



## Programme de la Commission Senior+



La Commission Senior+, en collaboration avec L'EMS La Sionge, s'adresse aux personnes de 60 ans et plus et vous propose plusieurs activités pour la session de printemps et de l'été.

- Aide aux technologies :** La permanence informatique est disponible. Appeler au numéro 079.863.89.58 et convenez d'un rendez-vous. Le jeune se déplace à votre domicile. Le tarif est de 30.- de l'heure. La première heure est payée par la commune.
- Atelier de lecture :** Se divertir, se cultiver et échanger.
- Bricolages-décorations :** Au fil des saisons, libérer et exprimer sa créativité.
- Cartes ou jeux :** Le mardi de 9h45 à 11h45, les portes de l'EMS La Sionge s'ouvrent aux joueurs débutants ou expérimentés.
- Chant :** Chanter est une passion, venez la partager le mercredi de 9h45 à 11h15 avec les résidents du Foyer St Vincent.
- Cuisine :** Préparer des légumes le vendredi de 9h45 à 11h15 à l'EMS La Sionge.
- Gym douce :** Vous voulez maintenir votre forme en toute convivialité, alors rendez-vous le lundi de 9h45 à 11h15 à l'EMS La Sionge.
- Lotos :** Vous aimez jouer ou alors aider, venez à l'EMS La Sionge le dernier mercredi du mois de 14h45 à 16h30. Le carton est à fr3.-.
- Messe :** Une messe est célébrée à l'EMS La Sionge les jeudis de 9h45 à 11h15.
- Marche :** Va et découvre ton village et d'autres itinéraires avec visites de fermes chaque 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi du mois. Participation sans inscription, rendez-vous à 14h au parking de l'école. En cas de temps incertain et afin de connaître le programme du jour, contactez les personnes responsables, Nicole Flury au 079/634.25.89 et Gaby Genoud au 078/892.85.36.
- Patois :** Vous aimez pratiquer cette langue ancestrale, appelez le service d'animation de l'EMS la Sionge au 026/916.10.21 pour connaître les prochaines dates.

**Promenade :** Vous aimez les chiens mais n'en possédez pas. Contactez Corinne de CocoDog. Elle vous propose une balade accompagnée : 079/440.01.34.

**Tables de bistrots :** Vivre un moment chaleureux et sympathiser dans un restaurant du village.

**Table d'hôtes :** Envie de se retrouver pour un moment convivial, appelez Jean-Bernard Buchs pour réserver votre table à la Rte de l'Adrey 72.

**Thé dansant :** Jojo Musique vous fera valser à la salle des lotos.

DATE	ACTIVITÉ	INSCRIPTION	DÉLAI	LIEU
19 avril 2024	Table d'hôtes	076/532.05.55	16 avril	Rte de l'Adrey 72
14 mai 2024	Aide aux technologies : Gestion mots de passe	076/204.07.36	10 mai	17h Salle du Grenier
17 mai 2024	Table d'hôtes	076/532.05.55	14 mai	Rte de l'Adrey 72
22 mai 2024	Atelier de lecture	079/582.53.44	21 mai	Rte Colombettes 236
19 juin 2024	Atelier de lecture	079/582.53.44	18 juin	Rte Colombettes 236
12 juillet 2024	Table d'hôtes	076/532.05.55	9 juillet	Rte de l'Adrey 72
16 août 2024	Table d'hôtes	076/532.05.55	13 août	Chalet de la Chia
21 août 2024	Atelier de lecture	079/582.53.44	20 août	Rte Colombettes 236
29 août 2024	Atelier déco : l'automne	079/196.73.95	27 août	13h30 Rte des Colombettes 66
18 septembre 2024	Atelier de lecture	079/582.53.44	17 sept.	Rte Colombettes 236
24 septembre 2024	Aide aux technologies : TWINT	076/204.07.36	20 sept.	17h Salle du Grenier
25 septembre 2024	Thé dansant			14h à 17h Salle des lotos. Entrée 5.-
23 octobre 2024	Atelier de lecture	079/582.53.44	22 oct.	Rte Colombettes 236
12 novembre 2024	Café senior			14h Salle du Grenier
27 novembre 2024	Atelier de lecture	079/582.53.44	26 nov.	Rte Colombettes 236
28 novembre 2024	Atelier déco : l'Avent	079/196.73.95	26 nov.	13h30 Rte des Colombettes 66
Mardis et vendredis	Table de bistrots	079/841.09.38	24h avant	Café de la gare
Mercredis	Table de bistrots	026/919.16.16	24h avant	Ô Colombettes
Jeudis	Table de bistrots	026/919.51.51 079/450.47.63	24h avant	Le Kiosque Nawa'z
Selon votre horaire	Permanence informatique	079/863.89.58		A votre domicile