



PASSEPORT LOISIRS

SENIORS +

AGENDA 2024

Table des matières

INFORMATIONS GÉNÉRALES	3
DIVERS SERVICES PROPOSÉS	4
ATELIER BIEN-ETRE	5
CINÉMA – PIZZA PARTY.....	6
BAL DE CARNAVAL	7
JUNIORS – SENIORS	8
APRES-MIDI RECREATIF	8
MATCH AUX CARTES.....	9
RALLYE DECOUVERTE.....	10
BALADE A PIED ET SAUCISSON A LA BRAISE	12
DÉCORATIONS POUR LA BÉNICHON	13
SORTIE DES SENIORS.....	14
BALADE ET DECOUVERTE DES CHAMPIGNONS	15
RENCONTRE NOSTALGIQUE.....	16
SOIREE CONTES ET VIN CHAUD	17
ACTIVITES PROPOSEES PAR PROSENECTUTE.....	18

INFORMATIONS GÉNÉRALES

La commission « senior + » a le plaisir de convier toutes les personnes **de 60 ans et plus** à diverses activités tout au long de l'année.

Le but étant de partager un moment de plaisir ensemble, de se découvrir et de tisser des liens entre villageois.

Pour les activités offertes, un chapeau sera à disposition à la fin de l'activité. Cette récolte permettra de fournir d'autres activités et ateliers nécessitant plus de moyens.

Si vous avez besoin d'un transport pour participer aux activités, n'hésitez pas à contacter Helena Lucas au 079 683 24 11.

Par respect envers les autres participants, les activités commencent à l'heure indiquée.

Des modifications dans notre programme sont toujours possibles et seront indiquées dans la gazette et/ou sur le site de la Commune.

Pendant nos activités, nous prendrons des photos. Nous utiliserons ces photos pour la gazette du village ou pour l'agenda des futures activités. Au cas où vous ne seriez pas d'accord, veuillez-nous en informer.

Merci pour votre compréhension.

La commission « senior + »

DIVERS SERVICES PROPOSÉS

VISITE À DOMICILE

« Vous vous sentez seul(e), isolé(e) ? Vous avez envie d'un contact, d'une visite hebdomadaire ?

Nous sommes disponibles avec plaisir pour venir partager un moment d'échange ou vous faire la lecture.

N'hésitez pas à nous appeler au 078 771 65 69 (Francine Fournier).

AIDE À LA DECHETTERIE

Vous avez besoin d'une aide pour la déchetterie ? Vous ne pouvez pas vous déplacer ?

Nous vous proposons notre aide pour les déchets ménagers, tous les 1ers mercredis du mois, contactez-nous au 079 683 24 11 (Helena Lucas) jusqu'au samedi précédant et nous organiserons une aide pour vous.

AIDE TRANSPORT

N'hésitez pas à contacter **PasserPartout Broye** si vous êtes en situation invalidante momentanée ou durable et que vous ne pouvez pas vous déplacer au moyen de transport public. Une demande préalable est bien sûr nécessaire et doit être faite **par téléphone au 026 663 90 10** (de 8h00 à 11h30 du lundi au vendredi).

ATELIER BIEN-ETRE



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch



- 1) Auto-massages – méditation guidée
- 2) Qi Gong et Tai Chi (mouvements lents et respiration)
- 3) Relaxation

Matériel: prendre une couverture et un petit coussin pour l'assise. Tenue confortable conseillée.

A 17h à la salle du bistrot, les jeudis :

18 janvier

13 juin

15 février

12 septembre

14 mars

10 octobre

11 avril

14 novembre

16 mai

12 décembre

Une participation de CHF 5.- est demandée pour la location de la salle.

JANVIER

CINÉMA – PIZZA PARTY



Le film « **Le mariage de Rosa** » sera projeté gratuitement dans la grande salle du bistrot.

« Alors qu'elle a toujours vécu pour les autres, Rosa décide à la veille de ses 45 ans, de reprendre le contrôle de sa vie. Mais très vite, elle découvre que son père, son frère, sa sœur et sa fille ont chacun pour elle des projets bien à eux et que changer le scénario familial n'est pas si simple. »

Suite au visionnage du film, un buffet de pizzas sera proposé au prix de CHF 12.- par personne pour partager un moment ensemble et discuter du film.

Date :

Vendredi 19 janvier

Heure :

17h30 – 20h00

Lieu :

Salle du bistrot

Prix :

Film offert

**12.- pour le buffet
de pizzas**

Pas d'inscription
nécessaire

FEVRIER

BAL DE CARNAVAL



C'est la fête à Nuvilly !

Sortez vos vieilles malles du grenier, déguisez-vous, costumez-vous, maquillez-vous, retrouvez vos 20 ans et venez danser et vous amuser à ce bal costumé des seniors !

L'apéro dinatoire est offert et les boissons sont à charge des participants.

Un orchestre animera la soirée pour plus de folies !

Date :

Vendredi 16 février

Heure :

Dès 19h

Lieu :

Salle du bistrot

Prix :

Chapeau à la sortie

Costume bienvenu

Inscription (bienvenue) :

**Par téléphone au 078
771 65 69 (Francine)**

MARS

JUNIORS – SENIORS MATINEE RECREATIVE



Passez un moment sympathique avec les écoliers de Nuvilly.

Ils se réjouissent de jouer avec vous avec d'anciens jeux (que vous pouvez apporter) et de vous montrer les nouvelles activités/jeux qu'ils pratiquent à l'école.

Date :

Mardi 19 mars

Heure :

10h15 – 11h50

Lieu :

Rendez-vous dans la cour de l'école

Inscription (bienvenue):

Par téléphone au 079 726 35 07 (Juliette)

AVRIL

MATCH AUX CARTES



La jeunesse de Nuvilly organise un match aux cartes ouvert à tout public durant le mois d'avril.

Nous vous donnerons plus de détails dès que nous en aurons, soit sur le pilier public, sur le site internet de la Commune ou lors des activités précédentes.

Date :

**Flyers de la jeunesse
suivra avec les
informations.**

MAI

RALLYE DÉCOUVERTE



Ce n'est pas une course ! Mais un joli parcours en voiture dans nos villages environnants avec des énigmes simples à résoudre.

Accessible à tous !

Pour ceux qui n'ont pas de véhicule, aucun souci ! Le rallye se fera en petit groupe.

Rallye organisé par Sylviane.

Date :

Dimanche 26 mai

Heure : **13h30**

Lieu de rendez-vous :

Au Brocafé

Inscription :

Par téléphone au 079 210 48 57 (Sylviane)

JUIN

Découverte et visite du Jardin Botanique Plantes&Vie avec apéritif de plantes sauvages



- Echange et visite commentée du Jardin (1h30)
- Cueillette et conditionnement de plantes sauvages / fleurs comestibles
- Préparation avec les enfants de l'accueil de plusieurs présentations apéritives et d'une tisane fraîche
- Dégustation ensemble

Date :

Jeudi 27 juin

Heure :

De 9h à 12h

Lieu :

**Au p'tit Moulin
(Chemin du Moulin 70)**

Prix :

6.-

Inscription :

**Par téléphone au 079 470
98 21 (Jacques) jusqu'au
17 juin**

JUILLET

BALADE A PIED ET SAUCISSON A LA BRAISE



Qui rêvait de saucisson à la braise ?

Nous organisons une chouette soirée à la cabane des budzons afin de déguster tous ensemble de bons saucissons à la braise.

En cas d'interdiction de feu, nous modifierons quelque peu la soirée.

Date :

Vendredi 5 juillet

Heure :

Dès 18h

Lieu :

A la cabane des budzons

Prix :

15.-

+ boissons à charges des participants

Inscription (bienvenue) :

Par téléphone au 079 683 24 11 (Helena Lucas)

AOÛT

DÉCORATIONS POUR LA BÉNICHON



Venez aider notre jeunesse à préparer les décorations et à mettre en place notre fête villageoise dans la bonne humeur et l'échange.

Date :

Jeudi 29 août

Heure :

Dès 18h30

Lieu :

Place de fête

Inscription (bienvenue) :

Par téléphone au 079 725 70 90 (Carole) jusqu'au 27 août.



SEPTEMBRE

SORTIE DES SENIORS

Réservez d'ores et déjà la date du :

Jeudi

19 Septembre

Un courrier séparé vous parviendra dans le courant de l'été pour vous communiquer le programme et vous transmettre le bulletin d'inscription !

Nous nous réjouissons de partager cette sortie ensemble.

OCTOBRE

BALADE ET DÉCOUVERTE DES CHAMPIGNONS



Balade découverte des champignons avec le président de mycobroye, Monsieur Cédric Dupont, qui nous fait le plaisir de nous accompagner pour cette sortie champignons.

Date :

Lundi 14 octobre

Heure :

9h00

Lieu :

**Départ de la cabane des
budzons**

Prix :

A votre bon cœur

Inscription (obligatoire) :

**Par téléphone au 079 212
80 49 (Bernard)**

NOVEMBRE

RENCONTRE NOSTALGIQUE



Prenez vos plus vieux albums afin de revivre des moments nostalgiques du passé dans notre beau village.

Date :

Jeudi 7 novembre

Heure :

Dès 18h30

Lieu :

Salle du bistrot

Inscription (bienvenue) :

Par téléphone au 079 725 70 90 (Carole)

DECEMBRE

FENETRE DE L'AVENT CONTES ET VIN CHAUD



Découvrez la talentueuse budzonne, Madame Sylvie Mallard, qui vous fera voyager au travers de contes.

Pour vous réchauffer, du vin chaud sera généreusement préparé par la commission sénior.

Nous profiterons des fenêtres de l'Avent pour partager ce moment avec d'autres citoyens.

Date :

Dimanche 1^{er} décembre

Heure :

16h00

Lieu :

Salle du bistrot

Prix :

A votre bon cœur

Inscription (bienvenue) :

**Par téléphone au 079 212
80 49 (Bernard)**

ACTIVITES PROPOSEES PAR PROSENECTUTE

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur le site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au **026 347 12 93**, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou via leur site internet.

Initiation au Golf

Nous vous proposons de découvrir la pratique du golf, ce sport bon pour le corps et l'esprit, avec le programme CrossGolf training. La formule magique de ce programme : du golf évidemment dans le magnifique cadre du Golf Payerne, des exercices adaptés et ludiques, de la musique mais surtout une équipe de Pros passionnés de Golf 100 % bonne humeur. Groupe de 12 personnes maximum.

Golf de Payerne	Les Invuaries 1	Jean-Yves Sartori
Mardi 19.09.2023	10h00 – 11h30	
Jeudi 05.10.2023	10h00 – 11h30	
Mardi 14.05.2024	10h00 – 11h30	
Jeudi 06.06.2024	10h00 – 11h30	CHF 38.-/cours

Pétanque

La pétanque c'est bon pour la santé ! « Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge. Venez rejoindre l'amicale de votre quartier ou de votre village. En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, les clubs s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de 60+. La pétanque, c'est bon aussi pour le moral !

Estavayer-le-Lac	route de la Plage 70A	Estaboule
Toute l'année selon la météo		Christian Pasquier 076 223 54 05

Ciné-conférence « Cap sur le monde » +

L'art du voyage, en long, en large, sur grand écran ! Vivez des découvertes sous la forme de films-conférence, un jeudi par mois. Programme disponible sur www.cinemotion.ch

Payerne Cinémas Apollo, Grand-Rue 6	Tarif AVS CHF 14.-
Jeudi, 26.10, 30.11.2023	14h30 et 18h00
Jeudi, 25.01, 22.02, 21.03, 02.05.2024	14h30 et 18h00

Ateliers peinture +

Dans ces ateliers de peinture, rien n'est imposé ! Venez avec une image ou votre imagination et laissez-vous guider pour mettre vos idées en couleurs sur une toile, à travers différentes techniques. La peinture apporte de la bonne humeur et permet d'exprimer ses émotions.

Rueyres-les-Prés Route de la Chavanne 44	Colette Lambert
Vendredi, 08.09. – 15.12.2023	14h00 – 16h00 2x / mois
Vendredi, 12.01. – 21.06.2024	14h00 – 16h00 CHF 285.- (carte 10 ateliers)

Après-midi Disco à Estavayer-le-Lac +

La Commission seniors organise la première Disco 60+ à Estavayer-le-Lac ! D'Elvis Presley à Janis Joplin, en passant par Claude François ou Boney M, soyez les bienvenus pour danser sur des tubes bien connus. Sans inscription. Renseignements : 026 347 12 93

Estavayer-le-Lac New Port, Route du Port 3	
Dimanche 12 novembre 2023	15h00 – 18h00
Date en mars 2024, à confirmer	15h00 – 18h00

Danses du monde +

Pour celles et ceux qui aiment le mouvement et les émotions. Danses collectives du monde pour hommes et femmes, débutants et avancés. Travaillez votre mobilité et votre coordination, stimulez votre mémoire ! Venez faire une leçon découverte !

Estavayer-le-Lac Halle de gym Stavia, Av. de la Gare 111	Bernadette Vonlanthen
Vendredi, 15.09. – 15.12.2023	15h45 – 17h15 *CHF 88.-
Vendredi, 12.01. – 07.06.2024	15h45 – 17h15 *CHF 128.-

Cours d'informatique privé

Informations et inscriptions : [026 347 12 93](tel:0263471293)

Fribourg	Passage du Cardinal 18	CHF 40.- / h
À domicile		CHF 60.- / h

Tables de bistrots +

Dégustez le menu du jour avec dessert et café dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participants de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Domdidier	à l'Association ToutEnSoi, Route de St-Aubin 16	ToutEnSoi, 076 515 15 64
Lundi midi – Menu traiteur		CHF 20.-
Estavayer-le-Lac	Restaurant du Port, Route du Port 3	Restaurant du Port, 026 664 82 82
Vendredi, 2x par mois		CHF 20.-

N'hésitez pas à consulter la brochure complète de prosenectute soit sur leur site internet soit au bureau communal. De nombreuses activités, services, conseils sont proposés par leur organisme.

Nous nous réjouissons de partager d'agréables moments avec vous ! Nous espérons vous voir nombreux aux différentes activités proposées.

La Commission « seniors + »