



Programme d'activités d'août à décembre 2025

Activités culturelles et loisirs			
Dates	Lieu	Activités	Organisation
Septembre à mars	Prix Chronos : activité intergénérationnelle autour de la lecture, en collaboration avec la classe de 7H (enseignant : Jean-Claude Chanez) Prise de contact avec la classe. Présentation des livres à la BRA. Lecture et échanges. Concours.		Commission Senior+ Inscription jusqu'au 10.09.25 T 079 718 45 90 (C. Perroud) claudine.perroud@prez.ch
Mercredi 03.09.2025 11h30	Noréaz Seedorf Café	* Repas partagé Prix : CHF 12.- pp	Commission Senior+ Inscription du 13.08 au 27.08.2025 T 026 470 40 20 commune@prez.ch
Lundi 15.09.2025 19h00-23h00	Prez-vers-Noréaz Salle communale	Bal du Lundi de Bénichon Animé par Pepino Service de boissons	Commission Senior+ Contact : Marlyse Guinnard T 079 480 74 27
Vendredi 26.09.2025 14h00	Corserey Salle des sociétés	Après-midi récréatif	Groupement des Aînés de Corserey-Prez-vers-Noréaz Contact : Lucienne Chatagny T 026 470 16 28
nouveau Lundi 14h00-16h00 Dès 06.10.25 A quinzaine	Corserey Salle des sociétés	Club d'échec Joueuses et joueurs de tous niveaux	Commission Senior+ Animateur : Bertrand Chatagny T 079 486 60 31 bertrand@chatagny.org
Mardi 07.10.2025 11h30	Cottens Résidence St-Martin	* Repas partagé Prix : CHF 12.- pp	Commission Senior+ Inscription du 16.09 au 30.09.2025 T 026 470 40 20 commune@prez.ch
Vendredi 24.10.2025 14h00	Corserey Salle des sociétés	Après-midi récréatif	Groupement des Aînés de Corserey-Prez-vers-Noréaz Contact : Lucienne Chatagny T 026 470 16 28
Mercredi 05.11.2025 11h30	Noréaz Seedorf Café	* Repas partagé Prix : CHF 12.- pp Maximum 30 personnes	Commission Senior+ Inscription du 15.10 au 29.10.2025 T 026 470 40 20 commune@prez.ch
Jeudi 06.11.2025 14h00	Noréaz Salle des sociétés	Loto et jeu de cartes	Groupement des Aînés de Noréaz Contact : Sylviane Corpataux T 079 609 20 72 ns.corpataux@bluewin.ch
Mercredi 12.11.2025 14h00	Noréaz Salle des sociétés	Match aux cartes Suivi d'une collation Prix : CHF 10.- pp	Commission Senior+ Inscription jusqu'au 29.10.2025 T 076 231 13 21 (Edy Brunner) brunnere@hotmail.ch

Jeudi 20.11.2025 14h00	Noréaz Salle des sociétés	Loto et jeu de cartes	Groupeement des Aînés de Noréaz Contact : Sylviane Corpataux T 079 609 20 72 ns.corpataux@bluewin.ch
Vendredi 21.11.2025 14h00	Corserey Salle des sociétés	Après-midi récréatif	Groupeement des Aînés de Corserey-Prez-vers-Noréaz Contact : Lucienne Chatagny T 026 470 16 28
Jeudi 27.11.25 14h00-17h00	Prez-vers-Noréaz Salle communale	Film « Fragments de Paradis » de S. Goël Suivi d'un échange et d'un goûter	Commission Senior+ Animateur : Daniel Pugin, ancien directeur de l'EMS de Marly Informations : T 026 470 40 20
Décembre Date à définir	Dans la commune	Fenêtre de l'Avent Préparé et animé par les Seniors	Commission Senior+ Contact : Sylvie Schwab T 079 668 82 73 sylvie.schwab@prez.ch
Jeudi 04.12.2025 14h00	Noréaz Salle des sociétés	Loto et jeu de cartes	Groupeement des Aînés de Noréaz Contact : Sylviane Corpataux T 079 609 20 72 ns.corpataux@bluewin.ch
Vendredi 19.12.2025 14h00	Corserey, Salle des sociétés	Après-midi récréatif	Groupeement des Aînés de Corserey-Prez-vers-Noréaz Contact : Lucienne Chatagny T 026 470 16 28
Dimanche 14.12.25 11h30	Noréaz, Salle polyvalente	Noël des Seniors	Commune de Prez Inscription : selon courrier de la commune

* : un transport est organisé si nécessaire. Merci de le signaler lors de l'inscription.

Activités sportives

Lundi 08h00	Prez-v-Noréaz Entrée forêt, Parcours Vita	Marche sportive (8-10 kil, durée 2h-2h30)	Groupe de marche Contact : Marlyse Guinnard T 079 480 74 27 marlyse.guinnard@netplus.ch
Mercredi 12.03.2025 08h30	Prez-v-Noréaz Entrée forêt, Parcours Vita	Marche douce (3-4 kil, durée 1h)	Groupe de marche Contact : Marlyse Guinnard T 079 480 74 27 marlyse.guinnard@netplus.ch
Lundi 17h30-18h30	Prez-v-Noréaz Salle de sport	Cours de yoga Pour tout âge Coût : CHF 250.-/année	Société de gymnastique de PvN Contact : Alexandra Cotting T 079 253 31 39
Lundi 19h00-20h00	Noréaz Salle de sport	Cours de yoga Pour tout âge	Société de gymnastique de PvN Contact : Alexandra Cotting T 079 253 31 39
nouveau Lundi 13h45-14h45 Dès le 01.09.25	Noréaz Salle de sport	Gymnastique Niveau modéré Dès 60 ans Coût : CHF 100.-/semestre	Pro Senectute Monitrice : Olena Orlova T 079 887 24 44

Jeudi 09h30-10h30 A quinzaine Dès le 30.10.	Noréaz Salle de sport	Gymnastique douce Aînés Coût : CHF 5.- /leçon	Groupe des Aînés de Noréaz Monitrice: Gisèle Riedo T 079 225 19 64
nouveau Mardi 14h00-16h00 Dès le 02.09.25 A quinzaine	PvN Terrain de football	Sorties à vélo électrique Hommes/Femmes dès 60 ans Tout chemin – env 30 kil	Commission Senior+ Responsable : André Chollet T 079 247 39 16 andre.chollet@ikmail.com

Autres programmes sportifs

LA GODASSE AGILE - Marche

Ce groupe propose 2 randonnées/mois, le jeudi. Pour obtenir le programme, contactez Daniel Page, Rte des Combes 37, 1746 PvN. T 079 157 75 02 – e-mail : danielpage200@gmail.com

Walking Football (football en marchant) – Activité Pro Senectute – Hommes/Femmes dès 60 ans

Lieu : Villars-sur-Glâne, centre sportif du Platy

Dates : vendredi, 15h30-17h00 (dès le 05.09.25)

Renseignements : François Roubaty T 079 295 49 24 ou sportetformation@fr.prosectute.ch

Programme des Sociétés locales et de l'USLP : aussi des activités pour les Seniors !

Lotos, Concerts, Spectacles, Fenêtres de l'Avent, etc.

Table d'hôtes Tavolata de Pro Senectute : « Chez Claudine et Eric », à Noréaz, tous les derniers mardis du mois.

Participation : CHF 15.- tout compris

Inscription : jusqu'à 48h à l'avance

Contact : Claudine et Eric Mudhoosoodun

route de Ponthaux 26 T 079 355 85 27

claudine.mudhoosoodun@bluewin.ch

Programme de Pro Senectute présentant de nombreuses activités !

<https://fr.prosenectute.ch/fr/activites/activites/programme-d-activites.html>

Sport Culture et Formation

sportetformation@fr.prosenectute.ch

T 026 347 12 93

La Bibliothèque Régionale Avry (BRA) se fait un plaisir d'accueillir les Seniors !

Prêt de livres, conseils et explications,

Jeux de société pour tous les âges : samedi 27.09.25, 09h00-12h00 / jeudi 27.11.25, 17h00-19h00

Soirée coups de cœur pour les adultes : jeudi 02.10.25, 18h00-19h00

Heures du conte pour tout public : mercredi 29.10.25, 14h00-15h00 / mercredi 17.12.25, 14h00-15h00.

Nuit du conte pour tout public : vendredi 14.11.25, 19h00-20h00

Site internet : www.bra.avry.ch

e-mail: biblio@avry.ch

T 026 470 21 42

Balades sophrologiques en forêt, 1x par mois, jeudi ou vendredi matin, de 09h30 à 11h00, dans la région de PREZ.

Contact : Marjorie Bachmann, de Corserey T 079 517 17 64 envoldupapillon.ch@gmail.com

<http://www.envoldupapillon.ch/>

Voyage en soi ... Entrer en relation avec sa sagesse intérieure :

Animatrice: Marie-José Briner / Lieu : Ecole Naturel, Chénens / 5 soirées, le jeudi, 19h30-22h00. 1^{er} cours : 04.09.25. Inscription : <https://psychokinesiologie.weebly.com/cours> ou T 026 470 19 24

Rencontre en soi en découvrant les outils de la psycho-kinésiologie :

Animatrice: Corina Niederberger / Lieu : Ecole Naturel, Chénens / 10 soirées, le mercredi, 19h30-22h00. 1^{er} cours : 03.09.25.

Inscription : <https://psychokinesiologie.weebly.com/cours> ou T 079 298 57 02

Cercle d'harmonisation (Soirées en Présence, grâce au focusing de la relation intérieure).
Animatrice : Marie-José Briner / Lieu : Résidence équestre 12, Prez-vers-Noréaz / 5 soirées découvertes, le jeudi, 19h30-21h00. Maximum 6 participants.
Inscription : <https://psychokinesiologie.weebly.com/cours> ou T 026 470 19 24



Services et aides

Service de déchetterie

Ce service de déchetterie est proposé aux Seniors qui rencontrent des difficultés de mobilité et/ou qui ne disposent pas de soutien du voisinage ou de leur famille, **pour l'évacuation des encombrants**. Des bénévoles sont à leur disposition **tous les premiers samedis du mois**. Contactez-les la veille, par téléphone :

Village de Corserey :	Sylvie Schwab	T 079 668 82 73
Village de Noréaz :	Claude-Alain Guisolan	T 079 383 90 18
Village de Prez-vers-Noréaz :	Daniel Monney	T 079 590 10 11

Service de transport

Ce service est destiné aux Seniors qui ont besoin d'un transport occasionnellement, pour aller en commissions, chez le médecin, chez le dentiste, chez le physiothérapeute, chez le coiffeur, etc.

Comment ça fonctionne ?

Vous appelez la personne de référence ci-dessous, celle-ci active le réseau des chauffeurs bénévoles et vous indique la personne à contacter pour concrétiser cette aide.

Personne de contact : Edy Brunner T 076 231 13 21 brunnere@hotmail.ch

Coût : participation de 0,70 ct / par kilomètre parcouru.

Service de permanences informatiques

Obtenez des conseils sur l'utilisation de votre ordinateur, tablette ou smartphone.

Des personnes de Pro Senectute sont présentes pour vous conseiller. Gratuit et sans inscription.

Lieu : salle des sociétés, Corserey

Dates : mercredi ou jeudi matin, 09h30-11h30, 1x par mois

Première permanence : octobre

Les informations précises seront disponibles dès le 15 septembre sur le site internet (www.prez.ch), à l'administration communale T 026 470 40 20 ou commune@prez.ch.

Appel à des Seniors bénévoles

Vous êtes en forme, vous auriez un peu de temps à consacrer aux Seniors ? Nous sommes encore à la recherche de Seniors qui s'engageraient comme bénévoles, soit pour le service de transport, soit pour conduire une activité sportive ou de loisirs, ponctuelle ou dans la durée, ou encore pour la mise en place et l'animation de la Boîte à livres à venir.

Prenez contact avec la Commission Senior+ de la commune :

Isabelle Bersier	T 079 827 94 69	Claudine Perroud	T 079 718 45 90
Edy Brunner	T 076 231 13 21	Marlyse Guinnard	T 079 480 74 27
Sylvie Schwab	T 079 668 82 73		