projets sociaux, souvent novateurs. C'est le cas notamment d'Un Soin Juste, point d'accès aux soins de base, hébergé pendant sa

phase de lancement par la Maison de la Diaconie et de la Solidarité.

Les activités et prestations sont ouvertes à tous, sans aucune distinction de croyances ou de convictions.

Mission

La mission de la Maison de la Diaconie et de la Solidarité s'étend sur l'ensemble des réalités de la précarité et de l'exclusion, de la migration, de la santé psychique, du milieu carcéral et du nomadisme, et cela dans tout le canton.

Abracadabra

Philippe Bonneman à Conthey !

Le mardi 18 avril Philippe Bonneman nous a présenté son métier avant son spectacle officiel. On a eu le droit à une avant-première spécialement pour nous.

Il nous a montré quelques tours de magie, malheureusement, on ne va pas pouvoir les dévoiler car c'est top secret. Ce qui s'est passé restera dans cette salle...

Pour être magicien il faut être passionné car il faut énormément s'entraîner. Selon Philippe Bonneman, la clé du succès, c'est la persévérance.

Nous avons pu participer à certains de ses tours. Nous en sommes sortis émerveillés... Des étoiles plein les yeux. Nos parents et nos professeurs ont eu le droit à beaucoup de spectacles pas toujours réussis. Sont-ils ravis ?

Quelque élèves, ont décidé de vous concocter un interview du magicien pour découvrir son avis sur Conthey et sur la représentation qu'il a réalisée. Voici quelques questions en avant première pour les Contheysans et Contheysannes.

Qu'avez-vous pensé de Conthey et de l'accueil que nous (les enfants) vous avons réservé ?

J'ai adoré prendre du temps et partager mon expérience, mes petits tours avec les enfants de Conthey. Je les ai trouvés très réceptifs, polis, attentionnés et très intéressés.

Avez-vous eu le temps de visiter notre commune en dehors de vos répétitions et de votre spectacle ?

Nous avons un peu visité les environs, nous sommes allés à Nendaz, Grimetz, et Crans-Montana et un peu la ville de Conthey, quelques magasins et le lac.

Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de rater un tour de magie sur scène ?

C'est très rare de rater un numéro de magie, car nos numéros, nous les avons beaucoup réalisés, beaucoup analysés ... Mais parfois, ils ne se déroulent pas exactement comme on le souhaiterait mais le public ne s'en aperçoit jamais, car nous avons une adaptation dans l'improvisation. Pour information, ce n'est pas normal pour un vrai professionnel, de rater un numéro.

Pourquoi travaillez-vous avec des membres de votre famille ?

Je travaille sur scène avec ma femme depuis 30 ans, parce qu'ensemble, nous sommes fusionnels sur scène, plus forts que les autres, nous connaissons parfaitement nos réactions et nous aimons ce que nous faisons. Notre expérience fait que nous ne ratons pas de numéros et le public ressent notre complicité saine et sincère.

Qu'est-ce qui vous donne envie de faire participer les enfants ?

Pour information, le public enfant est le plus difficile et il faut bien connaître leurs réactions. Du fait de mon expérience depuis longtemps d'avoir travaillé avec des enfants, d'avoir débuté avec des spectacles jeune public, j'adore leur spontanéité, leurs émotions, leur contact qui permet à chaque spectacle d'avoir des réactions différentes et de pouvoir improviser avec eux.

Si vous deviez résumer votre séjour et spectacle à Conthey en quelques mots, lesquels seraient-ils ?

Notre résumé serait de vous dire que ce fut 5 jours riches en rencontres, en visites, en découvertes, et surtout d'avoir partagé des moments rares avec des enfants et des adultes. Nous avons été superbement bien reçu par Céline et tous les bénévoles qui gèrent cette association incroyable.

Ce que nous avons apprécié

Nous avons beaucoup apprécié ce que Philippe Bonnemann nous a dévoilé. Il nous a montré plusieurs sortes de magies. Beaucoup d'entre nous ont découvert la magie numérique. Il a pris certains élèves pour tester ou consulter ses tours de magies.



Quelques-uns ont réussi ou ont compris ses tours. Le magicien était très patient. Cela nous a beaucoup plu ! La plupart des enfants sont repartis avec des étoiles pleines les yeux et ont tout de suite voulu en voir plus avec le grand spectacle de jeudi soir.

Merci à la direction des écoles de Conthey, nos enseignants et Contheyshow !

Vivement le prochain spectacle !

Dans ce numéro de Bonjour Conthey, nous vous présentons le successeur d'Arnaud Favre au poste de Travailleur Social de Proximité, Vincent Délèze. Nendard d'origine, il a grandi et vécu dans le village d'Ardon de 1994 à 2021. Passionné de football dès l'âge de 4 ans, il a principalement défendu les couleurs du FC Ardon durant 20 ans. Entouré d'une famille de sportifs, il raccroche les crampons à l'âge de 24 ans, pour s'orienter vers la course à pied et le renforcement musculaire qu'il pratique 4 à 5 fois par semaine. Il est également membre de la TCG League Valais, une association contheysanne qui offre un espace aux joueurs et joueuses de cartes à jouer et collectionner.

Vincent réalise son école obligatoire à Ardon puis au C.O. Derborence période durant laquelle il ne se distingua pas pour ses prestations scolaires. Après un passage à l'école préprofessionnelle de Sion, il entre à l'école de culture générale dans le but de devenir travailleur social. Il intègre finalement la Haute École Supérieure de Suisse Occidentale qui révèle sa passion pour le travail social. En 2018, il reçoit son diplôme d'éducateur spécialisé. Son attrait pour l'académie le conduit à réaliser un Master en travail social à Lausanne de 2018 à 2021. Durant cette période, Vincent obtient son premier emploi fixe post-Grad à la FOVHAM en 2020, avant de rejoindre la commune de Conthey et l'équipe de Conth'Act en 2023.

A l'âge de 16 ans, Vincent croise la route du service d'animation de la commune d'Ardon (AOSA) et de Cynthia Epiney. Il y découvre un métier formidable qui l'attire beaucoup. À partir de là, il réalise les études nécessaires pour y parvenir. Dès son entrée à la HES-SO, ses ambitions sont claires, travailler dans un centre de loisirs. Il était déjà convaincu de l'importance de ce type de service pour maintenir un tissu social solide au sein d'une commune. Il construit donc sa formation afin de se créer un profil orienté centre de loisirs. En effet, ses mémoires de bachelor et Master traitent de thématiques propres aux services d'animation. Son premier stage de formation a lieu au RLC, le centre de loisirs de la commune de Sion pour lequel il occupera en 2020,



VINCENT DÉLÈZE PORTRAIT

.....

un poste d'éducateur de rue en contrat à durée déterminée. Vincent accorde une grande importance à la solidarité et à la cohésion sociale. Ces valeurs ont construit son identité et lui permettent d'être à l'aise dans la fonction de travailleur social de proximité.

En quête de nouveaux défis professionnels, Vincent saisit l'occasion de rejoindre Amelia et l'équipe de Conth'Act et réalise en même temps l'un de ses objectifs professionnels : travailler pour un centre de loisirs, au poste de travailleur social de proximité. Ses journées sont rythmées au gré de l'espace public et de la jeunesse. L'une de ces nombreuses missions est d'être au contact de la population présente sur l'espace public afin de refaire remonter aux instances publiques, les besoins des citoyens et citoyennes. Il est appelé à collaborer avec l'ensemble des institutions publiques touchant de près ou de loin à la jeunesse notamment les écoles et les unités d'accueil parascolaire. Il mène également des interventions de préventions auprès de la jeunesse.

Vincent se sent à l'aise dans l'équipe de Conth'Act. Il remercie l'ensemble des personnes qu'il a déjà pu rencontrer pour leurs accueils chaleureux. Il est très heureux d'être à une place stimulante et de s'inscrire dans un réseau communal dynamique. Désormais, il est capable de se projeter à long terme dans sa fonction.

PROGRAMME

Durant l'été, Conth'Act reste à vos côtés !

Retrouvez-nous le 17 juin, l'équipe de Conth'Act accompagne un groupe de jeunes de la commune dans la gestion d'un stand dont les bénéficiaires reviendront à leur projet « Europapark ». Ce groupe de jeunes tiendra également un stand lors du Marché de Conthey, qui aura lieu le 11 juin et le 10 septembre. L'équipe de Conth'Act vous attend nombreux et nombreuses pour soutenir notre jeunesse contheysanne.

Le Conth'Actif prends des vacances dès le 21 juin mais l'équipe de Conth'Act reste présente tout au long de l'été avec des animations estivales d'exception.

.....

Conth'Act proposera une présence accrue sur l'espace public avec son pôle hors murs. Le fameux bus jaune arpentera les rues contheysannes pour rencontrer les citoyens et citoyennes de la commune et dynamiser les places publiques.

Du 20 au 31 juillet, nous vous attendons nombreux pour participer aux activités qui seront proposées lors du « Conth'Act Estival », de quoi passer un bel été.

Lors de la fête nationale du 31 juillet, l'équipe de Conth'Act assurera une présence et un soutien à l'organisation et durant la fête.

BENJAMIN BAYS PORTRAIT

Benjamin a 28 ans et est domicilié à Fully, village où il a grandi. Après avoir effectué sa scolarité obligatoire, il se dirige vers l'Ecole de Commerce où il obtient sa maturité commerciale en 2014. Suite à son diplôme, il saisit l'opportunité d'intégrer le monde bancaire. En 2021, après une longue réflexion et plusieurs stages d'observations dans différentes institutions sociales, Benjamin prend la décision de se lancer dans le travail social, domaine correspondant mieux à ses valeurs.

Après un stage de 5 mois dans le milieu du handicap mental, Benjamin est admis à la HETS de Sierre en septembre 2022. Il intègre Conth'Act en décembre de cette même année pour effectuer son bachelor en emploi, sur une durée de 4 ans. Après un temps d'adaptation nécessaire à sa nouvelle profession d'animateur socioculturel, Benjamin se sent toujours plus à l'aise et



a bien assimilé le fonctionnement et les différentes réalités d'un centre de loisirs dans une commune telle que Conthey.

Du côté de ses hobbies, son sport favori est le football, il est donc probable de le croiser au bord d'un terrain, particulièrement au Stade de Tourbillon. De plus, il apprécie taquiner la truite et sillonne les différents cours d'eau et lacs alpins de notre canton.

Benjamin se réjouit de poursuivre sa formation auprès de Conth'Act et de continuer à mieux connaître la population de Conthey ainsi que ses besoins. Il souhaite contribuer, avec l'aide de ses collègues ainsi que d'autres entités, à maintenir la cohésion sociale au sein des différents villages formant cette belle commune.



De plus, le travailleur social de proximité sillonnera les rues à des fins de préventions.

Amelia Caruso et son équipe vous attendent ensuite le 19 août au terrain de Erde pour le traditionnel Peca-Foot. Finalement, l'équipe accompagnera la journée du patrimoine en date du 27 août.

L'accueil reviendra en force dès la deuxième semaine de septembre... Pas mal ce programme d'été n'est-ce pas ?

L'équipe de Conth'Act >>>



Les indispensables raisons de chanter

De tout temps chanter s'identifie aux aspirations les plus profondes de l'être humain au point de se montrer nu devant le spectateur, l'auditeur,...on ne peut pas tricher en chantant. Il n'y a pas de plus radicale exposition de soi-même. Ce qui nous trouble et nous fascine c'est l'impudeur du chant. Chanter c'est respirer comme au premier jour, nul doute que c'est le prolongement des premiers cris à la naissance, c'est déjà mettre son corps en diapason avec la nature, le cosmos. J'ai entendu le chant des « lendemains qui chantent » mais aussi des chants d'amour, d'espoir, des incantations, des plaintes, mille et une manière de célébrer les rites à l'église, des anniversaires, des victoires, des chants patriotiques aux couleurs guerrières, des cantilènes, des motets jusqu'aux chants envoûtants des sirènes pour séduire Ulysse. Il n'en reste pas moins vrai que le chant est la « pluralité » qui s'invite et s'improvise avec mille et une forme en fonction des circonstances et des évènements.

L'identité du chanteur

Le chanteur revêt l'habit du caméléon selon le moment pour devenir chrysalide ou papillon qu'il soit guerrier, religieux, troubadour, chansonnier, barde, ménestrel, etc. Faudrait-il voir derrière les sons émis, la subtilité des vibrations fondamentales et de ses harmoniques empreintes de l'identité du chanteur ? Non seulement le chanteur porte un message mais signe de sa voix et se laisse identifier par le spectre de ses fréquences émises au même titre qu'un test ADN.

Bienfait du chant

Chanter reste une excellente thérapie de groupe pour se faire du bien dans le cadre d'un chœur en particulier mais aussi seul sous la douche, en lavant la vaisselle ou en faisant le ménage. (messieurs...). Tant d'auteurs ont parlé à leur manière des vertus du chant mais aussi de ses désagréments illustrés par la fourmi des fables de Lafontaine par exemple. La vertu du chant est générale, à savoir : Mémoire de la culture, de la langue, anti-stress, apprendre à respirer, à prononcer, à prendre de l'assurance, neutralise l'agressivité naturelle, favorise la socialisation, etc.

La jouissance du chanteur

Faudrait-il y trouver des vibrations, qui tressaillent au fond de notre être pour rentrer en résonance et assouvir une jouissance intrinsèque à l'humain : je le pense ! Le chant serait-il l'organe premier de l'expression de soi, de son égo ? Chanter serait-ce aussi se parler à soi-même, narcissisme ou l'envol de l'âme vers d'autres destinations de ravissement ?

Eduque

Le chant amène inéluctablement à la connaissance d'une œuvre, d'un compositeur, d'un parolier, d'un évènement historique mais plus subtilement de percevoir les harmonies et échafauder sur la raison d'un contre point, du choix des armatures, des tempos, etc. Le chant c'est l'apprentissage de la vertu, de la formation du caractère selon Aristote : il fait acquérir des qualités d'âme. Il nous apprend à éprouver, à ressentir, à éduquer, la

Le besoin de chanter pour son propre épanouissement.

discipline....etc. La répétition chantée inscrit les connaissances dans la couche la plus profonde de l'individu. Le chant, n'est-il pas l'habit de la parole du texte. La musique induit les paroles et quelques fois ce sont les paroles qui dictent les notes : (Passion selon St Jean, par exemple).

Raisons de chanter

Chanter c'est prier, c'est louer (louange), se rassurer, se faire plaisir, c'est l'indispensable manifestation d'un examen réussi, d'une performance sportive, d'une déclaration d'amour, d'un engagement, se donner du cœur au ventre, se soutenir, tempérer sa douleur et se souvenir du temps passé, d'un évènement. Chanter c'est rentrer dans l'éphémère, le fugace, l'instantané, mais aussi la durabilité pendant l'apprentissage d'une œuvre longue et compliquée. C'est aussi le privilège de savoir fredonner en se laissant surprendre au détour d'un paysage bucolique aux couleurs chatoyantes.

Besoin d'amour

Le chant n'est-il pas le désir de se faire entendre plutôt que comprendre d'être aimé et pour cela être lyrique ? On commence à chanter parce qu'on commence à aimer, à vivre. Serions-nous victime d'émotivité devant un beau chant lorsque le temps venu il nous rappelle la perte d'un être cher. Bien entendu !

Culture

A quelques notables exceptions près, dûment encadrées par les conventions de la culture, on chante d'abord seul et pour soi-même. Le chant reste incontestablement le lieu privilégié du dépôt de la tradition. Le vieux carnet de chant écrit de la main de mon Grand-père témoigne bien de l'intérêt culturel, narcissique et identitaire du chant.

Au-delà des convenances, chanter s'impose par son caractère thérapeutique, et devient indiscutablement l'indissociable raison de le partager pour chacun et chacune d'entre nous. N'est-il pas vrai, « qu'ensemble tout semble plus beau » comme dit la chanson !

Essayons !..... Pourquoi pas vous ?

Claude Viguier

Mais que se passe-t-il donc à la Tour ?!

D'après vous, quel est le point commun entre Mademoiselle Bavarde, la Tour Lombarde, l'art de l'apéro et la commune de Conthey ?! Intrigante énigme, n'est-ce pas ! D'autant plus que j'ai expressément omis quelques indices supplémentaires.

Pardonnez-moi, j'essaie encore de remettre de l'ordre dans toutes les informations échangées lors de mon entrevue d'une heure chrono avec la coupable. Je reconnais que je ne suis pas en reste et fais une excellente partenaire de crime dans ce genre d'échanges verbaux. En effet, lorsque j'ai la chance de rencontrer une personne qui a cette faculté à partir dans tous les sens tout en étant très précise et construite dans ses dires, je me régale.

Le suspens a suffisamment duré, le moment des présentations officielles est arrivé.

Delphine Gabbud, 45 ans. Assistante médicale dans une autre vie, la fibre sociale semble faire partie de son ADN. Depuis 5 ans déjà, animée par l'envie de faire quelque chose qu'elle aime vraiment, elle a opté pour une nouvelle voie professionnelle. Comme point de départ, son plaisir à cuisiner pour sa famille et ses amis et l'envie d'exploration de nouvelles choses.

Mais comment concilier épicurisme, besoin de nouveauté, de partages, d'échanges et envie de créer des liens avec les autres ? Delphine a trouvé sa réponse taillée sur mesure et me dévoile en toute simplicité son cheminement.

Sa patente de restaurateur en poche, elle commence par sillonner les routes du Valais accompagnée de sa fidèle et loyale Mademoiselle Bavarde, une surprenante caravane retro transformée en bar ambulant. Sa particularité, outre le fait qu'elle a cette capacité à délier les langues et régaler les papilles, elle se faufile partout. Toutes deux explorent des endroits insolites. Vous les avez peut-être déjà aperçus au sommet de la Grande-Dixence, dans un hangar ou au beau milieu d'une prairie.



Si ce n'est pas le cas, ne vous affolez pas... Vous allez avoir l'opportunité de faire leur connaissance à la Tour Lombarde.

Delphine, entourée de son équipe, composée de Bibiane, Fabienne et Fanny, se réjouissent de vous accueillir dans cet édifice emblématique et multifacette du charmant Bourg de Conthey. Située entre les villages du haut et du bas, ce lieu est propice à la mise en œuvre de son projet. A savoir, redynamiser cette place forte sur laquelle puisse se rencontrer des contheysan.ne.s venant des quatre coins de la commune, d'âges et d'horizons différents, ouverte sur l'extérieur. Et c'est main dans la main avec la commune, qu'elle avance dans cette nouvelle aventure.

Mademoiselle Bavarde, quant à elle, devient, le temps de la belle saison, le point de jonction entre la terrasse et le caveau de la Tour. Elle saura vous charmer et vous faire redécouvrir l'art de l'apéro. Une merveilleuse manière de mettre en valeur les excellents produits de notre terroir, ainsi que les crus contheysans.

Pour ce premier été, l'idée est de débiter la saison en douceur en maintenant les activités déjà prévues comme les soirées cinéma en plein air. Une soirée guinguette est programmée le 1^{er} juin (j'espère que vous avez pu être de la partie) et d'autres idées émergent comme des soirées afterwork, une version mise aux goûts du jour de l'apéro après le boulot. Tout en gardant l'esprit du lieu, de futures animations se créeront au fil du temps, des gens et des envies dans le respect de ce monument classé historique et les personnes vivant aux alentours.

Un seul conseil, venez-y nombreuses et nombreux et contribuez ainsi à redonner une nouvelle vie à ce sublime lieu !

Nadia De Ieso



LA *Tour*
LOMBARDE
CONTHEY

<https://www.conthey.ch/fr/tour-lombarde-54.html>

Horaires

Du mercredi au samedi
11h00 - 13h00 16h30 - 21h00



Thème ou pas ?

événement caravane bar Mademoiselle Bavarde (themeoupas.ch)



@themeoupas (sur instagram)

En visite au foyer de jour d'Haut-de-Cry une matinée hors du commun

.....

Mercredi matin, le soleil est de la partie, le thermomètre dépasse les 12 degrés. C'est d'un pas léger que je m'aventure à découvrir le foyer de jour d'Haut-de-Cry et ses occupants. Avant d'entrer dans cet univers totalement inconnu pour moi, j'ai une petite confiance à vous faire...

Curieuse de nature et de la nature humaine, ma méthode d'apprentissage par prédilection est l'écoute. Alors comment vous dire que je trépigne à l'idée de rencontrer des personnes d'un âge certain qui ont traversé des époques que je n'ai pas connues, vécu des temps et des conditions qui ne sont plus, admiré des paysages qui n'existent plus. A mes yeux, ils représentent les témoins vivants d'un passé révolu. Et mes petites oreilles se délectent déjà d'en écouter les récits.

Une deuxième confiance à vous révéler avant d'aller plus loin... Ce rendez-vous me tient particulièrement à cœur. Sûrement parce que j'ai cette conviction profonde que chaque être humain a quelque chose à partager et transmettre sur sa compréhension de la vie, un savoir qu'il a acquis au fil des expériences, un enseignement unique et particulier.

Me voilà à l'entrée du foyer. Joana, assistante socio-éducative, sourit aux lèvres, m'accueille chaleureusement avant de m'accompagner dans la cafeteria où règne une atmosphère conviviale. Il est 10h02, l'accueil touche à sa fin et une odeur café jus d'orange flotte dans l'air.

Pauline, la responsable du foyer, m'accueille à son tour avant de m'inviter naturellement à prendre un café dans son bureau. A l'image de notre premier contact téléphonique, notre entretien se déroule de manière fluide quand bien même nous ne nous connaissons pas.

Soucieuse de ne pas déstabiliser l'équilibre établi au sein du groupe de personnes présentes ce jour-là, elle a pris le soin de les informer de ma visite. Elles nous attendent, assises en rond, accompagnées de Charlotte, elle aussi assistante socio-éducative. J'interviens juste avant l'activité physique du matin.

La discussion est lancée. Je leur parle de Bonjour Conthey et de l'envie de leur offrir un espace d'expression au sein de ce journal. Les questions fusent. Elles veulent comprendre les tenants et aboutissants de ma démarche. Des idées commencent à émerger. Des sujets se profilent : les patois, le jardinage, les voyages, la dépression.

Des discussions, en tête à tête, avec deux des personnes présentes s'ensuivent dans l'intimité du bureau de Pauline. Parler de soi n'est pas un exercice facile, certainement encore moins devant un public et pour des personnes d'une génération peu habituée à se dévoiler. Touchée par leurs récits respectifs et la confiance qu'elles m'ont accordée, je me sens démunie face à la retranscription de leur partage.

Comment résumer en quelques lignes les extraordinaires voyages autour du monde d'une coquette dame de 90 ans, qui jeune, jouait de l'accordéon quand elle en avait gros sur le cœur ?

Comment vous parler de la dépression post perte d'emploi d'un homme, retenant ses larmes, qui a consacré près de 30 ans à son entreprise et qui s'est vu licencié à l'orée de son départ à la retraite ?

Comment vous dire que cette charmante dame et ce grand monsieur ont malgré leur âge, leurs vécus teintés de joie et de peine et les genoux qui flanchent parfois, des projets et des envies qui mettent de la vie dans leur vie ?

Peut-être que je trouverai l'art et la manière de vous conter ces histoires ô combien enrichissantes dans la prochaine édition. Et si vous avez des idées, n'hésitez pas à me les partager !



Nadia De Ieso



Nous sommes les hôtes du Foyer de jour « Haut-de-Cry » qui se situe à Vétroz. Nous avons, non sans une certaine appréhension, pris notre plus belle plume afin de vous écrire. Nous aimerions vous partager nos idées, nos projets et notre vision du lieu que nous fréquentons avec plaisir. Mais avant, une brève présentation s'impose. Nous habitons Conthey, Ardon, Vétroz ou du moins en Valais, nous sommes âgé.e.s entre 60 et 90 ans et nous rencontrons quelques difficultés liées à l'âge, qu'elles soient physiques ou psychiques. Nous avons découvert le Foyer de jour et y venons entre une et quatre fois par semaine. C'est un lieu où nous nous sentons bien accueilli.e.s peu importe nos tracas ou notre humeur. Cela nous permet de ne pas rester seul.e.s à domicile, de partager un repas en convivialité, de rythmer notre semaine ou encore de faire travailler notre corps et notre tête.

Et puis, c'est vrai que c'est surtout l'occasion de retrouver d'anciennes connaissances pour papoter de nos vies et partager nos souvenirs.

Voici un aperçu du déroulement de nos journées : Nous arrivons entre 9h et 10h. Nous venons par nous-même, avec notre famille ou certain.e.s d'entre nous bénéficient des transports organisés par Handi Valais. Nous partageons un café puis participons parfois à la confection d'une partie du repas. Nous avons également la possibilité de faire une autre activité. A midi, nous mangeons tous ensemble, avec l'équipe d'animation. Les repas nous sont livrés depuis l'EMS et nous nous régalons. Il arrive également que nous sortions au restaurant. Tout au long de la journée, des boissons sont disponibles.

Ensuite, nous nous reposons un moment avant de prendre part à l'animation de l'après-midi. Voici d'ailleurs quelques exemples d'activités proposées. Elles sont classées par thématiques :

- **La mémoire** : Ateliers mémoire, photos anciennes, souvenirs
- **Le mouvement** : Gym douce, promenades, sorties
- **La créativité** : Ateliers créatifs, peinture, décorations
- **La détente** : Massages, ateliers bien-être, sortie aux bains, relaxation
- **Les 5 sens** : Cuisine, dégustations, repas spéciaux
- **Les échanges** : Discussions, conférences, rencontres avec des contemporains
- **Les découvertes** : Cinéma, théâtre, chant
- **Les jeux** : Jass, scrabble, jeux de mots, loto...
- **La culture** : Lecture du journal, documentaires, ateliers thématiques
- **La spiritualité** : Messe, accompagnement spirituel

.....

**Bonjour
 aux Contheysannes,
 Contheysans et à tous
 habitant.e.s de notre
 belle région**

Nos journées sont également rythmées par l'organisation de certaines activités que nous souhaitons mettre en place avec les animatrices. Cela va nous permettre de revoir certains lieux chers à nos cœurs. Nous nous réjouissons d'ailleurs de commencer à organiser ces différentes sorties. Par cette démarche, nous souhaitons également montrer que la personne âgée est encore capable de faire des projets et d'organiser des activités. Nous voulons changer la vision commune des seniors inactifs et isolés à domicile. Pour vous et en exclusivité, voici quelques-unes de nos idées : Inviter une personnalité pour une conférence, organiser une soirée cinéma au Foyer de jour, aller manger une fondue en Gruyère, faire une sortie au bowling, visiter une ville Suisse et pour finir, organiser un marché de Noël au Foyer de jour.

Et pour terminer et vous mettre l'eau à la bouche, un petit aperçu des réjouissances qui nous attendent cet été. Le vendredi 9 juin, nous irons admirer les artistes du cirque Starlight à Martigny. Une sortie aux Iles est également prévue et la date reste à définir. Nous allons également organiser des grillades et des sorties en bateau. Et c'est encore un secret mais il paraît que l'équipe va nous installer une petite terrasse pour papoter, rire, et partager devant le Foyer de jour. Le 7^{ème} art n'étant pas en reste, nous nous rendrons à la Tour Lombarde pour assister à une séance de cinéma en plein air.

L'été se clôturera en beauté avec les 30 ans du « Haut-de-Cry » le 26 août prochain. Un programme riche en surprises et événements est prévu ! Et ne manquez pas de retrouver dès cette date notre vidéo de présentation du Foyer de jour sur les réseaux sociaux !

Nous espérons vivement avoir réussi à vous communiquer notre envie et notre bonne humeur. Si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à rejoindre notre belle équipe. Promis, on ne mord pas. Si vous avez des questions plus techniques ou sur les démarches à entreprendre, vous pouvez prendre contact avec l'équipe du Foyer de jour au 027/345.54.47 ou par mail à l'adresse suivante : respfoyerjour@hautdecry.ch, nous on retourne à notre café.

Les hôtes du Foyer de jour « Haut-de-Cry »

Ce chat qui n'est pas le mien

.....

Mon chat n'est pas mon chat
 Pas plus qu'il n'est le tien
 Ni ne fut d'ailleurs le sien

Arrivé à Sensine en compagnie
 D'un chiot
 De sa première maison
 Il s'évada bientôt
 Préférant aux débordements canins
 La paix secrète d'une cave à vin

Il conquit peu à peu
 Le cœur d'une vieille dame
 Qui l'adopta tantôt
 Sensible à son charme
 Elle emplit sa gamelle
 Et lui fit prendre quelques kilos

S'il grossit en hiver
 Il retrouve sa ligne au printemps
 Prés et jardins, murets de pierres
 Sont son contentement
 C'est avec des lézards qu'il rapporte
 Déposés encore vivants
 Sur le seuil devant la porte
 Qu'il témoigne toute sa gratitude

Voici notre minou satisfait d'avoir payé sa dette
 Retourner discrètement à sa cachette
 Il en sort quand on l'appelle
 Minet, Minette, Petit Minou
 Il eut plusieurs prénoms, pas loin de six
 Avant de s'appeler définitivement
 Francis

Il fit durant plusieurs années
 En compagnie de sa maîtresse
 Tout lentement
 Le tour du quartier
 Veillant fidèlement
 Sur celle qui lui avait donné asile
 Mais un jour en raison de sa faiblesse
 La dame âgée devenue fragile
 Fut hospitalisée
 Avant de s'en aller
 Elle nourrit une dernière fois son chat
 Puis me le confia

Voilà déjà plusieurs mois
 Que nous nous apprivoisons
 Lui et moi
 De caractère facile
 Il a choisi finalement mon domicile
 Pour me communiquer sa tendresse
 M'offrir sa présence
 Accepter mes caresses

Il fut celui qui resta près de moi
 Après la mort de mon propre chat
 Et demeure à ce jour
 Le sujet de grands discours
 Car à côté de ses clairs et sonores miaulements
 Il exprime toute une gamme
 De jolis sentiments
 Recherche faite auprès de sa vétérinaire
 Qui me donna quelques points de repère
 Il compterait parmi ses ancêtres
 Du sang américain issu du Maine

Francis chat libre et philosophe
 Répand partout une joie sereine
 Bien loin de tant de catastrophes

Marianne Putallaz



La relève médicale, avec la pénurie des médecins est un problème qui questionne particulièrement le canton du Valais. Qu'en est-il à Conthey ?

A ce jour, sur notre commune, nous recensons 6 médecins généralistes. Ci-dessous, vous trouverez leur nom.

Dresse Gaggioli Freda S.
 Dresse Rugolotto Veronica
 Dr Nani Mariano
 Dr Geiger Dominique
 Dresse Stepu Silvia
 Centre Médical Conthey collègue

Médecin généraliste, une profession en voie de disparition ?

La Dresse Rugolotto, nouvellement arrivée, nous offre son portrait. Médecin spécialiste, elle officie également en qualité de médecin généraliste.

Un nouveau médecin à Conthey

Depuis le 1er octobre, la Commune de Conthey est heureuse d'accueillir la Dresse Rugolotto Veronica, médecin spécialiste en médecine physique et réadaptation FMH.

Permettez-moi de me présenter : Je suis Veronica Rugolotto, médecin spécialisée en médecine physique et réadaptation. Après avoir exercé durant quelques années comme cheffe de clinique à la CRR - SUVA de Sion, je suis ravie de m'installer à Conthey. Ma spécialité en médecine physique et réadaptation m'a permis d'acquérir une solide formation théorique sur de nombreux sujets, tels que les douleurs articulaires liées à l'arthrose, les douleurs de l'épaule, du genou, du dos, des mains, des coudes, des poignets et les tendinopathies, ainsi que les processus inflammatoires, les bursites, les fasciites et les plaies chroniques.

Je possède également une expérience approfondie des nouvelles techniques de traitement, telles que les injections de PRP (plasma riche en plaquettes), qui permettent de soulager la douleur et de rétablir une fonction normale en réparant les zones endommagées naturellement grâce à votre propre plasma prélevé par une simple prise de sang. Je suis également spécialisée dans les traitements innovants des douleurs neurogènes, des troubles



neurologiques, des lésions médullaires, de la spasticité, des douleurs musculaires, de la fibromyalgie et des plaies chroniques...

Etant passionnée par mon métier et désirant continuer de me perfectionner, j'ai obtenu un diplôme en médecine esthétique et régénérative, que j'ai par la suite complété par de nombreuses formations internationales dans les domaines médico-esthétiques qui me permettent de pouvoir vous aider à prendre soin de votre corps, combattre les signes de fatigue et d'usure provoqués par le temps avec différents traitements pour le visage, le cuir chevelu, le décolleté, les mains et le corps, grâce à des techniques telles que le PRP, les injections de vitamines, les fils tenseurs, les traitements des rides et des ridules, des varices et de la chute de cheveux.

J'espère avoir réussi à éveiller votre intérêt par ces quelques lignes et me réjouis déjà de mettre toutes mes compétences à votre service en vous accueillant dans mon cabinet dont voici l'adresse :

Rue des Grands Prés 18, 1964 Conthey (anciennement cabinet du Dr. Sierro)

Au plaisir de vous rencontrer

Veronica Rugolotto

027 345 24 00

www.rmed.ch

Mes amis des Balkans

Dans un appartement, à la rue des Fougères, en ce mois d'avril 2023, je retrouve Petrit et Suphije Zhubi, mes amis de longue date. Nous nous connaissons en effet depuis 30 ans. Les voici aujourd'hui grands-parents de sept et bientôt huit petits-enfants.

Notre première rencontre remonte à l'année scolaire 1992-1993. Leur fils aîné Valon était mon élève en deuxième primaire tandis que sa petite sœur Sqhiponja fréquentait l'école enfantine. Flamur était encore tout petit. Il est d'ailleurs le seul de la famille à être né en Suisse, en 1990, peu de temps après que sa famille a dû fuir le Kosovo, au moment où le régime de Belgrade réduisait fortement l'autonomie de ce qui était encore une province albanaise à majorité musulmane de la Yougoslavie. Les Zhubi s'installèrent d'abord à Premplaz, au sommet du village et tissèrent des liens avec leurs voisins et avec Marie-Noëlle, l'enseignante.



Ils déménagèrent ensuite à Châteauneuf où Petrit, le papa, apprit rapidement le français sur le terrain de football des Fougères en compagnie de son fils aîné. Il fut plus tard employé comme traducteur pour ses compatriotes réfugiés ou requérants d'asile tout comme lui. Sa femme maîtrisa un peu plus tard notre langue grâce à ses enfants, ses voisines et la télévision.

Lorsque je fus responsable du soutien renforcé pour les enfants allophones, au tournant de l'an 2000, j'aidais Sophie, car c'est ainsi qu'on l'appelle, et ses compatriotes à mettre sur pied un groupe féminin de danses albanaïses qui se produisait lors des fêtes de quartier organisées par les Amis de Châteauneuf. Sur la photo ci-dessous, toute récente, les filles de Sqhiponja étrennent à leur tour le costume des paysannes kosovares, cousu par leur grand-mère, il y a plus de 20 ans.

Je fus aussi invitée aux fêtes de Bajram clôturant la fin du ramadan, rassemblant les femmes et les fillettes du Valais romand.

Que de beaux costumes cousus de fil d'or, de belles tenues revêtues tout au long de ces après-midi festifs, au son de la musique traditionnelle des Balkans, musique étrange à nos oreilles avec ses mesures à cinq temps et son côté lancinant ! Le frère de Petrit est d'ailleurs un musicien accompli. Vous pouvez le retrouver avec son fils et ses amis sur Youtube sous Albert et Kati, Buci films.

En parlant de famille, j'apprends lors de cette rencontre qu'une des grands-mères de mon hôte, Selmaz, vécut 114 ans. Jusqu'à la fin de sa vie elle fit ses ablutions rituelles et ses prières sans aide. Décédée en 1984, elle connut sur son coin de terre souvent envahi et toujours instable, l'Empire ottoman, la monarchie absolue puis constitutionnelle, la république fédérale marxiste-léniniste sous le général Tito mais ne vécut pas les guerres qui déchirèrent son pays dans les années 1990.

Rentrés récemment de deux semaines au Kosovo, Petrit et Sophie, nés en 1955, constatent que c'est désormais à Châteauneuf qu'ils se sentent chez eux. Leurs deux fils, tous deux papas de deux enfants, ont d'ailleurs pris la nationalité suisse. Le premier est éducateur en ville de Sion et le cadet vient de monter une société de courtage. Que de chemin parcouru durant ces trente-trois dernières années ! Si les blessures de l'exil et de la guerre ne s'effaceront jamais, la vie plus forte que tout offre à mes amis le réconfort d'une famille unie qui s'épanouit dans la paix et la sécurité de leur pays d'accueil.

Marianne Putallaz

La pita

La pita ou pain pita est un pain très ancien, plat et rond provenant du Moyen-Orient, couramment consommé dans les pays du Sud-Est de l'Europe.

Il se compose des ingrédients habituels : farine, eau, huile, sel et peut, selon les quantités, présenter d'impressionnantes dimensions.

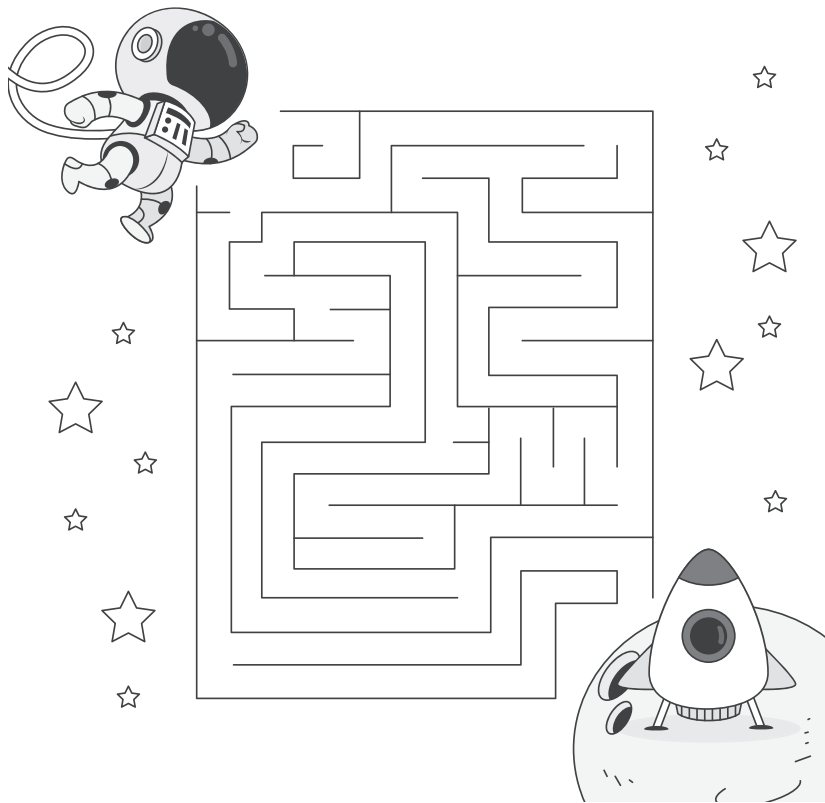
Suphije Zhubi qui le prépare très souvent, a assisté une fois à sa fabrication dans un tissu de la taille d'une couverture posé dans un corridor. Ce pain a ainsi pu nourrir de nombreuses personnes lors d'une fête.

Il peut être fourré aux poireaux, aux épinards, aux pommes de terre et enrichi de fromage blanc, de yogourts ou de crème. Ne lui demandez pas les proportions, Suphije le prépare quasiment les yeux fermés avec une surprenante dextérité.

Pour les lectrices et les lecteurs de ce numéro, elle a bien voulu nous partager en images les secrets de sa fabrication. Qu'elle soit ici remerciée.

Marianne Putallaz



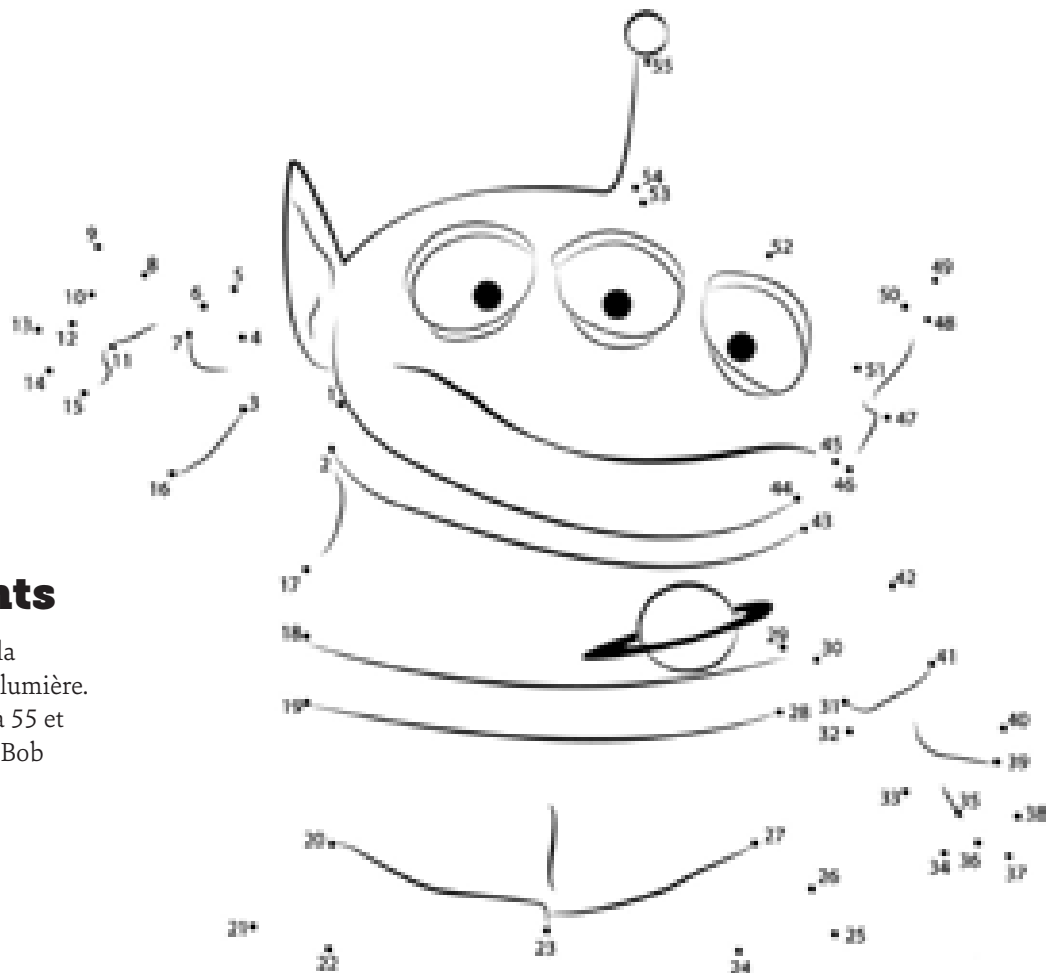


1. Le Labyrinthe

Aide Bob l'astronaute à retrouver sa navette spatiale ! Il pourra ainsi rejoindre son meilleur ami sur la planète Pandora.

2. Relie les points

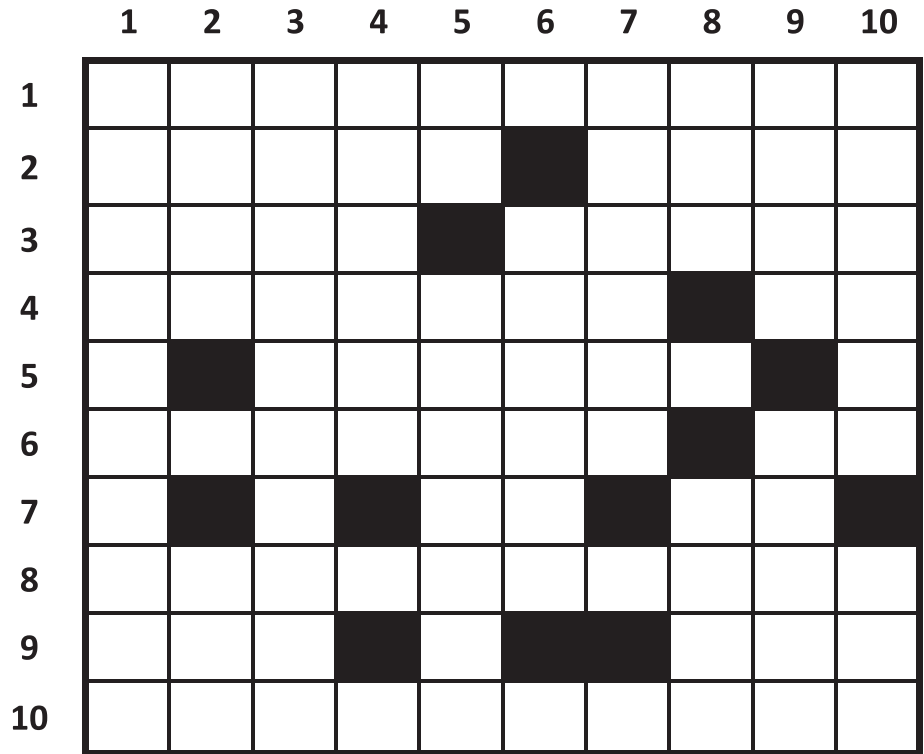
Bravo, tu as réussi ! Bob a rejoint la planète Pandora à la vitesse de la lumière. Maintenant, relie les points de 1 à 55 et tu découvriras le meilleur ami de Bob l'astronaute.



DES JEUX !

Mots-croisés

Passionnée de mots-croisés, Jeanine Gabbud nous partage une nouvelle grille créée spécialement pour vous !



Horizontal

1. Personnage insignifiant, incapable
2. Fûtée - Liée
3. Couleur - Eléments de jeux
4. Marque de canin - Ne termine jamais une phrase
5. Modique, minuscule
6. Cousines du phoques - Symbole d'un élément chimique
7. Elle erre en phonétique - Sur la portée
8. Activité à laquelle on s'adonne d'une façon particulière
9. Elle coule de source - Instrument à vent
10. Vermiculerions

Vertical

1. Fruits polydrupes de la famille des rosacées
2. Boisson alcoolisée grecque - Terme d'échec
3. Imposteur
4. Labourer une troisième fois
5. Ile reliée par un pont - Se sert
6. Implorera
7. Tranquilles, paisibles
8. Jeu de cartes créé par Merle Robbins - Livre de référence
9. Une à Berlin - Fibre textile
10. Expérimenter - Légumimeuse

Solution :

S	N	O	I	R	E	I	R	T	S	10
R	O	C	■	S	■	U	A	E	■	9
E	L	I	A	L	C	I	P	E	■	8
■	■	■	D	R	L	R	■	■	■	7
R	■	■	A	R	I	E	S	■	■	6
E	■	■	E	T	I	T	E	■	■	5
T	E	■	E	R	■	S	U	R	■	4
S	N	O	■	P	■	R	Z	U	■	3
E	■	■	U	N	■	E	E	S	■	2
T	■	■	F	O	■	U	T	R	■	1
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Et reste-t-il des mots?!

de ceux qui touchent
font mouche
tuent louche

...apaiser

de ceux qui réanimant
unanimes
sensiblement sublimes

...réconcilier

de ceux qui fusent
infusent
satéllisent Vénus

...aimer

Et vous, vous reste-t-il encore
des mots ? A échanger,
partager, coucher sur le papier !

Alors rejoignez vite notre
équipe de rédaction pour les
diffuser ;)

info@conthact.ch

© Nadia De Ieso