



# LA COMMISSION SENIORS DE PONT-EN-OGOZ VOUS PROPOSE

Balades  
conviviales

Cafés  
rencontres

Fitness en  
plein air

Atelier pâtisserie  
et confiserie

Jass

Goûter  
à l'AES

Pétanque



## ACTIVITÉS POUR VOUS SENIORS

BALADES  
CONVIVIALES

Tous les 15 jours  
sauf en cas de pluie  
le lundi  
pour 1h à 1h30

Premier rendez-vous  
le 17 avril 2023 à 9h30  
au Terrain de football

ATELIER DE  
PÂTISSERIE - CONFISERIE

Envie de confectionner une maison en  
leckerli ou autres créations ?  
Notre "boulangier-pâtissier  
confiseur-chocolatier" John Lehmann  
vous accueillera

le vendredi 24 novembre 2023  
de 9h30 à 12h00

à l'Ecole professionnelle de Fribourg

En cas d'affluence, un 2ème groupe sera  
organisé le même jour de 13h30 à 16h00

Rendez-vous sur la place du village d'Avry à  
8h45 pour profiter du covoiturage  
(respectivement à 12h45)

Coût Fr. 15.- pour les fournitures

Bulletin d'inscription à retourner au bureau  
communal au plus tard jusqu'au 30 mars 2023

FITNESS  
EN PLEIN AIR

Munissez-vous simplement  
d'un linge de bain,  
d'une bouteille d'eau,  
d'une casquette ou chapeau  
ainsi que de vêtements  
confortables  
et rejoignez-nous

à 10h près du Club de Voile

Les mercredis matin:  
3 mai - 7 juin - 5 juillet  
2 août - 6 sept. 2023

Pour 1h de détente animée par  
Mme Isabelle Ropraz, monitrice esa  
(sport des adultes)

PRO  
SENECTUTE

Suite au verso →



# MOMENTS DE PARTAGE POUR VOUS SENIORS

## LES CAFÉS - RENCONTRES

A l'occasion d'interventions diverses et variées, on se retrouve autour d'un café pour échanger, partager des expériences ou des moments de vie, dans un climat convivial et bienveillant. Les réunions ont lieu le **mercredi matin**, de 9h00 à 11h00, à la Halle polyvalente, aux dates suivantes :

- N°1. Le 26 avril 2023 : discussion autour du "Monde merveilleux des rosiers", après une conférence animée par Jean-Luc Pasquier, jardinier passionné et passionnant
- N°2. Le 24 mai 2023 : l'occasion de connaître les nouvelles règles en matière d'héritage expliquées par Germaine Morand-Offner, notaire à Bulle : "Plus de liberté pour décider qui hérite quoi !"
- N°3. Le 14 juin 2023 : échanges entre grands-parents, mais pas que, autour des droits des enfants : Laura Zahnd, collaboratrice au Service de l'enfance et de la jeunesse, nous parlera des limites entre leurs droits et les nécessités de leur protection : "J'ai le droit !", "T'as pas le droit!"
- N°4. Le 6 sept. 2023 : la Police cantonale nous informera sur la **sécurité et les arnaques** : comment se protéger contre les arnaques sur internet, l'astuce du neveu et quelles mesures prendre face aux vols et cambriolages
- N°5. Le 11 oct. 2023 : le dernier café-rencontre de l'année clôturera en gaieté la saison avec le "Yoga du rire", une séance animée par une animatrice chevronnée, de quoi nous donner des forces pour affronter l'hiver !

Entrée libre

Bulletin d'inscription à retourner au bureau communal au plus tard jusqu'au 30 mars 2023

## AUTRES ACTIVITÉS

### GOÛTER À L'ACCUEIL EXTRA-SCOLAIRE

Vous avez envie de passer un moment avec les enfants de l'accueil extra-scolaire, de partager un goûter avec eux, de leur lire une histoire ou de faire un jeu avec eux ?

Alors soyez les bienvenus

les 1ers lundis et

les 3èmes jeudis du mois

dès 15h45 à la HAP d'Avry,

dès le 3 avril 2023

Si le cœur vous en dit, vous pouvez apporter un cake par exemple.

### JASS

Venez jouer aux cartes  
**les mardis après-midi,**  
**toutes les 2 semaines,**  
**à 14h dans la salle Moranda**  
**sous la HAP d'Avry**  
**dès le 11 avril 2023**

Pour ceux qui le souhaitent,  
possibilité d'apporter un goûter.  
Il y aura de quoi boire  
un thé ou un café sur place.

### PÉTANQUE AU BRY

André Ruffieux aura le plaisir de vous accueillir à l'école du Bry pour quelques parties de pétanque

**les mercredis après-midi,**  
**toutes les 2 semaines,**  
**à 14h**

**dès le 12 avril 2023**

Il y aura une table et des bancs à disposition.