

**Senior+**



*Misery-Courtion*

# Agenda

**Septembre 2026 à février 2027**

## ACTIVITES HEBDOMADAIRES

### **Gymnastique**

**Les lundis de 16h00 à 17h00**

Salle de gymnastique de Misery

Fr. 100.- de cotisation annuelle

Renseignements et inscription auprès de

Manu Schiliro (monitrice) 079 953 54 85

Eliane Collaud 079 318 69 57

### **Marche**

**Les mardis à 09h00**

Départ du terrain de foot de Courtion

**1er groupe « marche »**

**2ème groupe « promenade »**

Renseignements auprès de

Eliane Collaud 079 318 69 57

Frédérique Michel 079 371 83 70

### **Repas entre seniors**

**Tous les derniers jeudis du mois**

Au Tea-Room le Rep'Air Misery

Fr. 15.00 (entrée, plat et dessert)

Boissons non comprises

Inscription jusqu'au mercredi matin

Tél. 026 475 39 38

### **Jeux de société/cartes**

**Du 01.09.26 au 30.05.27**

Les mercredis après-midi 13h30-17h00

Salle de paroisse de Courtion

Renseignements et inscription auprès de

Sandra Roduit 079 352 74 19

**Suite au verso**

## ACTIVITES DIVERSES

### **Apéritif**

**Vendredi 02.10.2026**

### **Présentation des activités de Senior+**

16h30 à la salle de paroisse de Courtion

Suivi d'un moment d'échange et de partage en toute convivialité

### **Visite**

**Jeudi 22.10.2026**

### **Safran fribourgeois, Grolley**

Rendez-vous 09h00 à la salle de gym de Misery

Renseignements et inscription auprès de

Mme Frédérique Michel 079 371 83 70



Places limitées à 20 personnes

### **Visite**

**Lundi 26.10.2026**

### **La sucrerie d'Aarberg**

Rendez-vous 13h15 à la salle de gym de Misery

**Ne convient pas aux personnes à mobilité réduite**

Renseignements et inscription auprès de

Mme Geneviève Buclin 076 822 17 70



Places limitées à 25 personnes

### **Atelier « Bricelets »**

**Jeudi 03.12 et 10.12.2026**

### **Confection de bricelets avec l'aide de Mme Bongard pour le marché de Noël**

Rdv 13h30 à la salle de paroisse

### **Marché de Noël**

**Samedi 12.12.2026**

### **Vente des bricelets et des maniques confectionnés lors des ateliers**

11h00-17h00 à la salle de gym de Misery

Venez nombreux nous rendre visite !

### **Loto des Rois**

**Intergénérationnel**

**Mercredi 06.01.2027**

### **Venez accompagnés de vos petits-enfants**

13h30 à la salle de paroisse de Courtion

**Prix des cartons « à votre bon cœur »**

Boissons à charges des participants

Inscription obligatoire auprès

d'Anita Bramaz 079 960 88 25

### **Conférence**

**Jeudi 11.02.2027**

### **Bien vieillir à la maison ! Prévenir les dangers**

### **Aménagement du logement**

14h00 à la salle de paroisse de Courtion

Animé par Dr Philippe Balmer

Spécialiste en médecine interne générale et

Gériatrie