

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	Nordic Walking 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	Café Rencontre Nuithonie 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	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
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	L'Atelier "au gré du papier" 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	Nordic Walking 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

22.11.2023	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
23.11.2023	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
23.11.2023	vendredi sur midi	de 12h00 à 13h15	Théâtre de Nuithonie Villars-sur-Glâne	Animation inter- générationnelle	Midi Théâtre Seniors Allons ensemble dîner! Allons ensemble au théâtre ! Un moment insolite pour tous vos sens ! Participation : Fr. 10.-	<u>Inscription :</u> 7 jours avant la date 026/408 33 68 cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch www.miditheatre.ch
24.11.2023	vendredi sur midi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Qi Gong - Shibashi, Bien-être en 18 mouvements 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
28.11.2023	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Qi Gong - Shibashi, Bien-être en 18 mouvements 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
28.11.2023	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	Club de Midi Seniors 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 jusqu'au lundi 11h00 au plus tard	<u>Inscriptions repas :</u> 026/401 10 67 ou villars@upsaintjoseph.ch

29.11.2023	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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
29.11.2023	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
30.11.2023	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
01.12.2023	vendredi sur midi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
01.12.2023	vendredi en soirée	de 18h00 à 20h00	Petite-Fin 5 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Fenêtre de l'Avent 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
02.12.2023	samedi en soirée		Dailles	Animation inter- générationnelle	Fenêtre de l'Avent 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

03.12.2023	dimanche en soirée		Allée du Château Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Fenêtre de l'Avent 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
04.12.2023	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
05.12.2023	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
06.12.2023	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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
06.12.2023	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
07.12.2023	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation

08.12.2023	vendredi en soirée		Pont de Ste-Apolline Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Fenêtre de l'Avent 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
09.12.2023	samedi en soirée		Chemin du Verger 38 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Fenêtre de l'Avent 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
10.12.2023	dimanche en soirée		Route de Belle-Croix 10 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Fenêtre de l'Avent 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
11.12.2023	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
12.12.2023	mardi après-midi	1400-1445 ou 1500-1545 ou 1600-1645	Cabane du Platy Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Reiki - Méditation 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
13.12.2023	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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

13.12.2023	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
14.12.2023	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
14.12.2023	vendredi sur midi	de 12h00 à 13h15	Théâtre de Nuithonie Villars-sur-Glâne	Animation inter- générationnelle	Midi Théâtre Seniors Allons ensemble dîner! Allons ensemble au théâtre ! Un moment insolite pour tous vos sens ! Participation : Fr. 10.-	<u>Inscription :</u> 7 jours avant la date 026/408 33 68 cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch www.miditheatre.ch
15.12.2023	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
15.12.2023	vendredi en soirée		"Le Milieu" Centre d'animation Route de Villars-Vert 26 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Fenêtre de l'Avent 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
16.12.2023	samedi en soirée	de 17h00 à 19h00 ***** dès 18h15 à 19h00 Apéro	"Espace Jeunes" au Platy	Animation inter- générationnelle	Danse du bien-être 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

16.12.2023	samedi en soirée		Route de Villars-Vert 42	Animation inter- générationnelle	Fenêtre de l'Avent 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
19.12.2023	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
20.12.2023	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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
20.12.2023	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie SPECIAL NOEL 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
21.12.2023	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
22.12.2023	vendredi en soirée		Chemin de la Forêt 1	Animation inter- générationnelle	Fenêtre de l'Avent 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

24.12.2023	dimanche en soirée		Salle paroissiale	Animation inter- générationnelle	Fenêtre de l'Avent 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
09.01.2024	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
09.01.2024	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	Club de Midi Seniors 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 jusqu'au lundi 11h00 au plus tard	<u>Inscriptions repas</u> : 026/401 10 67 ou villars@upsaintjoseph.ch
09.01.2024	mardi après-midi	1400-1445 ou 1500-1545 ou 1600-1645	Cabane du Platy Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Reiki - Méditation 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 AUTRES HORAIRES POSSIBLES SUR DEMANDE	<u>Renseignements/inscriptions</u> : Shirley Lopez Pintos-Alvez 076/520.35.48
10.01.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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

11.01.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
12.01.2024	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
15.01.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
17.01.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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
17.01.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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

18.01.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
22.01.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
23.01.2024	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
23.01.2024	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	Club de Midi Seniors 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 jusqu'au lundi 11h00 au plus tard	<u>Inscriptions repas</u> : 026/401 10 67 ou villars@upsaintjoseph.ch
24.01.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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/</u> <u>inscriptions</u> : Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11

24.01.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
25.01.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
26.01.2024	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
29.01.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
30.01.2024	mardi sur midi	de 12h00 à 13h15	Théâtre de Nuithonie Villars-sur-Glâne	Animation inter- générationnelle	Midi Théâtre Seniors Allons ensemble dîner! Allons ensemble au théâtre ! Un moment insolite pour tous vos sens ! Participation : Fr. 10.-	<u>Inscription :</u> 7 jours avant la date 026/408 33 68 cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch www.miditheatre.ch

30.01.2024	Mardi en soirée	de 19h00 à 21h00	Administration communale Route du Petit Moncor 1b 4e étage Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Promotion de la participation citoyenne Soirée d'information "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
31.01.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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
31.01.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
01.02.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
02.04.2024	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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

03.02.2024	samedi	de 09h30 - à 11h30 (pause incluse)	Bibliothèque communale Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	ATELIER DE SCIENCE A LA BIBLIOTHEQUE 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
06.02.2024	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
06.02.2024	mardi après-midi	1400-1445 ou 1500-1545 ou 1600-1645	Cabane du Platy Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Reiki - Méditation 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
07.02.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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
07.02.2024	mercredi sur midi	de 12h00 à 13h15	Théâtre de Nuithonie Villars-sur-Glâne	Animation inter- générationnelle	Midi Théâtre Seniors Allons ensemble dîner! Allons ensemble au théâtre ! Un moment insolite pour tous vos sens ! Participation : Fr. 10.-	<u>Inscription</u> : 7 jours avant la date 026/408 33 68 cohesionsociale@villars-sur- glane.ch www.miditheatre.ch

07.02.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
08.02.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
12.02.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
13.02.2024	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	Club de Midi Seniors 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 jusqu'au lundi 11h00 au plus tard	<u>Inscriptions repas :</u> 026/401 10 67 ou villars@upsaintjoseph.ch
19.02.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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

20.02.2024	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
21.02.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	Nordic Walking 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
21.02.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter-générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
22.02.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter-générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
23.02.2024	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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

26.02.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
27.02.2024	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	Club de Midi Seniors 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 jusqu'au lundi 11h00 au plus tard	<u>Inscriptions repas :</u> 026/401 10 67 ou villars@upsaintjoseph.ch
28.02.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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
28.02.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
29.02.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur- glane.ch/cohesion-sociale- generations-et-animation

01.03.2024	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
02.03.2024	samedi	de 09h30 - à 11h30 (pause incluse)	Bibliothèque communale Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	ATELIER DE SCIENCE A LA BIBLIOTHEQUE 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
02.03.2024	samedi en soirée	de 17h00 à 19h00 ***** dès 18h15 à 19h00 Apéro	"Espace Jeunes" au Platy	Animation inter-générationnelle	Danse du bien-être 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
05.03.2024	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
06.03.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	Nordic Walking 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

06.03.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
07.03.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
08.03.2024	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
11.03.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
12.03.2024	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	Club de Midi Seniors 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 jusqu'au lundi 11h00 au plus tard	<u>Inscriptions repas :</u> 026/401 10 67 ou villars@upsaintjoseph.ch

12.03.2024	mardi après-midi	1400-1445 ou 1500-1545 ou 1600-1645	Cabane du Platy Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Reiki - Méditation 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
13.03.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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
13.03.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
14.03.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glane.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
18.03.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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

19.03.2024	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
20.03.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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
20.03.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
21.03.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
21.03.2024	jeudi sur midi	de 12h00 à 13h15	Théâtre de Nuithonie Villars-sur-Glâne	Animation inter- générationnelle	Midi Théâtre Seniors Allons ensemble dîner! Allons ensemble au théâtre ! Un moment insolite pour tous vos sens ! Participation : Fr. 10.-	<u>Inscription</u> : 7 jours avant la date 026/408 33 68 cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch www.miditheatre.ch

25.03.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
26.03.2024	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	Club de Midi Seniors 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 jusqu'au lundi 11h00 au plus tard	<u>Inscriptions repas :</u> 026/401 10 67 ou villars@upsaintjoseph.ch
27.03.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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
27.03.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
28.03.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur- glane.ch/cohesion-sociale- generations-et-animation
06.04.2024	samedi en soirée	de 17h00 à 19h00 ***** dès 18h15 à 19h00 Apéro	"Espace Jeunes" au Platy	Animation inter- générationnelle	Danse du bien-être 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

09.04.2024	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	Club de Midi Seniors 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 jusqu'au lundi 11h00 au plus tard	<u>Inscriptions repas</u> : 026/401 10 67 ou villars@upsaintjoseph.ch
09.04.2023	mardi après-midi	1400-1445 ou 1500-1545 ou 1600-1645	Cabane du Platy Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Reiki - Méditation 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
15.04.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
16.04.2024	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
17.04.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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

17.04.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
18.04.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) <u>www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation</u>
19.04.2024	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
22.04.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
23.04.2024	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	Club de Midi Seniors 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 jusqu'au lundi 11h00 au plus tard	<u>Inscriptions repas :</u> 026/401 10 67 ou villars@upsaintjoseph.ch

24.04.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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
24.04.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
25.04.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
25.04.2024	jeudi sur midi	de 12h00 à 13h15	Théâtre de Nuithonie Villars-sur-Glâne	Animation inter- générationnelle	Midi Théâtre Seniors Allons ensemble dîner! Allons ensemble au théâtre ! Un moment insolite pour tous vos sens ! Participation : Fr. 10.-	<u>Inscription</u> : 7 jours avant la date 026/408 33 68 cohesionsociale@villars-sur-glâne.ch www.miditheatre.ch
29.04.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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

30.04.2024	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
01.05.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	Nordic Walking 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
02.05.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter-générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
03.05.2024	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
04.05.2024	samedi	de 09h30 - à 11h30 (pause incluse)	Bibliothèque communale Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	Atelier de science à la bibliothèque 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

04.05.2024	samedi en soirée	de 17h00 à 19h00 ***** dès 18h15 à 19h00 Apéro	"Espace Jeunes" au Platy	Animation inter- générationnelle	Danse du bien-être 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
06.05.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
07.05.2024	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
07.05.2024	mardi après-midi	1400-1445 ou 1500-1545 ou 1600-1645	Cabane du Platy Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Reiki - Méditation 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
08.05.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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

08.05.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
13.05.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
14.05.2024	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
14.05.2024	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	Club de Midi Seniors 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 jusqu'au lundi 11h00 au plus tard	<u>Inscriptions repas :</u> 026/401 10 67 ou villars@upsaintjoseph.ch
15.05.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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

15.05.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
16.05.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
22.05.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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/</u> <u>inscriptions :</u> Tiziana Frassinetti 079/455 37 66 Chris Schaller 079/274 39 11
22.05.2024	mercredi après-midi	dès 14h00	Au Théâtre de Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Fête des abeilles au café rencontre du Théâtre de Nuithonie 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
23.05.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation

24.05.2024	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
24.05.2024	Vendredi	fin d'après-midi et soirée	chez vous (lieux communs) ou dans votre quartier	Animation inter-générationnelle	Fête des voisins 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
27.05.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
28.05.2024	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	Club de Midi Seniors 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 jusqu'au lundi 11h00 au plus tard	<u>Inscriptions repas</u> : 026/401 10 67 ou villars@upsaintjoseph.ch
29.05.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter-générationnelle	Nordic Walking 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

29.05.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
01.06.2024	samedi en soirée	de 17h00 à 19h00 ***** dès 18h15 à 19h00 Apéro	"Espace Jeunes" au Platy	Animation inter- générationnelle	Danse du bien-être 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
03.06.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
05.06.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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
05.06.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
06.06.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation

10.06.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
11.06.2024	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
11.06.2024	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	Club de Midi Seniors 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 jusqu'au lundi 11h00 au plus tard	<u>Inscriptions repas :</u> 026/401 10 67 ou villars@upsaintjoseph.ch
11.06.2024	mardi après-midi	1400-1445 ou 1500-1545 ou 1600-1645	Cabane du Platy Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Reiki - Méditation 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
12.06.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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

12.06.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
13.06.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
14.06.2024	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
15.06.2024	samedi en journée	de 09h00 à 17h00	Place minérale de Cormanon	Animation inter- générationnelle	Vide grenier 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
17.06.2024	lundi après-midi	de 14h00 à 16h00	Cafétéria de La Grange Chemin de la Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	L'Atelier "au gré du papier" 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
19.06.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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

19.06.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
20.06.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
21.06.2024	vendredi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
25.06.2024	mardi	de 09h15 à 10h15	Salle de conférences de La Grange Chemin de La Fontaine 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Shibashi pour les seniors - Bien-être en 18 mouvements 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
25.06.2024	mardi	dès 11h30 à 14h00	A la cafétéria de la paroisse	Animation seniors	Club de Midi Seniors 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 jusqu'au lundi 11h00 au plus tard	<u>Inscriptions repas :</u> 026/401 10 67 ou villars@upsaintjoseph.ch

26.06.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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
26.06.2024	mercredi après-midi	de 14h00 à 16h00	Café Vroom Nuithonie	Animation inter- générationnelle	Café Rencontre Nuithonie 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
27.06.2024	jeudi matin	de 09h00 à 11h00	Restaurant du Centre commercial Fribourg-Sud	Animation inter- générationnelle	Café partage Seniors au centre Coop - 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) www.villars-sur-glâne.ch/cohesion-sociale-generations-et-animation
02.07.2024	mardi après-midi	1400-1445 ou 1500-1545 ou 1600-1645	Cabane du Platy Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Reiki - Méditation 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
03.07.2024	mercredi matin	de 08h15 à 09h15	Parking du Platy Route du Centre sportif 1 Villars-s/Glâne	Animation inter- générationnelle	Nordic Walking 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

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