

# Commission Seniors

Nous avons le plaisir de vous dévoiler **notre programme d'activités pour le deuxième semestre 2025, dont les détails figurent dans le calendrier au verso** ! Rejoignez-nous pour vivre ensemble des moments chaleureux, placés sous le signe de la convivialité et de la bonne humeur.

**Nous vous présenterons le programme le vendredi 11 juillet 2025 à 17h00 au Mag d'Ogoz autour d'un apéritif de bienvenue.** Nous nous réjouissons de vous y retrouver !

## Activités habituelles

Dans le souci constant d'améliorer la qualité de nos activités et de les rendre plus attractives, nous avons ajusté notre programme afin de mieux répondre à vos attentes.

- ◆ **Changement de jour pour le jass : on se retrouve un jeudi après-midi sur deux au lieu du mardi !**
- ◆ **Nos marches conviviales auront lieu un lundi après-midi par mois**, au lieu de tous les 15 jours.
- ◆ Pendant la mauvaise saison, **le fitness en plein air** laisse place à une **initiation au yoga**, une activité douce et dynamique à découvrir !
- ◆ **Deux cafés-rencontres vous attendent cet automne :**
  - Le premier se tiendra à la HAP, autour du thème : **Les oiseaux du lac de la Gruyère**
  - Le second aura lieu à la cabane des pêcheurs, **autour des contes et des légendes**
- ◆ Et n'oubliez pas de rejoindre notre club de lecture "**La Ronde des livres**", ainsi que « **La Place des Sages** ».
- ◆ **Le traditionnel repas de Noël** aura lieu au restaurant de Vuippens le 14 décembre 2025, dès 11h30.

## Activités complémentaires

**Deux visites guidées** vous sont proposées pour découvrir ensemble **le musée Chaplin à Vevey** et **la ville de Fribourg** à bord d'un petit train privatisé. Ces sorties sont accessibles sur inscription uniquement.

Et pour les gourmandes et les gourmands, nous vous proposons de retrouver notre **atelier de pâtisserie**, où nous réaliserons ensemble le délicieux **gâteau bullois**.  
⚠ **Attention, les places sont limitées à 15 personnes - les inscriptions seront traitées par ordre d'arrivée !**

## Nouveautés

Un **atelier de théâtre et d'expression scénique** est lancé, animé avec passion (et humour !) par Jacques Limat, ex-metteur en scène... très amateur ! Une belle occasion de s'exprimer, de créer et de partager sur scène dans un esprit ludique et bienveillant. **Vous n'avez encore jamais fait de théâtre ! Aucun souci, laissez-vous surprendre ! Première rencontre : le 1<sup>er</sup> octobre 2025 à la HAP d'Avry-devant-Pont et les suivantes d'entente entre les participant-e-s !**

Dans le cadre **de la Commission seniors+ de la Rive gauche**, **trois ateliers informatiques** sont proposés pour répondre à toutes vos questions dans ce domaine parfois complexe. Un flyer d'information détaillé est joint à notre programme ! **Lieux et dates précisés une fois les inscriptions récoltées ! Marquez votre intérêt !**

# Commission Seniors

## Calendrier – 2<sup>e</sup> semestre 2025

**Partagez un apéritif de bienvenue pour lancer la saison dans la bonne humeur !  
Le 11 juillet, à 17h00, au Mag d'Ogoz**

Balades conviviales	Jass	Fitness au bord du lac	Yoga à la HAP avec Neira Delalic
<i>Les lundis à 13h30 Place du village Avry-dt-Pont</i>	<i>Les jeudis à 14h00 au Mag d'Ogoz</i>	<i>Les mercredis à 9h30 à la parcelle des pêcheurs</i>	<i>Les mercredis à 9h30 - 15 francs par personne -pour 10 à 12 personnes</i>
11 août 2025 8 septembre 2025	À partir du 10 juillet 2025, <b>tous les 15 jours !</b> Dernière fois : le 20 novembre 2025	6 août 2025 27 août 2025 10 septembre 2025 24 septembre 2025	29 octobre 2025 26 novembre 2025

### Visites guidées

***Mercredi 20 août 2025 – visite du Musée Chaplin à Vevey***

Déplacement à Vevey en car – rendez-vous sur la place du village d'Avry-devant-Pont à 9h15 – visite guidée du studio cinéma, de la maison de Chaplin et visite libre du parc – participation : 30 francs par personne comprenant le transport, l'entrée et le guide, le repas de midi et l'apéro de retour – retour vers 17h00 et apéritif au Mag d'Ogoz

***Vendredi 12 septembre 2025 – visite en petit train de la Ville de Fribourg***

Déplacement à Fribourg en car - rendez-vous sur la place du village d'Avry-devant-Pont à 14h30 – départ de la visite à Fribourg à 15h15 sur la place de l'Équilibre - visite guidée de la ville de Fribourg de deux heures en petit train privatisé pour la Commission, deux haltes commentées – participation 15 francs par personne comprenant le transport, le petit train, la guide et l'apéro de retour – retour vers 18h00 et apéritif au Mag d'Ogoz

### Cafés-rencontres

***Mercredi 3 septembre 2025 à 9h00 à la HAP d'Avry-devant-Pont***

Avec Michel Beaud, président de la société d'ornithologie de Fribourg : *Les oiseaux du lac de la Gruyère, les connaissez-vous bien ?*

***Mercredi 5 novembre 2025 à 14h00 à la cabane des pêcheurs à Gumefens***

Avec Dominique Pasquier, conteur : *Laissez-vous bercer par les contes et légendes, entre mystère, tradition et imaginaire...*

Goûter offert par la Commission

**Vendredi 10 octobre 2025, Atelier pâtisserie à Fribourg, à l'école professionnelle, à 14h00**

Un atelier gourmand animé par John Lehmann : *Préparons ensemble un délicieux gâteau bullois*, ingrédients fournis, prix par personne : 15 francs

Départ sur la place du village d'Avry-devant-Pont à **13h15** : co-voiturage

# Commission Seniors

**Bulletin d'inscription à faire parvenir à l'admin. communale jusqu'au 21 juillet 2025**

Activités	Nbre pers.	Nom et prénom	Tél. et E-mail
Visite du Musée Chaplin à Vevey le 20 août 2025 Prix par personne : 30 francs			
Café rencontre du 3 septembre 2025 Avec Michel Beaud, société d'ornithologie <i>Les oiseaux du lac de la Gruyère, les connaissez-vous bien ?</i>			
Visite de la Ville de Fribourg le 12 septembre 2025 Prix par personne : 15 francs			
Atelier de pâtisserie avec John Lehmann le 10 octobre 2025 <i>Préparons ensemble un délicieux gâteau bullois</i> Prix par personne : 15 francs			
Café rencontre du 5 novembre 2025 à la Cabane des pêcheurs Avec Dominique Pasquier, conteur <i>Laissez-vous bercer par les contes et légendes, entre mystère, tradition et imaginaire...</i>			
Atelier « osons rire à tout âge » Avec Jacques Limat, ex-metteur en scène amateur <i>Initiation au théâtre, aux impros amusantes, laissez-vous surprendre !</i>			
Initiation au yoga avec Neira Delalic <i>Si vous avez un tapis de yoga, prenez-le !</i>			
La Ronde des livres, club de lecture <i>Inscription auprès de la Commune ou par W'App, Ronde des livres 2</i>			
La Place des Sages, le réseautage des Senior-e-s <i>Inscription auprès de la Commune ou directement auprès de René Fragnière (077 505 63 37)</i>			
Repas de Noël au restaurant de Vuippens le 14 décembre dès 11h30			
Trois ateliers digitaux : marquez votre intérêt, les dates et lieux seront précisés une fois les inscriptions récoltées, cf. flyer en annexe			

# Commission Seniors

## Bulletin d'inscription pour votre agenda

Activités	Nbre pers.	Nom et prénom	Tél. et E-mail
Visite du Musée Chaplin à Vevey le 20 août 2025 Prix par personne : 30 francs			
Café rencontre du 3 septembre 2025 Avec Michel Beaud, société d'ornithologie <i>Les oiseaux du lac de la Gruyère, les connaissez-vous bien ?</i>			
Visite de la Ville de Fribourg le 12 septembre 2025 Prix par personne : 15 francs			
Atelier de pâtisserie avec John Lehmann le 10 octobre 2025 <i>Préparons ensemble un délicieux gâteau bullois</i> Prix par personne : 15 francs			
Café rencontre du 5 novembre 2025 à la Cabane des pêcheurs Avec Dominique Pasquier, conteur <i>Laissez-vous bercer par les contes et légendes, entre mystère, tradition et imaginaire...</i>			
Atelier « osons rire à tout âge » Avec Jacques Limat, ex-metteur en scène amateur <i>Initiation au théâtre, aux impros amusantes, laissez-vous surprendre !</i>			
Initiation au yoga avec Neira Delalic <i>Si vous avez un tapis de yoga, prenez-le !</i>			
La Ronde des livres, club de lecture <i>Inscription auprès de la Commune ou par W'App, Ronde des livres 2</i>			
La Place des Sages, le réseautage des Senior-e-s <i>Inscription auprès de la Commune ou directement auprès de René Fragnière (077 505 63 37)</i>			
Repas de Noël au restaurant de Vuippens le 14 décembre dès 11h30			
Trois ateliers digitaux : marquez votre intérêt, les dates et lieux seront précisés une fois les inscriptions récoltées, cf. flyer en annexe			