



Commune de
Granges-Paccot

Programme seniors printemps 2024



**La commission Seniors de Granges-Paccot
vous souhaite une bonne année 2024**

et se réjouit de vous accueillir lors des activités suivantes.

Ces activités sont ouvertes à tous les seniors de la commune (et leurs accompagnants)

Barbara Green-Studer	présidente	079 206 59 15
Nicole Wyss	membre animatrice	079 278 40 52
Marianne Rege	membre animatrice	078 607 92 76
Martine Cottier-Chassot	membre	079 564 83 05

⇒ De janvier à juin 2024

*Les jeudis à midi		Auberge du Lavapesson : table de bistrot (inscription 24h à l'avance. Tarif CHF 16 (à choix 2 menus du jour, salade ou potage et dessert). Durant la période de Gottéron un téléphone au restaurant et on viendra vous chercher.	Directement au restaurant 026 466 16 84
Les mercredis	14h00 16h00	Gym douce , halle de gym de Chantemerle 14h-15h contacter Bettina Fricke ou Danièle Chassot	026 466 65 36 ou 026 475 57 75
Les mardis Septembre à mai Juin à août	9h30 8h30	Les mardis marche : départ du terrain de foot pour 1h30 de marche env. 4km/h, sans inscription, après la marche, un café partage (sans obligation). Parfois, nous faisons un parcours santé dans la forêt de Corminboeuf ou de Belfaux.	Nicole 079 278 40 52

Mardi 09.01	14h00 16h30	Jeux de cartes (jass, rami) rummi, scrabble...	Salle Perriard
* Jeudi 18.01	Fin à 16h00	Après le repas au restaurant du Lavapesson ; on danse S'il y a un repas d'enterrement, les danses auront lieu à la salle J. Perriard	Nicole 079 278 40 52
Mardi 30.01	14h00 16h00	Santé : prévenir et détecter AVC et infarctus diabète type 2 - glycémie - prise de tension par une infirmière spécialisée	Salle Perriard Marianne 078 607 92 76
Mardi 13.02	14h00 16h30	Jeux de cartes (jass, rami) rummi, scrabble...	Salle Perriard
Mardi 20.02	14h00 16h30	Café-échanges selon formule habituelle + les anniversaires. Les personnes qui fêtent 70,75,80,85,90,95 sont les bienvenues pour marquer ce moment.	Salle Perriard Anniversaire Marianne 078 607 92 76
Mardi 27.02	14h00 16h30	ACT-ACM : activités créatrices manuelles et textiles "Création d'une trousse, pochette, panier à œufs"	Salle Perriard Marianne 078 607 92 76
Mercredi 28.02	14h00 16h00	Raconte-moi ton métier Jean-Marie Chardonnens Policier retraité Les seniors parmi nous racontent leur métier Activité intergénérationnelle de 7 à 177 ans	Bibliothèque de Granges-Paccot
Samedi 09.03	09h30 12h00	Comment sécuriser son appartement (à Corminboeuf) suivi d'un apéritif Covoiturage rdv. au terrain de foot à 9H30 Inscription obligatoire jusqu'au 5.3.	Marianne 078 607 92 76

Mardi 12.03	14h00 16h30	Jeux de cartes (jass, rami) rummi, scrabble...	Salle Perriard
Mercredi 20.03	9h00 12h00	Vos déchets, source d'énergie! À Posieux Visite de la Saidef , le matin, suivie d'un apéritif. Départ du terrain de foot à 9h00, regroupement voitures Inscription obligatoire jusqu'au 08.03.	Marianne 078 607 92 76
Mardi 26.03	14h00 16h30	ACT-ACM : activités créatrices manuelles et textiles « Création d'une trousse, pochette, panier à œufs »	Salle Perriard Marianne 078 607 92 76
Mardi 09.04	14h00 16h30	Jeux de cartes (jass, rami) rummi, scrabble...	Salle Perriard
Mercredi 17.04	14h00 16h00	Intergénérationnelle ; atelier création de bijoux (fête des mères ou pour soi) Venez avec vos petits-enfants	Salle Perriard Marianne 078 607 92 76
* Jeudi 25.04	Fin à 16h00	Après le repas au restaurant du Lavapesson ; on danse S'il y a un repas d'enterrement, les danses auront lieu à la salle J. Perriard	Nicole 079 278 40 52
Mardi 07.05	14h00 16h30	Rencontre conviviale entre les aînés de Givisiez et de Granges-Paccot Invitation et inscription ultérieurement	Halle Polyvalente de Chantemerle
Mercredi 15.05.	14h00 16h00	Raconte-moi ton métier Les seniors parmi nous racontent leur métier Activité intergénérationnelle de 7 à 177 ans	Bibliothèque de Granges- Paccot
Mercredi 22.05	9h00 11h00	Matinée au Marly Innovation Center , le MIC est l'un des plus grands campus technologiques de Suisse : Rte de l'ancienne papeterie Départ du terrain de foot à 9h00, regroupement voitures Inscription obligatoire jusqu'au 10 mai	Marianne 078 607 92 76
Mardi 11.06	14h00 16h30	Jeux de cartes (jass, rami) rummi, scrabble...	Salle Perriard
Mardi 18.06		Sortie surprise en car Invitation et inscription ultérieurement	Toute la journée
Mardi 25.06	14h00 16h30	Café-échanges selon formule habituelle + les anniversaires. Les personnes qui fêtent 70,75,80,85,90,95 sont les bienvenues pour marquer ce moment.	Salle Perriard Anniversaire Marianne 078 607 92 76
Vendredi 05.07.		Fête du village	



Nous sommes à l'écoute de vos besoins et de vos attentes, et nous faisons de notre mieux pour y répondre.

- ⇒ Vos idées, vos compétences, votre aide sont également précieuses pour animer un ou deux après-midis selon vos disponibilités.

Nous recherchons

- ⇒ divers spécialistes en tout genre ainsi que des jeunes qui souhaiteraient vivre une expérience bénévole auprès de nos aîné.es.
- ⇒ **Raconte-moi ton métier - Les seniors parmi nous racontent leur métier**

Merci de vous annoncer nous vous répondrons avec plaisir.

Facebook : les seniors de Granges-Paccot (nul besoin de s'inscrire, il suffit de scanner le code QR) **informe des dernières nouvelles, sorties et informations utiles aux seniors.**



WhatsApp :

- ⇒ Le premier groupe est pour la marche.
- ⇒ Le deuxième groupe est pour les informations.
- ⇒ Pour rejoindre un groupe, il suffit d'envoyer un message à Nicole au 079 278 40 52

Nous nous réjouissons d'ores et déjà de partager d'agréables moments en votre compagnie.

La Liberté et le Freiburger Nachrichten (de la veille) ainsi que d'autres revues sont à disposition à la bibliothèque les jours d'ouvertures.

Barbara.Green-studer@granges-paccot.ch
Mar_rege@icloud.com
Wyss.nicolee@gmail.com
Martine.cottier-chassot@outlook.com