

# OCTOBRE 2026

## Programme du 25 septembre au 31 octobre

Sauf mention spéciale, rendez-vous au local EspaceSenior – Rue du Levant 5 – La Tour-de-Trême  
**Cliquer sur le code ES de chaque activité, une ou deux fois suivant le cas, pour accéder au descriptif**

| ECHANGES « CULINAIRES »                                   |                                      |                                                                                                              | SOUTIEN INFORMATIQUE                                      |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inscription par message auprès de Anne - ☎ 079 512 21 06  |                                      |                                                                                                              | Responsable Dominique - ☎ 079 621 18 43                   |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| VE 02.10                                                  | <a href="#">ES 102</a><br>11h00      | Apéritif des séniors réservé aux membres ES ou à ceux intéressés à le devenir                                | <a href="#">ES 307</a><br>Sur rendez-vous<br>(de 1h env.) | Permanence numérique : téléphone, tablette, PC, application bureautiques ...<br>Dominique S. ☎ 079 621 18 43<br>Antoine B. ☎ 079 661 26 20 |                                                                                                                        |
| VE 16.10                                                  | ES 103B<br>11h45                     | Repas Chasse. Prix total Fr. 18.00 comprenant vin et repas<br>9h00 Atelier / 11h45 Repas                     | MER 21.10                                                 | <a href="#">ES 303</a><br>14h00                                                                                                            | Suisse Mobile : cap sur le plein air en toute sécurité (Antoine)                                                       |
| ECHANGES EN LANGUES ETRANGERES<br>(Responsable Mireille)  |                                      |                                                                                                              | CULTURE                                                   |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| Inscription par message aux numéros ci-dessous            |                                      |                                                                                                              | Responsable Anne - ☎ 079 512 21 06                        |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| MA 29.09 et 13.10                                         | <a href="#">ES 130.1</a><br>09h30    | Anglais GR1 avec Yvette<br>☎ 079 214 28 26 (Yvette)                                                          | Chaque MER                                                | <a href="#">ES 405</a><br>16h00                                                                                                            | Chorale « Fil d'argent », dir. Pierre<br>☎ 079 295 36 01 (Marthe)                                                      |
| MA 29.09 et 20.10                                         | <a href="#">ES 130.2</a><br>09h30    | Anglais GR2 avec Yvette<br>☎ 079 214 28 26 (Yvette)                                                          | DI 27.09                                                  | <a href="#">ES 401</a><br>14h00                                                                                                            | Projection du film animation « L'étrange histoire de Benjamin Button », suivie d'un goûter                             |
| JE 07 et MER 21.10                                        | <a href="#">ES 130.4</a><br>09h30    | Anglais niveau débutant avec Erika<br>☎ 079 472 71 54 (Mireille)                                             | DI 18.10                                                  | <a href="#">ES 401A</a><br>14h00                                                                                                           | Projection du film « TINTIN – Le Secret de la Licorne », suivie d'un goûter                                            |
| JE 08, 15 et 29.10                                        | <a href="#">ES 130.3</a><br>09h30    | Anglais niveau avancé avec Mary-Hélène - ☎ 079 472 71 54 (Mireille)                                          | JE 01.10                                                  | <a href="#">ES 404</a><br>13h30                                                                                                            | Atelier « Chanson française » en vue du concert du 02.10. Direction André Schibler                                     |
| LU 19.10                                                  | <a href="#">ES 131</a><br>14h00      | Suisse allemand avec Ernst<br>☎ 079 472 71 54 (Mireille)                                                     |                                                           |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| VE 25.09 à 10h / 09 et 23.10 à 14h                        | <a href="#">ES 132.3</a>             | Italien niveau débutant avec Daniela<br>☎ 079 472 71 54 (Mireille)                                           | SPORT                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| MA 20.10                                                  | <a href="#">ES 132.1</a><br>14h00    | Italien niveau avancé avec Elio<br>☎ 079 472 71 54 (Mireille)                                                | Responsable Nicole - ☎ 079 754 77 82                      |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| MA 06.10                                                  | <a href="#">ES132.2</a><br>14h00     | Italien niveau intermédiaire<br>☎ 076 755 15 80 (Silvia)                                                     | Chaque LU                                                 | <a href="#">ES 507</a><br>18h00                                                                                                            | Initiation au Qi Gong de bien-être<br>Durée 1h15 / Giuseppe ☎ 079 321 37 79                                            |
| JE 01. 08 et 22.10                                        | <a href="#">ES 132.4</a><br>Es 16h30 | Italien – Connaissances de base avec Ludmilla / ☎ 079 472 71 54 (Mireille)                                   | Chaque LU                                                 | <a href="#">ES 506</a><br>14h00                                                                                                            | Ping-pong au Tennis de Bouleyres                                                                                       |
| MER 14.10                                                 | ES 142<br>14h00                      | Conférence Philosophie : Les pouvoirs extraordinaires de la connaissance humaine et ses limites (M. Gachoud) | Chaque MA                                                 | <a href="#">ES 502</a><br>14h00                                                                                                            | Pétanque à l'extérieur derrière l'Hôtel-de-Ville de La Tour (sauf mauvais temps)<br>Prendre votre propre jeu de boules |
| BRICOLAGES - JEUX                                         |                                      |                                                                                                              | Chaque MER                                                | <a href="#">ES503B</a>                                                                                                                     | Marche active. Heure de départ connue 2 jours avant                                                                    |
| Inscription par message auprès de Nancy - ☎ 079 744 87 47 |                                      |                                                                                                              | Chaque JE                                                 | <a href="#">ES503C</a><br>14h00                                                                                                            | Promenade douce, env. 1h (Bernard)                                                                                     |
| MA 29.09 et 20.10                                         | <a href="#">ES 251A</a><br>14h00     | Bricolage                                                                                                    | Chaque VE                                                 | <a href="#">ES503A</a><br>09h30                                                                                                            | Marche, aux alentours de Bulle (Richard)                                                                               |
| MER 07 et 21.10                                           | <a href="#">ES 251B</a><br>14h00     | Tricot-crochet                                                                                               | SPORT – Gymnastique douce                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| DI 11.10                                                  | <a href="#">ES 200</a><br>14h00      | Jeux de société et jass                                                                                      | Responsable Sara - ☎ 076 641 89 06                        |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| LU 28.09. 12 et 26.10                                     | <a href="#">ES 202</a><br>14h00      | Gymnastique des neurones : exercices du raisonnement logique                                                 | Chaque MA                                                 | <a href="#">ES 570</a><br>11h00                                                                                                            | Gym douce assise avec Sara.                                                                                            |
| ACTIVITES CREATRICES MANUELLES                            |                                      |                                                                                                              | CONFERENCES / DECOUVERTES                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| Responsable Mireille - ☎ 079 472 71 54                    |                                      |                                                                                                              | Responsable Anne - ☎ 079 512 21 06                        |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| Chaque JE                                                 | <a href="#">ES 252</a><br>14h00      | Atelier / Cours de tissage de perles à l'aiguille                                                            | MER 28.10                                                 | ES 668<br>14h30                                                                                                                            | Visite d'une culture de safran à Grolley<br>13h30 : Co-voiturage, stand de tir de Sautaux                              |

### Evénements particuliers :

- VE 2 **14h30** Concert de chansons françaises par A. Schibler accompagné de séniors d'ES et du Pâquier [Cf flyer](#)  
 2 et 3 **Je donne, je prends...** Donnez une seconde vie à vos vêtements d'hiver et autres... [Cf flyer](#)  
 MA 6 **Sortie annuelle des membres** : visite des nouveaux studios de la RTS suivie d'un repas **Complet**  
 VE 23 Concert de la **Chorale « Fil d'argent »** dans le cadre des MIDIS DE SAINTE-CROIX. [Cf flyer](#)