

# Programme des activités SENIOR

## pour le 1<sup>er</sup> semestre 2025



### MARS 2025

#### Lundi 10 mars 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

#### Lundi 24 mars à 14h00 : Atelier « technologie de la communication » au Gruyérien

Antoine Buntschu anime un nouvel atelier autour des technologies de la communication sur le thème « **WhatsApp, trucs et astuces** ».

Cet atelier propose de parcourir / (re) découvrir des fonctionnalités « peu connues » ou nouvellement proposées par l'application. Les thématiques abordées sont (liste non-exhaustive) :

- Sécurité / Escroqueries sur WhatsApp
- Création de groupes versus listes de diffusion
- Ecouter des messages vocaux avant de les envoyer
- Utiliser WhatsApp sans smartphone
- Envoyer son emplacement actuel

Inscription chez Pierrette Moret au **079/231.86.54** ou par mail **[pierrette.moret@websud.ch](mailto:pierrette.moret@websud.ch)**

### AVRIL 2025

#### Mardi 1<sup>er</sup> avril à 14h00 : 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 14h00 au Gruyérien

Inscription chez Pierrette Moret au **079/231.86.54** ou par mail **[pierrette.moret@websud.ch](mailto:pierrette.moret@websud.ch)**

### Vendredi 11 avril : Après-midi pétanque

La commission senior vous invite à une partie amicale de pétanque à Broc.

Rendez-vous à 13h30 au Gruyérien

Inscription chez Christine Bloch au **079/230.42.13** ou par mail **[christine.bloch3@bluewin.ch](mailto:christine.bloch3@bluewin.ch)**

### Lundi 14 avril 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

## MAI 2025

### Mardi 6 mai à 14h00 : 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 14h00 au Gruyérien

Inscription chez Pierrette Moret au **079/231.86.54** ou par mail **[pierrette.moret@websud.ch](mailto:pierrette.moret@websud.ch)**

### Vendredi 9 mai : Après-midi pétanque

La commission senior vous invite à une partie amicale de pétanque à Broc.

Rendez-vous à 13h30 au Gruyérien

Inscription chez Christine Bloch au **079/230.42.13** ou par mail **[christine.bloch3@bluewin.ch](mailto:christine.bloch3@bluewin.ch)**

## Lundi 12 mai 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

## JUIN 2025

### Mardi 3 juin à 14h00 : 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 14h00 au Gruyérien

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

### Vendredi 13 **ET** 27 juin : Après-midi pétanque

La commission senior vous invite à une partie amicale de pétanque à Broc.

Rendez-vous à 13h30 au Gruyérien

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

## Lundi 16 juin 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

### Mercredi 18 juin : Visite de Chaplin's World

Sur les hauts de Vevey, Chaplin's World est un musée entièrement consacré à la vie et à l'œuvre légendaire de Charlie Chaplin. Ouvert en 2016, ce site unique au monde prend ses quartiers au Manoir de Ban, célèbre demeure où l'artiste vécut les 25 dernières années de sa vie (1952-1977). Ce lieu évoque l'homme avec sa famille et ses œuvres cinématographiques.

Durée de la visite : 2h30

Frais de participation : 20.-/personne

Rendez-vous à 13h15 au Gruyérien. Le trajet se fera en minibus

Inscription à l'administration communale au **026/912.38.30** jusqu'au **15 mai 2025**.

Nombre de participants limité à 19 personnes

## INFOS



The flyer features a photograph of an elderly man with a white beard and hair, wearing an orange skydiving suit and harness, smiling broadly while skydiving against a blue sky with clouds. The text is overlaid on the top half of the image.

 Réseau Santé et Social  
de la Gruyère

**Bien vieillir en Gruyère | 2<sup>ème</sup> édition**  
**Journée d'information et d'échanges**

**A vos agendas!**  
**26 avril 2025**  
Cycle d'orientation de la  
Tour-de-Trême de 9h à 17h

Programme détaillé à venir sur [www.rssg.ch](http://www.rssg.ch)

## LES MEMBRES DE LA COMMISSION

Laura Pasquier, Pierrette Moret, Christine Bloch et Patrick Audemars