NOVEMBRE 2026
Programme du 28 octobre au 30 novembre

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 » (Responsable Anne)		
VE 06.11	**ES 102** 11h00	Apéritif « A votre bon cœur » réservé aux membres ES ou à ceux intéressés à le devenir
VE 20.11	**ES 103** 11h45	**11h45** - Repas réservé aux membres. Prix Fr. 12.00 (vin non compris) **09h30** Aides (sur inscription) (Edith ✆ 079 430 01 30)
ECHANGES EN LANGUES ETRANGERES (Responsable Mireille) *Inscription par message* aux numéros ci-dessous		
MA 03 et 17.11	**ES 130.1** 09h30	Anglais GR1 avec Yvette ✆ 079 214 28 26 (Yvette)
MA 10 et 24.11	**ES 130.2** 09h30	Anglais GR2 avec Yvette ✆ 079 214 28 26 (Yvette)
MER 04 et 18.11	**ES 130.4** 09h30	Anglais niveau débutant avec Erika ✆ 079 472 71 54 (Mireille)
Chaque JE	**ES 130.3** 09h30	Anglais niveau avancé avec Mary-Hélène - ✆ 079 472 71 54 (Mireille)
LU 16.11	**ES 131** 14h00	Suisse allemand avec Ernst ✆ 079 472 71 54 (Mireille)
VE 06 et 20.11	**ES 132.3** 14h00	Italien niveau débutant avec Daniela ✆ 079 472 71 54 (Mireille)
MA 17.11	**ES 132.1** 14h00	Italien niveau avancé avec Elio ✆ 079 472 71 54 (Mireille)
MA 17.11	**ES132.2** 13h30	Italien niveau intermédiaire ✆ 076 755 15 80 (Silvia)
JE 05, 19 et 26.11	**ES 132.4** 16h30	Italien – Connaissances de base avec Ludmilla / ✆ 079 472 71 54 (Mireille)
ECHANGES LITTERAIRES Responsable Raymond - ✆ 079 348 77 78		
LU 02.11	**ES 140** 14h00	Club de lecture animé par Raymond
BRICOLAGES - JEUX *Inscription par message* auprès de Nancy - ✆ 079 744 87 47		
MA 24.11	**ES 251A** 14h00	Bricolage
MER 11 et 25.11	**ES 251B** 14h00	Tricot-crochet
DI 15.11	**ES 200** 14h00	Jeux de société et jass
LU 09 et 23.11	**ES 202** 14h00	Gymnastique des neurones : exercices du raisonnement logique
ACTIVITES CREATRICES MANUELLES Responsable Mireille - ✆ 079 472 71 54		
Chaque JE	**ES 252** 14h00	Atelier / Cours de tissage de perles à l'aiguille

SOUTIEN INFORMATIQUE Responsable Dominique - ✆ 079 621 18 43		
ES 307 Sur rendez-vous (de 1h env.)	Permanence numérique : téléphone, tablette, PC, application bureautiques … Dominique S. **✆ 079 621 18 43** Antoine B. **✆ 079 661 26 20**	
VE 13.11	**ES 306** 14h00	Play Suisse et Play RTS, 2 applications incontournables pour visionner films et documentaires
CULTURE Responsable Anne - ✆ 079 512 21 06		
Chaque MER	**ES 405** 16h00	Chorale *« Fil d'argent »*, dir. Pierre ✆ 079 295 36 01 (Marthe)
DI 22.11	**ES 401** 14h00	Projection du film « *Le fabuleux destin d'Amélie Poulain »*, suivie d'un goûter
SPORT Responsable Nicole - ✆ 079 754 77 82		
Chaque LU	**ES 507** 18h00	Initiation au Qi Gong de bien-être Durée 1h15/Giuseppe **✆ 079 321 37 79**
Chaque LU	**ES 506** 14h00	Ping-pong au Tennis de Bouleyres
Chaque MA	**ES 502** 14h00	Pétanque au boulodrome du Club de pétanque de Bulle, Accès via rue Tivoli 4 Prendre votre propre jeu de boules
Chaque MER	**ES503B**	Marche active. Heure de départ connue 2 jours avant
Chaque JE	**ES503C** 14h00	Promenade douce, env. 1h (Bernard)
Chaque VE	**ES503A** 09h30	Marche, aux alentours de Bulle (Richard)
SPORT – Gymnastique douce Responsable Sara - ✆ 076 641 89 06		
Chaque MA sauf 24.11	**ES 570** 11h00	Gym douce assise avec Sara.
CONFERENCES / DECOUVERTES Responsable Anne - ✆ 079 512 21 06		
MER 28.10	**ES 668** 14h30	Visite d'une culture de safran à Grolley. 13h30 : Co-voiturage, stand de tir de Sautaux
MER 11.11	**ES 614** **15h00**	Film *« Une belle course »* de Christian Carion avec Dany Boon, Line Renaud… suivi d'une discussion animée par Marianna au **Foyer Gruyérien** (5ème ét.)
MER 25.11	**ES 672** 09h30	Confection d'une couronne de porte, naturelle pour l'Avent par Jacques

Accès en bus : *par Mobul, ligne 201, arrêt La Tour Centre*
Accès en voiture : *places de stationnement publiques*

*Pour devenir **membre** ✆ 079 295 36 01 (Marthe Brodard)*
*Pour devenir **bénévole ou intervenant/e** ✆ 079 512 21 06 (Anne Carrel Meyer)*

*Info sur **site Web** : https://espacesenior.ch/* **Facebook** : EspaceSeniorBulle – La Tour **email** : info@espacesenior.ch