

Sauf mention spéciale, rendez-vous au local EspaceSenior – Rue du Levant 5 – La Tour-de-Trême (en face de l'école de La Tour-de-Trême). Le code ES suivi d'un chiffre correspond au numéro de descriptif de l'activité en question qui est disponible sur notre site internet <https://espacesenior.ch/>, au local d'EspaceSenior ou sur demande par courriel à info@espacesenior.ch



Joyeuses Pâques

ECHANGES « CULINAIRES »

Inscription par message auprès de Anne - ☎ 079 512 21 06

VE 05.04	ES 102 11h-12h15	Apéritif des seniors « A votre bon cœur » (réservé aux membres ES ou ceux/celles intéressé/e/s à le devenir)
VE 19.04	ES 103 9h30Atelier 11h45Repas	Atelier cuisine et repas Réservé aux membres Prix Fr. 12.00 (vin non compris)

ECHANGES EN LANGUES ETRANGERES

(Responsable Mireille)

Inscription par message auprès de Yvette - ☎ 079 214 28 26

MA 16 et 30.04	ES 140a 09h30	Conversation en langue étrangère : ANGLAIS – Groupe 1
MA 26.03 et 23.04	ES 140a 09h30	Conversation en langue étrangère : ANGLAIS – Groupe 2

ECHANGES EN LANGUES ETRANGERES

Inscription par message auprès de Mireille - ☎ 079 472 71 54

LU 15.04	ES 140B 14h-15h30	Conversation en langue étrangère : SUISSE-ALLEMAND avec Ernst
Tous les jeudis	ES 140C 09h30	Conversation en langue étrangère : ANGLAIS – Cours débutants

ECHANGES LITTERAIRES

Inscription par message auprès de Mireille - ☎ 079 472 71 54

LU 08.04 Groupe 1	ES 142 14h00	Club de lecture, animé par Raymond Delley, professeur de français retraité.
MA 09.04 Groupe 2	ES 142 14h00	
MER 17.04	ES 141 14h00	Rencontre littéraire avec P-F Chatton

BRICOLAGES - JEUX

Inscription par message auprès de Nancy - ☎ 079 744 87 47

MA 16.04	ES 251A 14h-16h	Bricolages
LU 25.03, 08 et 22.04	ES 202 14h-15h30	Gymnastique des neurones : Exercices de raisonnement logique
MER 27.03, 10 et 24.04	ES 251B 14h-16h	Tricot-Crochet
DI 21.04	ES 200 14h-16h	Jeux de société divers

ACTIVITES CREATRICES MANUELLES

Inscription par message auprès de Mireille - ☎ 079 472 71 54

Tous les jeudis sauf le 4.04	ES 252 14h-16h	Atelier/cours de tissage de perles à l'aiguille
------------------------------------	--------------------------	---

COMMUNICATION / SOUTIEN INFORMATIQUE ET ADMINISTRATIF

Inscription par message

auprès de Dominique - ☎ 079 621 18 43

ES 307 <i>Sur rendez-vous</i> (RDV de 1h env.)	<ul style="list-style-type: none"> • Permanence numérique : l'occasion de poser vos questions sur l'utilisation de vos téléphone, tablette, PC • Permanence administrative : l'occasion de découvrir ou de trouver une solution à un problème sur l'utilisation des programmes « office » Word, Excel, Powerpoint, Outlook... RDV individuel de 1h env. Dominique ☎079 621 18 43 / Antoine ☎079 661 26 20	
MER 10.04	ES 304 14h00	Bon usage de Facebook, sans risque
MA 16.04 (MA 30.04 en réserve)	ES 303A 14h00	Suisse Mobile / Pratique

SPORT

Inscription par message auprès de Nicole - ☎ 079 754 77 82

Chaque mardi	ES 502B 14h00	Pétanque à l'intérieur Prendre votre propre jeu de boules
Chaque mercredi	ES 503B	Marche active selon météo. Heure de départ connue 2 jours avant
Chaque mercredi	ES 503C 14h00	Promenade douce
Chaque vendredi sauf le 29.03	ES 503A 09h30	Marche aux alentours de Bulle, accessible à tous

SPORT - Gymnastique douce - Danse

Inscription par message auprès de Sara - ☎ 076 641 89 06

Chaque lundi et vendredi sauf les 29.03 et 1.04	ES 570	Gym douce assise <ul style="list-style-type: none"> ▪ LU 10h15-11h15 (Cours complet) ▪ VE 14h00-15h00 (Cours complet)
---	---------------	---

CULTURE : Projection d'un film

Inscription par message auprès de Anne - ☎ 079 512 21 06

DI 14.04	ES 401 14h-17h	Projection du film « Les lumières de la Ville » de Charlie Chaplin suivie d'un goûter.
MER 02 M	ES 405 9h00	Parcours du sentier de l'Abbé Bovet à Sâles (2,5 km) suivi d'un repas libre à charge des participants (24 places)

CONFERENCES / DECOUVERTES : Inscription par message auprès de Anne - ☎ 079 512 21 06

MER 27.03	ES 604A 10h	Développement personnel « Estime de Soi » par Béatrice Tétaz, Coach ACC, Hypnothérapeute Médiatrice BHF
MER 10.04	ES 614 14h00	Film « J'ai oublié de te dire », de Laurent Vinas-Raymond suivi d'une discussion animée par Marianna Gawrysiak, au FOYER GRUYERIEN, Rue du Moléson 1, Bulle (5 ^{ème} étage).
LUN 22.04	ES 613 14h	Conférence sur l'avancée en âge : « Quand la vieillesse affronte la douleur » par Marianna Gawrysiak, Gérontopsychologue.
MER 24.04	ES 604B 10h-11h45	Développement personnel « Connais-toi toi-même » par Socrate. Animé par Béatrice Tétaz, Coach ACC, Hypnothérapeute Médiatrice BHF
MER 24.04	ES 607 14h00	TEHIMA : Danse méditation inspirée des lettres hébraïques par Brigitte Mooser, enseignante et accompagnante individuelle