

Programme d'activités septembre à décembre 2024

Commission Senior-es
de Pont-en-Ogoz



Les activités habituelles



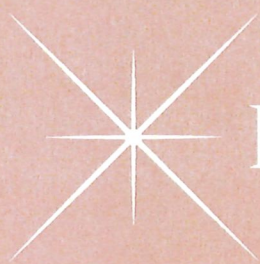
Septembre	Lundi	Mardi	Mercredi
lundi 2 à 13h30	Marche conviviale		
mercredi 4 à 09h30			Fitness en plein air
mardi 10 à 14h00		Jass	
lundi 16 à 13h30	Marche conviviale		
mercredi 18 à 09h30			Fitness en plein air
mardi 24 à 14h00		Jass	
lundi 30 à 13h30	Marche conviviale		

**Petits rappels : rendez-vous pour la marche sur la Place du village d'Avry-devant-Pont/
rendez-vous au terrain de foot pour le fitness en plein air/ les cafés-rencontres ont lieu à
la salle polyvalente et le jass à la salle polyvalente, salle de la Moranda**

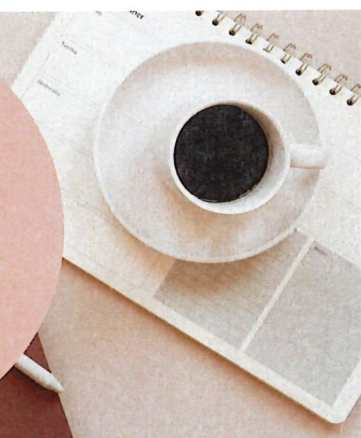
Octobre	Lundi	Mardi	Mercredi
lundi 2 à 13h30	Marche		
mardi 8 à 14h00		Jass	
lundi 14 à 13h30	Marche		
mardi 22 à 14h00		Jass	
lundi 28 à 13h30	Marche		
mercredi 30 à 09h00			Café-rencontre avec Jessica Perrottet <i>Manger sainement pour rester en bonne santé</i>

Novembre	Lundi	Mardi	Mercredi
lundi 4 à 13h30	Marche		
mardi 5 à 14h00		Jass	
mercredi 6 à 09h00			Café-rencontre avec Jacques Limat <i>Initiation ludique au théâtre</i>
lundi 11 à 13h30	Marche		
mardi 19 à 14h00		Jass	
lundi 25 à 13h30	Marche		
Décembre	Lundi	Mardi	Mercredi
mardi 3 à 14h00		Jass	
mercredi 4 à 09h00			Café-rencontre avec François Mollard, président d'Emmaüs Fribourg et d'Emmaüs Suisse <i>Présentation de la mission d'Emmaüs</i>
mardi 17 à 14h00		Jass	

Décembre	le 15 à 11h30	Traditionnel repas de Noël	Café de Vuippens
		offert par la Commune	



Les nouveautés



La ronde des livres - club de lecture de Pont-en-Ogoz

- L'équipe de lecteurs propose une série de livres. Tous les mois vous apportez votre livre à la personne qui suit dans la ronde tandis que la personne qui vous précède vous apporte le sien. Partager ses lectures et en discuter. Echanger des livres pour découvrir de nouveaux auteurs.
- Inscrivez-vous et une première rencontre sera organisée pour décider du lieu et des rythmes de rencontre.

Senior-es connect

- Inscrivez-vous avec votre numéro de téléphone connecté à internet (smartphone) afin de recevoir par What's App notre programme et toutes les éventuelles modifications ou nouvelles invitations

La Place des Sages

- Pourquoi ne pas créer un réseautage What's App où chacun-e peut proposer aux membres du réseau une sortie, un covoiturage, un moment de détente ou de discussion autour d'un café, un échange de services, dans un esprit de convivialité et de bienveillance. Ouvert à toutes et à tous !
- Dans une première étape, inscrivez-vous sur le numéro de téléphone de René Fragnière 077 505 63 37

Bulletin d'inscription à faire parvenir à l'administration communale

Activité	Nom et prénom	mon numéro de téléphone	mon e-mail	
Café rencontre du.....ou des..... Nombre de personnes :				
La ronde des livres				
Senior-es connect				
La Place des Sages				
Le repas de Noël Nombre de personnes :				