

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](mailto:info@espacesenior.ch)

## ECHANGES « CULINAIRES »

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

VE 03.05	<b>ES 102</b> 11h-12h15	Apéritif des seniors « A votre bon cœur » (réservé aux membres ES ou ceux/celles intéressé/e/s à le devenir)
VE 17.05	<b>ES 103</b> 9h30Atelier 11h45Repas	Atelier et repas « Cuisine du monde » réservé aux membres <b>Prix Fr. 12.00 (vin non compris)</b>

## ECHANGES EN LANGUES ETRANGERES

(Responsable Mireille)  
Inscription par message auprès de Yvette - ☎ 079 214 28 26

MA 30.04, 14 et 28.05	<b>ES 140A</b> 09h30	Conversation en langue étrangère : ANGLAIS – Groupe 1
MA 07 et 21.05	<b>ES 140A</b> 09h30	Conversation en langue étrangère : ANGLAIS – Groupe 2

## ECHANGES EN LANGUES ETRANGERES

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

LU 27.05	<b>ES 140B</b> 14h-15h30	Conversation en SUISSE-ALLEMAND
Tous les jeudis sauf le 9.05	<b>ES 140C</b> 09h-±11h	Conversation en ANGLAIS – Cours débutants
MA 21.05	<b>ES 140D</b> 14h00	<b>NOUVEAU</b> : Conversation en ITALIEN

## BRICOLAGES - JEUX

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

ME 15.05	<b>ES 251A</b> 14h-16h	Bricolages
LU 06 et 27.05	<b>ES 202</b> 14h-15h30	Gymnastique des neurones : Exercices de raisonnement logique
MER 08 et 22.05	<b>ES 251B</b> 14h-16h	Tricot-Crochet
DIM 5.05	<b>ES 200</b> 14h-16h	Jeux de société divers

## ACTIVITES CREATRICES MANUELLES

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

JE 2, 23 et 30.05	<b>ES 252</b> 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

<b>ES 307</b> <i>Sur rendez-vous</i>  (RDV de 1h env.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Permanence numérique</b> : l'occasion de poser vos questions sur l'utilisation de vos téléphone, tablette, PC</li> <li>• <b>Permanence administrative</b> : 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.</li> </ul> <b>Dominique ☎079 621 18 43 / Antoine ☎079 661 26 20</b>	
MA 30.04	<b>ES 303A</b> 14h00	Suisse Mobile / Pratique
MAR 07.05	<b>ES317</b> 14h00	Identification-Organisation des données-fichiers
ME 15.05	<b>ES 313A</b> 14h00	Le Cloud, pratique à risque ?

## SPORT

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

Chaque mardi	<b>ES 502B</b> <b>ES 502A</b> 14h00	Pétanque à l'intérieur ou à l'extérieur suivant le temps. Prendre votre propre jeu de boules
Chaque mercredi sauf le 22.05	<b>ES 503B</b>	Marche active selon météo. Heure de départ connue 2 jours avant
Chaque mercredi	<b>ES 503C</b> 14h00	Promenade douce
Jeudi 16 mai	<b>ES 501</b> 14h00	Balade à vélo électrique en Gruyère
Chaque vendredi	<b>ES 503A</b> 09h30	Marche aux alentours de Bulle, accessible à tous

## SPORT – Gymnastique douce

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

LU 29.04, 6,13 et 27.05 VE 3 et 24.05	<b>ES 570</b>	Gym douce assise <ul style="list-style-type: none"> <li>• LU 10h15-11h15 (Cours complet)</li> <li>• VE 14h00-15h00 (Cours complet)</li> </ul>
---	---------------	---

## CULTURE : Projection d'un film

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

JE 2.05	<b>ES 405</b> 9h00	Parcours du sentier de l'Abbé Bovet à Sâles (2,5 km) suivi d'un repas libre à charge des participants (24 places)
VE 10.05	<b>ES 402</b> 14h00	Visite commentée de l'exposition et des trésors du Musée Gruérien. RDV devant le musée à 13h50
MA 14.05	<b>ES 404</b> 14h00	Atelier chant
DI 26.05	<b>ES 401</b> 14h-17h	Projection du film « L'ordre divin » de Petra Volpe suivie d'un goûter

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

MER 15.05	<b>ES 604</b> 10h	Développement personnel « <b>Estime de Soi</b> » par Béatrice Tétaz, Coach ACC, Hypnothérapeute Médiatrice BHF
MER 22.05	<b>ES 675</b> 8h30-11h30	Sortie botanique commentée par Jacques Maillard, membre de l'équipe de Monsieur Jardinier (RSR) – Balade tranquille, accessible à tous. <u>Les chiens ne sont par contre pas invités.</u>