



## Programme d'activités du mois d'avril 2024 pour les seniors (65+) de la Vallée de la Jogne



Dates	Horaires	Activités	Lieux	Inscriptions	Coûts	Contacts
Lundi 1 <sup>er</sup> avril	14h-16h	<b>Balades accompagnées</b>	Départ devant l'école à Charmey	-----	-----	079/561.43.84
Lundi 1 <sup>er</sup> avril	14h-16h	<b>Balades douces</b> avec parcours adapté	Départ devant le Home de la Jogne	-----	-----	079/257.04.15
Jeudi 4 avril	15h-16h	<b>Atelier « Patois »</b>	Salle polyvalente du home de la Jogne à Charmey	-----	-----	026/927.54.54
Lundi 8 avril	11h45-14h	<b>Table de bistrot</b> (repas : entrée ou dessert, plat, eau)	Tea-Room « Le Pâtissier » à Charmey	72h à l'avance	18.-	079/757.85.51
Lundi 8 avril	14h-16h	<b>Jeux de société et jeux de cartes</b>	Salle associative à Charmey	-----	-----	079/249.12.31
Mercredi 10 avril	19h-21h	<b>Conférence</b> « Vieillir est une chance, des outils pour la saisir » Dr Van der Linden	Aula du CO de Bulle	-----	-----	026/919.00.19
Vendredi 12 avril	15h-17h	<b>Présentation Film</b> « Tour d'Italie et de Grèce en voilier » par Jean Jost	Home de la Jogne à Charmey	-----	-----	026/927.54.54
Lundi 15 avril	12h-14h	<b>Table de bistrot</b> (repas : entrée, plat, dessert, boisson sans alcool)	Restaurant « La Pause » à Charmey	24h à l'avance	18.-	026/927.30.30
Lundi 15 avril	14h-16h	<b>Pétanque</b>	Terrain du Home de la Jogne à Charmey	-----	-----	079/515.49.15
Mardi 16 avril	14h-16h	<b>Après-midi musical</b> animé par Karin Philipona au clavier	Salle de l'école à Jaun	-----	-----	079/578.76.44 079/754.88.49
Jeudis 18 avril et 25 avril	10h15-11h00	<b>Cours « Équilibre en marche »</b>	Salle associative à Charmey	Jusqu'au 12 avril	20.-/cours	026/347.12.93
Vendredi 19 avril	12h-14h	<b>Repas « Moules-frites »</b>	Home de la Jogne à Charmey	Jusqu'au 15 avril	15.-	026/927.54.54
Lundi 22 avril	12h-14h	<b>Table de bistrot</b> (repas : entrée, plat, dessert, café)	Restaurant « Le Parc » à Charmey	48h à l'avance	18.-	026/927.19.19
Lundi 22 avril	14h-16h	<b>Papote et tricote</b>	Salle associative à Charmey	-----	-----	079/707.20.52
Mardi 23 avril	15h-16h	<b>Loto</b>	Home de la Jogne à Charmey	-----	3.-/carton	026/927.54.54
Jeudi 25 avril	13h30-16h30	<b>Atelier-formation</b> « Mobilité réduite et transports »	Home de la Jogne à Charmey	Jusqu'au 19 avril	-----	026/927.54.54
Vendredi 26 avril	14h30-15h30	<b>Méditation avec les Bols Tibétains</b>	Home de la Jogne à Charmey	48h à l'avance	-----	026/927.54.54
Lundi 29 avril	12h-14h	<b>Table de bistrot</b> (repas : entrée, plat, dessert, boisson sans alcool, café)	Hôtel « Wasserfall » à Jaun	24h à l'avance	18.-	026/929.82.06
Mardis, mercredis, jeudis et vendredis	11h-14h	<b>Piscine: plages horaires réservées pour les seniors</b>	Piscine du Centre sportif à Charmey	-----	6,50.- /entrée	079/409.28.72
Tous les mercredis	13h-16h	<b>Permanence informatique et numérique</b>	Village d'en Haut 10 à Charmey	-----	-----	079/353.83.68
Tous les mercredis	16h10-17h10	<b>Cours de Yoga</b>	Home de la Jogne à Charmey	-----	-----	026/927.54.54