

PROGRAMME

SENIOR-E-S

Juillet -décembre 2026

Rencontres, découvertes, mémoire et convivialité



INFORMATIONS

PRATIQUES

Covoiturage: 75 ct par kilomètre (indemnisation par la Commission à la personne qui conduit)

Parking : participation éventuelle selon destination (indemnisation à la personne qui conduit)

Inscriptions : certaines activités nécessitent une inscription préalable – désistement doit obligatoirement être annoncé

Entrées gratuites musées ou installations : vous annoncer si vous êtes titulaire d'une carte Raiffeisen ou d'un Magic Pass (rubrique « remarques» sur feuille d'inscription)

Repas de Noël : Date et inscription, voir le prochain bulletin communal

La Commission Senior-e-s de Pont-en-Ogoz vous propose un programme chaleureux, vivant, adapté à toutes et tous

ATTENTION - ATTENTION CHANGEMENT D'HORAIRE

14h00 HAP : tous les cafés-rencontres auront lieu à 14h00 à l'HAP

Horaire moins contraignant pour l'accueil extra-scolaire



Mardi 21 juillet – Bienvenue dans le programme !

Sortie conviviale au Moléson

Montée en funiculaire, et télécabine, soupe de chalet offerte (sauf boissons), présentation du programme du semestre dans une ambiance chaleureuse et détendue.

10h00 – 16h00 - covoiturage

Excursions – fitness - yoga



La Berra & Cousimbert

Lundi 28 septembre – départ 9h30

3h de marche – pique-nique – télécabine & verrée offertes

Covoiturage - Magic Pass – annulée en cas de pluie



Lac Noir

Lundi 26 octobre – départ 13h00

Tour du lac, grotte et cascade (2h)

Verrée offerte – covoiturage - annulée en cas de fortes pluies



Activités bien-être

Fitness doux au bord du lac

Mercredis 9h30 – parcelle des pêcheurs

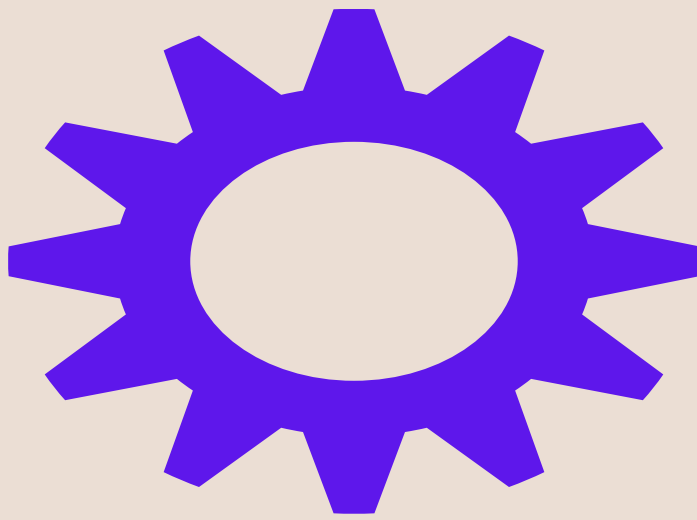
1, 15, 29 juillet • 26 août • 23 septembre

Yoga tout doux à la HAP

Mercredis 9h30

7 octobre • 4 novembre • 9 décembre

Bouger, découvrir et partager ensemble




Visites guidées & film à la HAP

Vendredi 14 août – Vallon & Portalban

Découverte guidée du musée de Vallon et visite du port de Portalban

Une excursion conviviale entre patrimoine, archéologie et paysages lacustres.

Au programme : visite guidée, promenade et moment de détente au bord du lac.

 Verrée offerte au port de Portalban

Déplacement en car -Départ à 13h00 – retour à 18h00

 Participation demandée : CHF 15.–

Vendredi 9 octobre – Fribourg au féminin : naître en 1900

Visite scénarisée dans les rues de Fribourg

Partez à la découverte de la Basse-Ville vers 1900 en compagnie d'une sage-femme et de personnages d'époque.

Une visite originale autour des naissances autrefois : vie quotidienne, plantes médicinales, travail des sages-femmes et réalités parfois difficiles de l'époque.

Une visite qui intéressera autant les hommes que les femmes.

Repas en commun à la Moderne Trattoria du Bourg (boissons offertes)

Déplacement en car

 Départ à 17h30 – retour en soirée - **c'est firâbe !**

 Participation demandée : CHF 15.–

Mercredi 11 novembre – 14h00 – HAP

Projection-discussion autour du film *Fragments de paradis*

Avec Daniel Pugin, ancien directeur de la Résidence des Epinettes à Marly.

Un film sensible et profondément humain autour des souvenirs, des rêves, du bonheur et du rapport à la mort.

 **Projection suivie d'un moment d'échange convivial et ouvert à toutes et tous.**

Entre découvertes, souvenirs et convivialité... bienvenue à toutes et tous !



Cafés-rencontres & atelier gourmand

Sur l'initiative de La Ronde des livres

Mercredi 2 septembre – 14h00 – HAP

Raymond Delley, écrivain fribourgeois, ancien professeur de littérature à l'Université de Fribourg.

« *Des livres plein la tête* »

Entre inspiration et discipline : la fabrique d'un écrivain.

“Mémoires d'Ogoz” - Mercredi 16 septembre – 14h00 – HAP

Serge Rossier, historien et directeur du Musée gruérien.

« *Histoires de trois objets d'ici* »

Un vitrail, un drapeau, une plaque de fourneau : trois objets pour raconter la mémoire de nos villages.

“Mémoires d'Ogoz” - Mercredi 14 octobre – 14h00 – HAP

Anne-Françoise Praz, historienne, ancienne professeure à l'Université de Fribourg.

Les enfants placés : quand une bonne intention entraîne des drames

Une rencontre autour de l'histoire sociale fribourgeoise et des hospices d'Avry-devant-Pont et de Gumefens.

Atelier “biscômes”- Vendredi 20 novembre

Marianne Guinnard, cuisinière de profession

Une matinée conviviale autour de la préparation des biscômes, entre traditions, savoir-faire et gourmandise.

Départ à 8h10 en covoiturage, maximum 16 personnes

Participation : CHF 15.– par personne

Au retour, vers 12h30, soupe et gâteaux offerts au Mag d'Ogoz

JUILLET

 Fitness doux : 1, 15, 29

 21 Sortie Moléson

AOÛT

 14 Vallon & Portalban

 26 Fitness doux

SEPTEMBRE

 2 Raymond Delley

 16 Serge Rossier

 23 Fitness doux

 28 La Berra & Cousimbert

OCTOBRE

 7 Yoga

 9 Visite Fribourg

 14 Anne-Françoise Praz

 26 Lac Noir


NOVEMBRE

 4 Yoga

 11 Fragments de paradis

 20 Atelier biscômes

DÉCEMBRE

 9 Yoga

 ? Repas communal de Noël

BULLETIN D'INSCRIPTION

Merci de retourner ce bulletin à l'administration communale jusqu'au 24 juillet 2026.

Les inscriptions peuvent également être transmises par e-mail.

Vous cochez l'activité ou les activités qui vous plaisent et indiquez le nombre de personnes qui y prendront part

- Sortie au Moléson21 juillet Nb: ___
- Vallon & Portalban14 août Nb : ___
- Café-rencontre – Raymond Delley2 septembre Nb : ___
- Café-rencontre – Serge Rossier 16 septembre Nb : ___
- Excursion La Berra & Cousimbart 28 septembre Nb : ___
- Visite guidée à Fribourg9 octobre Nb : ___
- Café-rencontre – Anne-Françoise Praz ... 14 octobreNb : ___
- Excursion au Lac Noir26 octobre Nb : ___
- Film & discussion11 novembre Nb : ___
- Atelier biscômes 20 novembre Nb : ___
- Fitness doux au bord du lacjuillet–septembreNb : ___
- Yoga tout doux à la HAP octobre–décembre ... Nb : ___
- Groupe de jass toute l'annéeNb : ___
- La Ronde des livres toute l'annéeNb : ___
- Club de théâtre « Osons rire ensemble » ... toute l'année ..Nb : ___

Coordonnées

Nom : _____

Prénom : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Remarques : (carte Raiffeisen, Magic Pass, régime alimentaire, autre) :

Jass, La Ronde des livres et " Osons rire ensemble" : vous serez contacté-e sur la base de votre inscription.