

# Activités du dicastère "Cohésion sociale, générations et animation" de Villars-sur-Glâne

## Programme décembre 2023 à juin 2024

Date	Jour	Horaire	Lieu	Genre		Contact et inscription
15.11.2023	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
15.11.2023	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements</u> : 079/298 63 72 raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
16.11.2023	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements</u> : 026/408.33.68 (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
20.11.2023	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS</u> : 079/594 94 53
22.11.2023	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11

<b>22.11.2023</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements :</u> <u>079/298 63 72</u> raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>23.11.2023</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements :</u> <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
<b>23.11.2023</b>	vendredi sur midi	de 12h00 à 13h15	Théâtre de Nuithonie Villars-sur-Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Midi Théâtre Seniors</b> Allons ensemble dîner! Allons ensemble au théâtre ! Un moment insolite pour tous vos sens ! Participation : Fr. 10.-	<u>Inscription :</u> <b>7 jours avant la date</b> <b>026/408 33 68</b> cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch <a href="http://www.miditheatre.ch">www.miditheatre.ch</a>
<b>24.11.2023</b>	vendredi sur midi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Qi Gong - Shibashi, Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions :</u> Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>28.11.2023</b>	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Qi Gong - Shibashi, Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions :</u> Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>28.11.2023</b>	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	<b>Club de Midi Seniors</b> Pour les retraités de la commune, le mardi en quinzaine à la salle paroissiale Prix du repas : "au chapeau" Menu : entrée, plat, dessert, café/thé Inscription obligatoire au secrétariat de la Paroisse <b>jusqu'au lundi 11h00 au plus tard</b>	<u>Inscriptions repas :</u> <b>026/401 10 67</b> ou villars@upsaintjoseph.ch

<b>29.11.2023</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
<b>29.11.2023</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements</u> : <u>079/298 63 72</u> raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>30.11.2023</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements</u> : <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
<b>01.12.2023</b>	vendredi sur midi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>01.12.2023</b>	vendredi en soirée	de 18h00 à 20h00	Petite-Fin 5 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Fenêtre de l'Avent</b> Soyez nombreux à retrouver les Fenêtres de l'Avent éclairées par et pour les habitants pendant les soirées de décembre en partageant un thé. Programme disponible sur le site de la commune	<u>Renseignements</u> : 079/298 63 72 cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch
<b>02.12.2023</b>	samedi en soirée		Dailles	Animation inter- générationnelle	<b>Fenêtre de l'Avent</b> Soyez nombreux à retrouver les Fenêtres de l'Avent éclairées par et pour les habitants pendant les soirées de décembre en partageant un thé. Programme disponible sur le site de la commune	<u>Renseignements</u> : 079/298 63 72 cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch

<b>03.12.2023</b>	dimanche en soirée		Allée du Château Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Fenêtre de l'Avent</b> Soyez nombreux à retrouver les Fenêtres de l'Avent éclairées par et pour les habitants pendant les soirées de décembre en partageant un thé. Programme disponible sur le site de la commune	<u>Renseignements</u> : 079/298 63 72 cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch
<b>04.12.2023</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS</u> : 079/594 94 53
<b>05.12.2023</b>	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>06.12.2023</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
<b>06.12.2023</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements</u> : 079/298 63 72 raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>07.12.2023</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements</u> : <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <b>www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</b>

<b>08.12.2023</b>	vendredi en soirée		Pont de Ste-Apolline Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Fenêtre de l'Avent</b> Soyez nombreux à retrouver les Fenêtres de l'Avent éclairées par et pour les habitants pendant les soirées de décembre en partageant un thé. Programme disponible sur le site de la commune	<u>Renseignements</u> : 079/298 63 72 cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch
<b>09.12.2023</b>	samedi en soirée		Chemin du Verger 38 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Fenêtre de l'Avent</b> Soyez nombreux à retrouver les Fenêtres de l'Avent éclairées par et pour les habitants pendant les soirées de décembre en partageant un thé. Programme disponible sur le site de la commune	<u>Renseignements</u> : 079/298 63 72 cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch
<b>10.12.2023</b>	dimanche en soirée		Route de Belle-Croix 10 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Fenêtre de l'Avent</b> Soyez nombreux à retrouver les Fenêtres de l'Avent éclairées par et pour les habitants pendant les soirées de décembre en partageant un thé. Programme disponible sur le site de la commune	<u>Renseignements</u> : 079/298 63 72 cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch
<b>11.12.2023</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS</u> : 079/594 94 53
<b>12.12.2023</b>	mardi après-midi	1400-1445 ou 1500-1545 ou 1600-1645	Cabane du Platy Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Reiki - Méditation</b> Shirley, Maria Esther, Allàn, Carole, Pascale et Mireille vous invitent à partager des instants de zénitude en recevant l'énergie du reiki. Cette méthode japonaise fait appel à l'énergie universelle donnée à travers les mains à une personne habillée. En fonction de la demande : en français ou en espagnol <i>AUTRES HORAIRES POSSIBLES SUR DEMANDE</i>	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Shirley Lopez Pintos-Alvez 076/520.35.48
<b>13.12.2023</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11

<b>13.12.2023</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements :</u> <a href="tel:0792986372">079/298 63 72</a> raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>14.12.2023</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements :</u> <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
<b>14.12.2023</b>	vendredi sur midi	de 12h00 à 13h15	Théâtre de Nuithonie Villars-sur-Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Midi Théâtre Seniors</b> Allons ensemble dîner! Allons ensemble au théâtre ! Un moment insolite pour tous vos sens ! Participation : Fr. 10.-	<u>Inscription :</u> <b>7 jours avant la date</b> <b>026/408 33 68</b> cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch <a href="http://www.miditheatre.ch">www.miditheatre.ch</a>
<b>15.12.2023</b>	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions :</u> Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>15.12.2023</b>	vendredi en soirée		"Le Milieu" Centre d'animation Route de Villars-Vert 26 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Fenêtre de l'Avent</b> Soyez nombreux à retrouver les Fenêtres de l'Avent éclairées par et pour les habitants pendant les soirées de décembre en partageant un thé. Programme disponible sur le site de la commune	<u>Renseignements :</u> 079/298 63 72 cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch
<b>16.12.2023</b>	samedi en soirée	de 17h00 à 19h00 ***** dès 18h15 à 19h00 Apéro	"Espace Jeunes" au Platy	Animation inter- générationnelle	<b>Danse du bien-être</b> Une rencontre chaleureuse autour de la danse et du mouvement pour créer une communauté qui se soutient et s'inspire mutuellement à divers niveaux, pour toutes les phases de la vie. Atelier gratuit Pour tous les adultes Vêtements confortables et baskets	<u>Renseignements/inscriptions :</u> Régina Zaugg 079/371.09.04 regina.zaugg@bluewin.ch

<b>16.12.2023</b>	samedi en soirée		Route de Villars-Vert 42	Animation inter- générationnelle	<b>Fenêtre de l'Avent</b> Soyez nombreux à retrouver les Fenêtres de l'Avent éclairées par et pour les habitants pendant les soirées de décembre en partageant un thé. Programme disponible sur le site de la commune	<u>Renseignements</u> : 079/298 63 72 cohesion sociale@villars-sur-glâne.ch
<b>19.12.2023</b>	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>20.12.2023</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
<b>20.12.2023</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie SPECIAL NOEL</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements</u> : 079/298 63 72 raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>21.12.2023</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements</u> : 026/408.33.68 (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
<b>22.12.2023</b>	vendredi en soirée		Chemin de la Forêt 1	Animation inter- générationnelle	<b>Fenêtre de l'Avent</b> Soyez nombreux à retrouver les Fenêtres de l'Avent éclairées par et pour les habitants pendant les soirées de décembre en partageant un thé. Programme disponible sur le site de la commune	<u>Renseignements</u> : 079/298 63 72 cohesion sociale@villars-sur-glâne.ch

<b>24.12.2023</b>	dimanche en soirée		Salle paroissiale	Animation inter- générationnelle	<b>Fenêtre de l'Avent</b> Soyez nombreux à retrouver les Fenêtres de l'Avent éclairées par et pour les habitants pendant les soirées de décembre en partageant un thé. Programme disponible sur le site de la commune	<u>Renseignements</u> : 079/298 63 72 cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch
<b>09.01.2024</b>	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>09.01.2024</b>	mardi	dès 11h30 à 14h00	<b>A la cafétéria de la paroisse</b>	<b>Animation seniors</b>	<b>Club de Midi Seniors</b> <b>Pour les retraités de la commune, le mardi en quinzaine à la salle paroissiale</b> <b>Prix du repas : "au chapeau"</b> <b>Menu : entrée, plat, dessert, café/thé</b> <b>Inscription obligatoire au secrétariat de la Paroisse</b> <b>jusqu'au lundi 11h00 au plus tard</b>	<u>Inscriptions repas</u> : <b>026/401 10 67 ou</b> <b>villars@upsaintjoseph.ch</b>
<b>09.01.2024</b>	mardi après-midi	1400-1445 ou 1500-1545 ou 1600-1645	Cabane du Platy Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Reiki - Méditation</b> Shirley, Maria Esther, Allàn, Carole, Pascale et Mireille vous invitent à partager des instants de zénitude en recevant l'énergie du reiki. Cette méthode japonaise fait appel à l'énergie universelle donnée à travers les mains à une personne habillée. En fonction de la demande : en français ou en espagnol <b>AUTRES HORAIRES POSSIBLES SUR DEMANDE</b>	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Shirley Lopez Pintos-Alvez 076/520.35.48
<b>10.01.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordic est accessible à tous-tes et à tout âge	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11



<b>11.01.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements</u> : <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
<b>12.01.2024</b>	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>15.01.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS</u> : 079/594 94 53
<b>17.01.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
<b>17.01.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements</u> : <a href="tel:0792986372">079/298 63 72</a> <a href="mailto:raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch">raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch</a>

<b>18.01.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements</u> : <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
<b>22.01.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS</u> : 079/594 94 53
<b>23.01.2024</b>	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>23.01.2024</b>	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	<b>Club de Midi Seniors</b> Pour les retraités de la commune, le mardi en quinzaine à la salle paroissiale Prix du repas : "au chapeau" Menu : entrée, plat, dessert, café/thé Inscription obligatoire au secrétariat de la Paroisse <b>jusqu'au lundi 11h00 au plus tard</b>	<u>Inscriptions repas</u> : <b>026/401 10 67</b> ou <a href="mailto:villars@upsaintjoseph.ch">villars@upsaintjoseph.ch</a>
<b>24.01.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordic est accessible à tous-tes et à tout âge	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11

<b>24.01.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements :</u> <u>079/298 63 72</u> raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>25.01.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements :</u> <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
<b>26.01.2024</b>	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/</u> <u>inscriptions :</u> Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>29.01.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS :</u> 079/594 94 53
<b>30.01.2024</b>	mardi sur midi	de 12h00 à 13h15	Théâtre de Nuithonie Villars-sur-Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Midi Théâtre Seniors</b> Allons ensemble dîner! Allons ensemble au théâtre ! Un moment insolite pour tous vos sens ! Participation : Fr. 10.-	<u>Inscription :</u> <b>7 jours avant la date</b> <b>026/408 33 68</b> cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch <a href="http://www.miditheatre.ch">www.miditheatre.ch</a>

<b>30.01.2024</b>	Mardi en soirée	de 19h00 à 21h00	Administration communale Route du Petit Moncor 1b 4e étage Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Promotion de la participation citoyenne</b> <b>Soirée d'information</b> "VillarSympa", issue dl "Communes sympas", est une démarche cantonale. Elle favorise la qualité de vie, la participation citoyenne et une culture d'accueil dans dix communes fribourgeoises. Mesure-phare du Programme d'intégration cantonale PIC, elle est mise en oeuvre par le Bureau de l'intégration des migrant-e-s et de la prévention du racisme IMR. Elle est développée en étroite collaboration avec l'espace de formation l'étrier et soutenue par la Haute école de travail social HETS-FR. Début dela formation : Février 2024	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Raphaëlle Pugin Déléguée à la Cohésion sociale 079/298 63 72
<b>31.01.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
<b>31.01.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements</u> : <u>079/298 63 72</u> raphaëlle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>01.02.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements</u> : <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
<b>02.04.2024</b>	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60

<b>03.02.2024</b>	samedi	de 09h30 - à 11h30 (pause incluse)	Bibliothèque communale Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>ATELIER DE SCIENCE A LA BIBLIOTHEQUE</b> Vous admirez la nature et la vie et aimeriez mieux les comprendre? S'émerveiller, se questionner Mieux comprendre notre monde : planète, santé, votations, ... Rester en bonne santé Contenu : selon les intérêts des participants (aucune base nécessaire) Libre participation 10 participants (dès le CO) (les 10 premiers inscrits)	<u>Renseignements/ inscriptions</u> : Pascal Dietrich 079/720.98.85
<b>06.02.2024</b>	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/ inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>06.02.2024</b>	mardi après-midi	1400-1445 ou 1500-1545 ou 1600-1645	Cabane du Platy Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Reiki - Méditation</b> Shirley, Maria Esther, Allàn, Carole, Pascale et Mireille vous invitent à partager des instants de zénitude en recevant l'énergie du reiki. Cette méthode japonaise fait appel à l'énergie universelle donnée à travers les mains à une personne habillée. En fonction de la demande : en français ou en espagnol <i>AUTRES HORAIRES POSSIBLES SUR DEMANDE</i>	<u>Renseignements/ inscriptions</u> : Shirley Lopez Pintos-Alvez 076/520.35.48
<b>07.02.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordic est accessible à tous-tes et à tout âge	<u>Renseignements/ inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
<b>07.02.2024</b>	mercredi sur midi	de 12h00 à 13h15	Théâtre de Nuithonie Villars-sur-Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Midi Théâtre Seniors</b> Allons ensemble dîner! Allons ensemble au théâtre ! Un moment insolite pour tous vos sens ! Participation : Fr. 10.-	<u>Inscription</u> : <b>7 jours avant la date</b> 026/408 33 68 cohesionsociale@villars-sur- glane.ch www.miditheatre.ch

<b>07.02.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements :</u> <u>079/298 63 72</u> raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>08.02.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements :</u> <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <b><a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a></b>
<b>12.02.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS :</u> 079/594 94 53
<b>13.02.2024</b>	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	<b>Club de Midi Seniors</b> Pour les retraités de la commune, le mardi en quinzaine à la salle paroissiale Prix du repas : "au chapeau" Menu : entrée, plat, dessert, café/thé Inscription obligatoire au secrétariat de la Paroisse <b>jusqu'au lundi 11h00 au plus tard</b>	<u>Inscriptions repas :</u> <b>026/401 10 67</b> ou <b>villars@upsaintjoseph.ch</b>
<b>19.02.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS :</u> 079/594 94 53

<b>20.02.2024</b>	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>21.02.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
<b>21.02.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter-générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements</u> : <u>079/298 63 72</u> raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>22.02.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter-générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions <b>Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne</b> <b>Gratuit</b>	<u>Renseignements</u> : <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
<b>23.02.2024</b>	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60

<b>26.02.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS :</u> 079/594 94 53
<b>27.02.2024</b>	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	<b>Club de Midi Seniors</b> Pour les retraités de la commune, le mardi en quinzaine à la salle paroissiale Prix du repas : "au chapeau" Menu : entrée, plat, dessert, café/thé Inscription obligatoire au secrétariat de la Paroisse <b>jusqu'au lundi 11h00 au plus tard</b>	<u>Inscriptions repas :</u> <b>026/401 10 67 ou</b> <b>villars@upsaintjoseph.ch</b>
<b>28.02.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/ inscriptions :</u> Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
<b>28.02.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements :</u> <u>079/298 63 72</u> raphaelle.pugin@villars-sur- glane.ch
<b>29.02.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements :</u> <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <b>www.villars-sur- glane.ch/cohesion-sociale- generations-et-animation</b>



<b>01.03.2024</b>	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>02.03.2024</b>	samedi	de 09h30 - à 11h30 (pause incluse)	Bibliothèque communale Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	<b>ATELIER DE SCIENCE A LA BIBLIOTHEQUE</b> Vous admirez la nature et la vie et aimeriez mieux les comprendre? S'émerveiller, se questionner Mieux comprendre notre monde : planète, santé, votations, ... Rester en bonne santé Contenu : selon les intérêts des participants (aucune base nécessaire) Libre participation 10 participants (dès le CO) (les 10 premiers inscrits)	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Pascal Dietrich 079/720.98.85
<b>02.03.2024</b>	samedi en soirée	de 17h00 à 19h00 ***** dès 18h15 à 19h00 Apéro	"Espace Jeunes" au Platy	Animation inter-générationnelle	<b>Danse du bien-être</b> Une rencontre chaleureuse autour de la danse et du mouvement pour créer une communauté qui se soutient et s'inspire mutuellement à divers niveaux, pour toutes les phases de la vie. Atelier gratuit Pour tous les adultes Vêtements confortables et baskets	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Régina Zaugg 079/371.09.04 regina.zaugg@bluewin.ch
<b>05.03.2024</b>	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>06.03.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11

<b>06.03.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements :</u> <u>079/298 63 72</u> raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>07.03.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements :</u> <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <u>www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</u>
<b>08.03.2024</b>	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions :</u> Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>11.03.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS :</u> 079/594 94 53
<b>12.03.2024</b>	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	<b>Club de Midi Seniors</b> Pour les retraités de la commune, le mardi en quinzaine à la salle paroissiale Prix du repas : "au chapeau" Menu : entrée, plat, dessert, café/thé Inscription obligatoire au secrétariat de la Paroisse <b>jusqu'au lundi 11h00 au plus tard</b>	<u>Inscriptions repas :</u> <b>026/401 10 67</b> ou villars@upsaintjoseph.ch

<b>12.03.2024</b>	mardi après-midi	1400-1445 ou 1500-1545 ou 1600-1645	Cabane du Platy Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Reiki - Méditation</b> Shirley, Maria Esther, Allàn, Carole, Pascale et Mireille vous invitent à partager des instants de zénitude en recevant l'énergie du reiki. Cette méthode japonaise fait appel à l'énergie universelle donnée à travers les mains à une personne habillée. En fonction de la demande : en français ou en espagnol <i>AUTRES HORAIRES POSSIBLES SUR DEMANDE</i>	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Shirley Lopez Pintos-Alvez 076/520.35.48
<b>13.03.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
<b>13.03.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements</u> : 079/298 63 72 raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>14.03.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements</u> : <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
<b>18.03.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS</u> : 079/594 94 53

<b>19.03.2024</b>	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/ inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>20.03.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/ inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
<b>20.03.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements</u> : <u>079/298 63 72</u> raphaelle.pugin@villars-sur- glane.ch
<b>21.03.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements</u> : <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glane.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur- glane.ch/cohesion-sociale- generations-et-animation</a>
<b>21.03.2024</b>	jeudi sur midi	de 12h00 à 13h15	Théâtre de Nuithonie Villars-sur-Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Midi Théâtre Seniors</b> Allons ensemble dîner! Allons ensemble au théâtre ! Un moment insolite pour tous vos sens ! Participation : Fr. 10.-	<u>Inscription</u> : <b>7 jours avant la date</b> <b>026/408 33 68</b> cohesionsociale@villars-sur- glane.ch <a href="http://www.miditheatre.ch">www.miditheatre.ch</a>

<b>25.03.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS</u> : 079/594 94 53
<b>26.03.2024</b>	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	<b>Club de Midi Seniors</b> Pour les retraités de la commune, le mardi en quinzaine à la salle paroissiale Prix du repas : "au chapeau" Menu : entrée, plat, dessert, café/thé Inscription obligatoire au secrétariat de la Paroisse <b>jusqu'au lundi 11h00 au plus tard</b>	<u>Inscriptions repas</u> : <b>026/401 10 67</b> ou villars@upsaintjoseph.ch
<b>27.03.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/ inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
<b>27.03.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements</u> : <u>079/298 63 72</u> raphaelle.pugin@villars-sur- glane.ch
<b>28.03.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements</u> : <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glane.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur- glane.ch/cohesion-sociale- generations-et-animation</a>
<b>06.04.2024</b>	samedi en soirée	de 17h00 à 19h00 ***** dès 18h15 à 19h00 Apéro	"Espace Jeunes" au Platy	Animation inter- générationnelle	<b>Danse du bien-être</b> Une rencontre chaleureuse autour de la danse et du mouvement pour créer une communauté qui se soutient et s'inspire mutuellement à divers niveaux, pour toutes les phases de la vie. Atelier gratuit Pour tous les adultes Vêtements confortables et baskets	<u>Renseignements/ inscriptions</u> : Régina Zaugg 079/371.09.04 regina.zaugg@bluewin.ch

<b>09.04.2024</b>	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	<b>Club de Midi Seniors</b> Pour les retraités de la commune, le mardi en quinzaine à la salle paroissiale Prix du repas : "au chapeau" Menu : entrée, plat, dessert, café/thé Inscription obligatoire au secrétariat de la Paroisse <b>jusqu'au lundi 11h00 au plus tard</b>	<u>Inscriptions repas</u> : 026/401 10 67 ou villars@upsaintjoseph.ch
<b>09.04.2023</b>	mardi après-midi	1400-1445 ou 1500-1545 ou 1600-1645	Cabane du Platy Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Reiki - Méditation</b> Shirley, Maria Esther, Allàn, Carole, Pascale et Mireille vous invitent à partager des instants de zénitude en recevant l'énergie du reiki. Cette méthode japonaise fait appel à l'énergie universelle donnée à travers les mains à une personne habillée. En fonction de la demande : en français ou en espagnol <i>AUTRES HORAIRES POSSIBLES SUR DEMANDE</i>	<u>Renseignements/</u> <u>inscriptions</u> : Shirley Lopez Pintos-Alvez 076/520.35.48
<b>15.04.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS</u> : 079/594 94 53
<b>16.04.2024</b>	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/</u> <u>inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>17.04.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/</u> <u>inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11

<b>17.04.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements :</u> <u>079/298 63 72</u> raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>18.04.2024</b>	<b>jeudi</b> matin	<b>de 09h00</b> <b>à 11h00</b>	<b>Restaurant</b> <b>du Centre</b> <b>commercial</b> <b>Fribourg-Sud</b>	<b>Animation</b> <b>inter- générationnelle</b>	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements :</u> <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <u>www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</u>
<b>19.04.2024</b>	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/</u> <u>inscriptions :</u> Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>22.04.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS :</u> 079/594 94 53
<b>23.04.2024</b>	<b>mardi</b>	<b>dès 11h30</b> <b>à 14h00</b>	<b>A la cafétéria</b> <b>de la paroisse</b>	<b>Animation</b> <b>seniors</b>	<b>Club de Midi Seniors</b> <b>Pour les retraités de la commune, le mardi en quinzaine à la salle paroissiale</b> <b>Prix du repas : "au chapeau"</b> <b>Menu : entrée, plat, dessert, café/thé</b> <b>Inscription obligatoire au secrétariat de la Paroisse</b> <b>jusqu'au lundi 11h00 au plus tard</b>	<u>Inscriptions repas :</u> <b>026/401 10 67 ou</b> <b>villars@upsaintjoseph.ch</b>

<b>24.04.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
<b>24.04.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements</u> : <u>079/298 63 72</u> raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>25.04.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements</u> : <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
<b>25.04.2024</b>	jeudi sur midi	de 12h00 à 13h15	Théâtre de Nuithonie Villars-sur-Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Midi Théâtre Seniors</b> Allons ensemble dîner! Allons ensemble au théâtre ! Un moment insolite pour tous vos sens ! Participation : Fr. 10.-	<u>Inscription</u> : <b>7 jours avant la date</b> <b>026/408 33 68</b> cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch <a href="http://www.miditheatre.ch">www.miditheatre.ch</a>
<b>29.04.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS</u> : 079/594 94 53



<b>30.04.2024</b>	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>01.05.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
<b>02.05.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter-générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements</u> : <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
<b>03.05.2024</b>	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>04.05.2024</b>	samedi	de 09h30 - à 11h30 (pause incluse)	Bibliothèque communale Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	<b>Atelier de science à la bibliothèque</b> Vous admirez la nature et la vie et aimeriez mieux les comprendre? S'émerveiller, se questionner Mieux comprendre notre monde : planète, santé, votations, ... Rester en bonne santé Contenu : selon les intérêts des participants (aucune base nécessaire) Libre participation 10 participants (dès le CO) (les 10 premiers inscrits)	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Pascal Dietrich 079/720.98.85

<b>04.05.2024</b>	samedi en soirée	de 17h00 à 19h00 ***** dès 18h15 à 19h00 Apéro	"Espace Jeunes" au Platy	Animation inter- générationnelle	<b>Danse du bien-être</b> Une rencontre chaleureuse autour de la danse et du mouvement pour créer une communauté qui se soutient et s'inspire mutuellement à divers niveaux, pour toutes les phases de la vie. Atelier gratuit Pour tous les adultes Vêtements confortables et baskets	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Régina Zaugg 079/371.09.04 regina.zaugg@bluewin.ch
<b>06.05.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS</u> : 079/594 94 53
<b>07.05.2024</b>	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>07.05.2024</b>	mardi après-midi	1400-1445 ou 1500-1545 ou 1600-1645	Cabane du Platy Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Reiki - Méditation</b> Shirley, Maria Esther, Allàn, Carole, Pascale et Mireille vous invitent à partager des instants de zénitude en recevant l'énergie du reiki. Cette méthode japonaise fait appel à l'énergie universelle donnée à travers les mains à une personne habillée. En fonction de la demande : en français ou en espagnol <i>AUTRES HORAIRES POSSIBLES SUR DEMANDE</i>	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Shirley Lopez Pintos-Alvez 076/520.35.48
<b>08.05.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11

<b>08.05.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements :</u> <u>079/298 63 72</u> raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>13.05.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS :</u> 079/594 94 53
<b>14.05.2024</b>	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions :</u> Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>14.05.2024</b>	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	<b>Club de Midi Seniors</b> <b>Pour les retraités de la commune, le mardi en quinzaine à la salle paroissiale</b> <b>Prix du repas : "au chapeau"</b> <b>Menu : entrée, plat, dessert, café/thé</b> <b>Inscription obligatoire au secrétariat de la Paroisse</b> <b>jusqu'au lundi 11h00 au plus tard</b>	<u>Inscriptions repas :</u> <b>026/401 10 67 ou</b> <b>villars@upsaintjoseph.ch</b>
<b>15.05.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions :</u> Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11

<b>15.05.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements :</u> <u>079/298 63 72</u> raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>16.05.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements :</u> <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
<b>22.05.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordic est accessible à tous et à tout âge	<u>Renseignements/inscriptions :</u> Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
<b>22.05.2024</b>	mercredi après-midi	dès 14h00	Au Théâtre de Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Fête des abeilles au café rencontre du Théâtre de Nuithonie</b> L'abeille est une pollinisatrice essentielle pour l'agriculture et la production alimentaire des écosystèmes et la formation de nos paysages. Nous avons besoin d'elle! Retrouvez-nous pour la re-découvrir! - ateliers/animations pour parents <u>et</u> enfants - concours - goûter - chasse au trésor - balade en Tuk Tuk	<u>Renseignements :</u> raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch  <u>Rendez-vous :</u> au théâtre de Nuithonie Villars-sur-Glâne
<b>23.05.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements :</u> <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>

<b>24.05.2024</b>	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>24.05.2024</b>	Vendredi	fin d'après-midi et soirée	chez vous (lieux communs) ou dans votre quartier	Animation inter-générationnelle	<b>Fête des voisins</b> La fête des voisins revient chez vous! C'est l'occasion de renforcer les liens de proximité, la solidarité et les contacts entre les habitant-e-s d'un même immeuble ou d'une même rue. Un kit d'organisation est mis à disposition et des tables et bancs (dans la limite des stocks disponibles) sont prêtés par la commune. En tant qu'organisateur, vous serez peut-être l'heureux gagnant de l'un de nos prix!	<u>Contact</u> : Raphaëlle Pugin Déléguée à la Cohésion sociale 079/298 63 72 raphaëlle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>27.05.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS</u> : 079/594 94 53
<b>28.05.2024</b>	mardi	dès 11h30 à 14h00	<b>A la cafétéria de la paroisse</b>	<b>Animation seniors</b>	<b>Club de Midi Seniors</b> <b>Pour les retraités de la commune, le mardi en quinzaine à la salle paroissiale</b> <b>Prix du repas : "au chapeau"</b> <b>Menu : entrée, plat, dessert, café/thé</b> <b>Inscription obligatoire au secrétariat de la Paroisse</b> <b>jusqu'au lundi 11h00 au plus tard</b>	<u>Inscriptions repas</u> : <b>026/401 10 67 ou</b> <b>villars@upsaintjoseph.ch</b>
<b>29.05.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11

<b>29.05.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements :</u> <u>079/298 63 72</u> raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>01.06.2024</b>	samedi en soirée	de 17h00 à 19h00 ***** dès 18h15 à 19h00 Apéro	"Espace Jeunes" au Platy	Animation inter- générationnelle	<b>Danse du bien-être</b> Une rencontre chaleureuse autour de la danse et du mouvement pour créer une communauté qui se soutient et s'inspire mutuellement à divers niveaux, pour toutes les phases de la vie. Atelier gratuit Pour tous les adultes Vêtements confortables et baskets	<u>Renseignements/inscriptions :</u> Régina Zaugg 079/371.09.04 regina.zaugg@bluewin.ch
<b>03.06.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS :</u> 079/594 94 53
<b>05.06.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions :</u> Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
<b>05.06.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements :</u> <u>079/298 63 72</u> raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>06.06.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements :</u> <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>

<b>10.06.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS :</u> 079/594 94 53
<b>11.06.2024</b>	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/ inscriptions :</u> Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>11.06.2024</b>	mardi	dès 11h30 à 14h00	<b>A la cafétéria de la paroisse</b>	<b>Animation seniors</b>	<b>Club de Midi Seniors</b> <b>Pour les retraités de la commune, le mardi en quinzaine à la salle paroissiale</b> <b>Prix du repas : "au chapeau"</b> <b>Menu : entrée, plat, dessert, café/thé</b> <b>Inscription obligatoire au secrétariat de la Paroisse</b> <b>jusqu'au lundi 11h00 au plus tard</b>	<u>Inscriptions repas :</u> <b>026/401 10 67 ou</b> <b>villars@upsaintjoseph.ch</b>
<b>11.06.2024</b>	mardi après-midi	1400-1445 ou 1500-1545 ou 1600-1645	Cabane du Platy Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Reiki - Méditation</b> Shirley, Maria Esther, Allàn, Carole, Pascale et Mireille vous invitent à partager des instants de zénitude en recevant l'énergie du reiki. Cette méthode japonaise fait appel à l'énergie universelle donnée à travers les mains à une personne habillée. En fonction de la demande : en français ou en espagnol <i>AUTRES HORAIRES POSSIBLES SUR DEMANDE</i>	<u>Renseignements/ inscriptions :</u> Shirley Lopez Pintos-Alvez 076/520.35.48
<b>12.06.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/ inscriptions :</u> Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11

<b>12.06.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements :</u> <a href="tel:0792986372">079/298 63 72</a> raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>13.06.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements :</u> <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
<b>14.06.2024</b>	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions :</u> Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>15.06.2024</b>	samedi en journée	de 09h00 à 17h00	Place minérale de Cormanon	Animation inter- générationnelle	<b>Vide grenier</b> Venez nombreux proposer ou chiner bibelots, livres, vêtements, petits meubles (emplacement gratuit mais inscription demandée). Les enfants sont les bienvenus et peuvent aussi vendre les objets (apporter une couverture)	<u>Contact :</u> Raphaëlle Pugin Déléguée à la Cohésion sociale raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>17.06.2024</b>	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>L'Atelier "au gré du papier"</b> Développement d'un projet personnel au moyen de techniques diverses (collages, découpages, pastels, monotypes et autres techniques) Chacun-e amène son propre matériel de base Participants-es : minimum 3, maximum 8 Participation libre	<u>Inscription par SMS :</u> 079/594 94 53
<b>19.06.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions :</u> Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11



<b>19.06.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements :</u> <u>079/298 63 72</u> raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>20.06.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements :</u> <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
<b>21.06.2024</b>	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions :</u> Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>25.06.2024</b>	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements</b> Atelier découverte de Qi Gong - Shibashi, une pratique douce alliant la respiration, le mouvement et l'attention. Améliore la coordination, l'équilibre, la mobilité et procure de la détente. Ce cours s'adresse aux aîné(e)s à partir de 60 ans ( <i>possibilité de rejoindre le groupe à tout moment</i> ).	<u>Renseignements/inscriptions :</u> Selmira Crausaz 076/345.30.60
<b>25.06.2024</b>	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	<b>Club de Midi Seniors</b> Pour les retraités de la commune, le mardi en quinzaine à la salle paroissiale Prix du repas : "au chapeau" Menu : entrée, plat, dessert, café/thé Inscription obligatoire au secrétariat de la Paroisse <b>jusqu'au lundi 11h00 au plus tard</b>	<u>Inscriptions repas :</u> <b>026/401 10 67</b> ou villars@upsaintjoseph.ch

<b>26.06.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
<b>26.06.2024</b>	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	<b>Café Rencontre Nuithonie</b> Animation pour parents-enfants de 5 à 11 ans (bricolage, contes, théâtre, danse). Café et goûter offerts. Un moment de partage entre parents, grands-parents, maman de jour, parrain, marraine ... pour parler du quotidien.	<u>Renseignements</u> : 079/298 63 72 raphaelle.pugin@villars-sur-glâne.ch
<b>27.06.2024</b>	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<u>Renseignements</u> : <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <a href="http://www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation">www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</a>
<b>02.07.2024</b>	mardi après-midi	1400-1445 ou 1500-1545 ou 1600-1645	Cabane du Platy Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Reiki - Méditation</b> Shirley, Maria Esther, Allàn, Carole, Pascale et Mireille vous invitent à partager des instants de zénitude en recevant l'énergie du reiki. Cette méthode japonaise fait appel à l'énergie universelle donnée à travers les mains à une personne habillée. En fonction de la demande : en français ou en espagnol <i>AUTRES HORAIRES POSSIBLES SUR DEMANDE</i>	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Shirley Lopez Pintos-Alvez 076/520.35.48
<b>03.07.2024</b>	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	<b>Nordic Walking</b> Cette activité est pour vous si vous aimez être en nature et garder la forme, sans subir de chocs sur vos articulations. Le groupe Nordic Walking vous propose une ballade hebdomadaire à travers les bois et les sentiers de la commune. La marche nordique est accessible à tous-tes et à tout âge.	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11

<b>04.07.2024</b>	<b>jeudi matin</b>	<b>de 09h00 à 11h00</b>	<b>Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud</b>	<b>Animation inter- générationnelle</b>	<b>Café partage Seniors au centre Coop</b> - Partager une discussion - Créer du lien - Répondre à vos questions Café-croissant offerts par la commune de Villars-sur-Glâne Gratuit	<b>Renseignements :</b> <b>026/408.33.68</b> (horaires de bureau) <b><i>www.villars-sur- glâne.ch/cohesion-sociale- generations-et-animation</i></b>
-------------------	------------------------	-----------------------------	---	---	---	---