



➤ **Cafés-rencontres :**
les **mercredis** à **9h⁰⁰** 1x par mois, **halle polyvalente**



➤ **Fitness « doux » au bord du lac**
(Moment de détente en musique et en plein air) :
les **mercredis** dès le 15 mai 2024 à **9h³⁰** toutes les deux semaines (jusqu'à fin septembre, rdv au bord du **terrain de foot**.)

PRO SENECTURE

Prendre avec soi un petit linge de bain, une bouteille d'eau, une casquette ou un chapeau et se vêtir d'habits confortables.
Animée par Mme Isabelle Ropraz, monitrice ESA



➤ **Jass :**
les **mardis** dès le 9 janvier 2024 à **14h⁰⁰** toutes les deux semaines, **halle polyvalente salle Moranda**

La Commission Seniors de Pont-en-Ogoz a le plaisir de vous présenter ses activités 2024

➤ **Balades conviviales :**
les **lundis** dès le 8 avril 2024 à **13h³⁰** (1 à 2 heures de marche), rdv sur la **place de l'Eglise** (sauf en cas de pluie)

Janvier à juin



➤ **Jeux de société :**
un après-midi « test » le **jeudi 1^{er} février 2024** à **14h⁰⁰**, **halle polyvalente salle Moranda**



➤ **A suivre :** d'autres cafés-rencontres, Cluedo géant, atelier pâtisserie, ...



« Le Vieux qui est fort ne dépérit point.
Les racines profondes ne sont pas atteintes par le gel »

Janvier

- **Mardis 9 et 23** : Jass
- **Mercredi 24** : Café-rencontre « *Le code de la route* »

Février

- **Jeudi 1^{er}**: Jeux de société
- **Mardis 6 et 20** : Jass
- **Mercredi 21** : Café-rencontre « *Les conséquences financières d'une entrée dans un EMS* »

Mars

- **Mardis 5 et 19** : Jass
- **Mercredi 27** : Café-rencontre « *Plantes couvre-sol pour toute situation* »

Avril

- **Mardis 2, 16 et 30** : Jass
- **Mercredi 17** : Café-rencontre « *Chansons* »
- **Lundis 8 et 22** : Balades conviviales

Mai

- **Lundis 6 et 20** : Balades conviviales
- **Mardis 7 et 21** : Jass
- **Mercredi 8** : Café-rencontre « *Initiation ludique à la boxe pour séniors* »
- **Mercredis 15 et 29** : Fitness « doux » au bord du lac

Juin

- **Lundis 3 et 17** : Balades conviviales
- **Mardis 4 et 18** : Jass
- **Mercredis 12 et 26** : Fitness « doux » au bord du lac

➔ **Pour information, date à définir encore :**

Visite de l'exposition «Plus fort que la violence» à Bulle. Des renseignements vous parviendront en temps voulu.

Bulletin d'inscription

A retourner au bureau communal
avant le 10 janvier 2024

Nom, Prénom :

Adresse :

Adresse mail :

N° de tél. :

A cocher :

24 janvier nbre de pers. :

21 février nbre de pers. :

27 mars nbre de pers. :

17 avril nbre de pers. :

8 mai nbre de pers. :

Les Cafés-rencontres de 2024

► 24 janvier : Le code de la route

Vous avez besoin d'un petit rappel des nouvelles règles de circulation ? Venez donc écouter Mme Anne Bader du Centre L2 de Romont qui profitera par la même occasion de vous donner un descriptif du programme FriDrivePlus.

► 21 février : Conséquences financières d'une entrée dans un EMS

Décision difficile mais importante qu'il vaut mieux au préalable avoir anticipée. Pour répondre à toutes vos questions, M. Pablo Carreras, assistant social au Réseau Santé et Social de la Gruyère, sera présent.

► 27 mars : Plantes couvre-sol pour toute situation

Venez découvrir les trucs et astuces de notre Monsieur Jardinier, Jean-Luc Pasquier, afin de pouvoir égayer votre jardin.

► 17 avril : Chansons

Venez écouter et éventuellement chanter des chansons que tout le monde connaît avec Igor Vratich, accompagné de sa guitare.

► 8 mai : Initiation ludique à la boxe pour Séniors

De la boxe ! Oui, osez ! C'est aussi l'occasion de rencontrer un ancien professionnel de boxe, Giovanni Caruso, venu spécialement de Londres. Il sera accompagné par Mme Christine Privet qui l'aidera dans son français hésitant. Se vêtir d'habits confortables. Gants de boxe et pads à disposition.