



Formulaire d'inscription

Bénévole ou membre d'EspaceSenior

Formulaire à retourner à :

Par courriel : info@espacesenior.ch

Par Poste :
Marthe Brodard
Rue du Stade 81 – 1630 Bulle

Titre

Prénom

Nom

Adresse 1

Adresse 2

Code postal

Localité

Téléphone portable

WhatsApp

Oui

Non

Téléphone fixe

Adresse e-mail 1

Adresse e-mail 2

Date de naissance

Profession avant la retraite

Loisirs exercés

Souhaitez-vous encadrer une/des activité/s ?

Oui

Non

Si oui, dans quel domaine ?

Souhaitez-vous uniquement participer aux animations

Oui

Non

Si oui, quels sont vos intérêts ?

Remarque/s – Suggestion de nouvelles activités :

Lieu, date :

Signature :

Nos animations

1. 100 ECHANGES

- 1. 101 Café-échanges
- 1. 102 Ateliers cuisine
- 1 102a Cuisine du terroir - repas pour nos membres
- 1. 102b Cuisine du monde - repas pour nos membres
- 1. 103 Groupes lectures, contes
- 1. 104 Echanges intergénérationnels
- 1. 105 Conversation en langue étrangère (y.c. patois)
- 1. 106 Echanges de services et prestations
- 1 120 Apéritif des séniors "A votre bon cœur"

2. 200 BRICOLAGES - JEUX

- 2. 201 Jeux de société (jeux divers, jass, échecs, scrabble, ...)
- 2. 202 Activités créatrices manuelles (brico, tricot, broderie, petites perles...)
- 2 202a Atelier/cours de tissage de perles à l'aiguille

3. 300 TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION / SOUTIEN ADMINISTRATIF

- 3. 301 Aide informatique (smartphone, tablette, réseaux sociaux,...)
- 3. 302 Prise de vue photos et vidéos (en extérieur et intérieur)
- 3. 303 Utilisation du GPS via une APP (SuisseMobile)
- 3. 304 Bon usage des réseaux sociaux - Facebook
- 3. 305 TWINT Application bancaire
- 3 306 Play Suisse Application de lecture vidéo CH
- 3 307 Permanence numérique
- 3. 350 Soutien administratif (rédaction de courrier, feuilles d'impôts,)

4. 400 CULTURE

- 4. 401 Médias (conférences, projections de films documentaires, opéras ...)
- 4. 402 Sorties culturelles (cinéma, expositions, théâtre, concerts, ...)
- 4. 403 Chant

5. 500 SPORT

- 5. 501 Tour à VTT/vélo électrique en Gruyère
- 5. 502 Balade à vélo aux alentours de Bulle
- 5. 503a Balade-randonnée
- 5. 503b Marche active
- 5. 504 Minigolf
- 5 505 Pétanque
- 5. 551 Raquette, ski
- 5 570 Gymnastique douce, position assise

6. 600 CONFERENCES - DECOUVERTES