

Programme des activités SENIOR



pour le 2^{ème} semestre 2025

Pour des raisons d'organisation, merci de respecter les délais d'inscription. Aucune inscription ne sera acceptée hors délai. Le bureau communal sera fermé du 15 juillet au 7 août 2025.

AOÛT 2025

Jeudi 21 août dès 11h30 à la pointe à Morlon : Pic-nic avec les seniors de Bulle

Espace Senior à Bulle et la commission senior de Morlon s'associent et vous donnent rendez-vous pour un pique-nique au bord du lac (chacun devra se munir de son propre pique-nique et des boissons de son choix). L'apéro sera offert par les seniors de Bulle dès 11h30.

En cas de beau temps, il y aura possibilité de faire des grillades. Des tables seront installées ainsi que des parasols. En cas de mauvais temps, le pic-nic est annulé.

Inscription à l'administration communale au **026/912.38.30**.

SEPTEMBRE 2025

Mardi 2 septembre : Marche et repas à Incrota

Venez découvrir la buvette d'Incrota tenue par des Morlonais. L'accès peut se faire à pied ou en voiture. Le repas est à la charge des participants. En cas de mauvais temps, la sortie est annulée.

Rendez-vous à 9h30 au Gruyérien pour les marcheurs.

Rendez-vous à 10h30 au Gruyérien pour les personnes désirant aller en voiture.

Inscription chez Pierrette Moret jusqu'au **25 août** au **079/231.86.54** ou par mail **pierrette.moret@websud.ch**

Lundi 8 septembre dès 9h00 : Table ouverte au Gruyérien

Une table est réservée pour les seniors au restaurant du village. Une boisson chaude est offerte. Venez partager un moment convivial autour d'un café.

Sans inscription

Mardi 23 septembre : Après-midi pétanque

La commission senior vous invite à une partie amicale de pétanque dans le nouveau boulodrome intérieur de La Tour-de-Trême.

Rendez-vous à 13h45 au Gruyérien

Inscription chez Christine Bloch au **079/230.42.13** ou par mail **christine.bloch3@bluewin.ch**

OCTOBRE 2025

Mercredi 1^{er} octobre : Conférence par Marianna Gawrysiak

Soyez les bienvenus
à la conférence du 1^{er} octobre 2025

Journée internationale des personnes âgées
Restaurant Le Gruyérien, Morlon

14h00 à 15h30

Vieillir dans la dignité

Conférence par
Marianna Gawrysiak
Gérontopsychologue
Membre de la FFR – Gruyère

Journée internationale pour les personnes âgées Pensez à elles...

Entrée libre, venez nombreux !

Événement organisé par la Commission seniors de Morlon

Inscription auprès de Mme Christine Bloch
079 230 42 13
christine.bloch3@bluewin.ch

Inscription chez Christine Bloch jusqu'au **24 septembre** au **079/230.42.13** ou par mail **christine.bloch3@bluewin.ch**

Mardi 7 octobre à 13h30 : Marche mensuelle

Partez à la découverte des sentiers en Gruyère avec Pierrette. Durée : environ 45 minutes à 1 heure en fonction du souhait des participants.

Rendez-vous à 13h30 au Gruyérien

Inscription chez Pierrette Moret au **079/231.86.54** ou par mail
pierrette.moret@websud.ch

Lundi 13 octobre dès 9h00 : Table ouverte au Gruyérien

Une table est réservée pour les seniors au restaurant du village. Une boisson chaude est offerte. Venez partager un moment convivial autour d'un café.

Sans inscription

Mardi 28 octobre : Après-midi pétanque

La commission senior vous invite à une partie amicale de pétanque dans le nouveau boulodrome intérieur de La Tour-de-Trême.

Rendez-vous à 13h45 au Gruyérien

Inscription chez Christine Bloch au **079/230.42.13** ou par mail
christine.bloch3@bluewin.ch

NOVEMBRE 2025

Lundi 10 novembre dès 9h00 : Table ouverte au Gruyérien

Une table est réservée pour les seniors au restaurant du village. Une boisson chaude est offerte. Venez partager un moment convivial autour d'un café.

Sans inscription

Mardi 25 novembre : Après-midi pétanque

La commission senior vous invite à une partie amicale de pétanque dans le nouveau boulodrome intérieur de La Tour-de-Trême.

Rendez-vous à 13h45 au Gruyérien

Inscription chez Christine Bloch au **079/230.42.13** ou par mail **christine.bloch3@bluewin.ch**

DECEMBRE 2025

Lundi 15 décembre dès 9h00 : Table ouverte au Gruyérien

Une table est réservée pour les seniors au restaurant du village. Une boisson chaude est offerte. Venez partager un moment convivial autour d'un café.

Sans inscription

INFOS

rundum
mobil

être &
rester **mobile**



Cours de mobilité à Bulle

24 septembre 2025, 13h30 – 17h00
Résidence du Marché, salle de Musique,
rez-de-chaussée

Dans ce cours **gratuit**, des spécialistes des transports publics et la police vous transmettent des informations et des astuces utiles pour faciliter votre mobilité quotidienne. Grâce à la théorie et aux exercices pratiques, vous restez mobile de façon indépendante, à vélo, à pied et avec les transports publics.

Vous apprendrez à

- utiliser intelligemment les TP: en route de manière sûre et détendue
- utiliser les distributeurs de billets: choisir le bon billet, simplement et rapidement
- découvrir du nouveau: faire la connaissance des possibilités numériques
- éviter les risques: sans accident ni chute dans les TP et la circulation routière
- combiner les moyens de transport: en bus, train, à vélo et à pied jusqu'à votre destination

A observer

Le cours se déroule par tous les temps. Il est recommandé de porter des vêtements appropriés. Le cours se termine à la gare de Bulle.

Inscription (obligatoire)

Pro Senectute Fribourg, Tél: 026 347 12 93, sportetformation@fr.prosenectute.ch

Il est recommandé de s'inscrire à temps.

Organisation du cours

Votre cours «être et rester mobile» est soutenu et recommandé par



Découvrez d'autres cours et offres sur le thème de la mobilité sur www.etremobile.ch

LES MEMBRES DE LA COMMISSION

Laura Pasquier, Pierrette Moret, Christine Bloch, Jacques Aubert et Patrick Audemars