

PROGRAMME D'ACTIVITES

LES MAISONS DE PRA ROMAN



Fondation NetAge

OCTOBRE 2021

Horaires du bureau :

Lundi et jeudi : 14h à 17h

Mardi et vendredi : 9h à 12h

Tél : 021/544.55.66

Pour info : la salle des rencontres sera occupée tous les lundis et jeudis matin par la société de nettoyage. Merci

Rappel:

La salle de rencontres est un lieu ouvert pour tous les résidents de Pra Roman, je vous remercie cependant de bien vouloir respecter les **consignes de nettoyage et désinfection** lorsque vous utilisez la salle en dehors des activités de la Fondation (si vous venez prendre un café, ou un apéro par exemple : **nettoyage des tables et sièges avant et après utilisation**)

Merci de votre respect et de votre compréhension !



Toutes les activités sont sous réserve des consignes de l'OFSP et de la DSAS et donc susceptibles de modification ou d'annulation. N'hésitez pas à vous renseigner au bureau en cas de doute.

Merci de votre compréhension 😊

Vacances de Véronique du 18 octobre au 6 novembre.

Catalina assurera une permanence ou des activités à certaines dates durant cette période.

Sinon le bureau sera fermé.

VENDREDI 1^{er} OCTOBRE

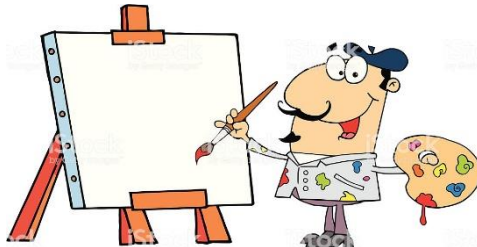
10h



Relaxation-Sophrologie

Avec Christine

14h



Cours de Pastels et Peinture

Avec Moha

Vos notes personnelles

LUNDI 4 OCTOBRE

14h

Jeux



16H

Atelier Informatique

Avec Swisscom Academy nous allons tester cette formule de cours et choisir ensemble le thème des vidéos :



- smartphone ou tablette, photographier/filmer, sécurité, voyager, divertissements/applications, vidéos didactiques...

Avec Véronique

Vos notes personnelles

MARDI 5 OCTOBRE



10H

Présentation



de Mme Pascaline JAQUIER

notre nouvelle thérapeute officiant dans notre salle les mercredis

Communication animale et Thérapeute Reiki

Communication avec votre animal sur mesure suivant les besoins du moment. Soins reiki pour rééquilibrer les centres d'énergie du corps, tonifie tous les organes, libère les blocages et les tensions émotionnelles, physiques, et détend profondément.

14H



Courses à Epalinges

Masques obligatoires dans le bus



Sur Abonnement

ou inscriptions au bureau s'il reste de la place



16H30

Chi-Gong

Avec Luisa



MERCREDI 6 OCTOBRE

10h



Avec Quety

Vos notes personnelles

JEUDI 7 OCTOBRE

12h - Bistrot de Véro

Participation : 15.-

Menu



- Verrines saumonées ou



Mini pâté en croute sur saladette (au choix)

- Hachis Parmentier et salade verte



- Dessert surprise

Les aides pour la préparation du repas sont les bienvenues le matin à partir de 9h30.

De 14h à 16h

Formacube

Venez découvrir ces casse-têtes sympathiques et ludiques accessibles à tous !



C'est un excellent moyen pour entraîner son cerveau

Par petits groupes de 4 personnes ! **sur inscriptions, merci**

19h

Jass



VENDREDI 8 OCTOBRE

10h



Relaxation-Sophrologie

Avec Christine

Vos notes personnelles

LUNDI 11 OCTOBRE



9H30

Courses à Epalinges



Masques obligatoires dans le bus

Sur Abonnement ou inscriptions au bureau s'il reste de la place

14h

Jeux



17h

« Joyeux Anniversaire Pra Roman »

Présentation diaporama et apéritif

M. Willie Anhorn et Véronique

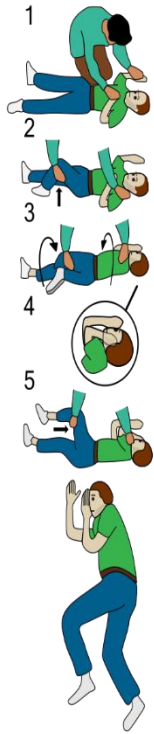


Vos notes personnelles

MARDI 12 OCTOBRE

10h

Présentation des gestes de premiers secours et prévention du feu



M.Julien Pfeiffer ravivera notre mémoire concernant les gestes de premiers secours à faire en cas d'urgence, ainsi que de l'utilisation du défibrillateur.

Il nous parlera ensuite du feu, gestes simples pour tous les jours pour une meilleure prévention !

Vos notes personnelles

MERCREDI 13 OCTOBRE

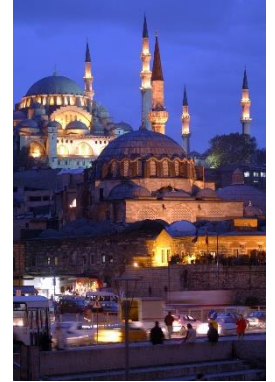
Pas de gym ce jour !

Vos notes personnelles

JEUDI 14 OCTOBRE

17h

Présentation documentaire-film



« Indonésie (suite) »

de M. Claude Huguenin

19h

Jass



Vos notes personnelles

VENDREDI 15 OCTOBRE

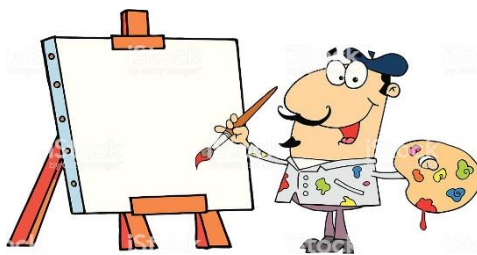
10h



Relaxation-Sophrologie

Avec Christine

14h



Cours de Pastels et Peinture

Avec Moha

Vos notes personnelles

LUNDI 18 OCTOBRE

Bureau Fermé

14h

Jeux



Vos notes personnelles

MARDI 19 OCTOBRE

Permanence bureau par Catalina

9h45

Café Philo

Avec Eric Suarez



14H

Courses à Epalinges

Masques obligatoires dans le bus

Sur Abonnement

ou inscriptions au bureau s'il reste de la place



16H30

Chi-Gong

Avec Luisa



Vos notes personnelles

MERCREDI 20 OCTOBRE

Bureau Fermé

10h



Avec Quety

14h

Réunion Biblique

Vos notes personnelles

JEUDI 21 OCTOBRE

14H30

Jeux de Mémoire

Avec Catalina



17H

Méditation de la Pleine Lune

Avec Rafaella



19h

Jass



Vos notes personnelles

VENDREDI 22 OCTOBRE

Bureau Fermé

10h

Relaxation-Sophrologie

Avec Christine



Vos notes personnelles

LUNDI 25 OCTOBRE

Bureau Fermé



9H30

Courses à Epalinges



Masques obligatoires dans le bus

Sur Abonnement ou inscriptions au bureau s'il reste de la place

14h

Jeux



Vos notes personnelles

MARDI 26 OCTOBRE

Bureau Fermé



16H30

Chi-Gong



Vos notes personnelles

MERCREDI 27 OCTOBRE

Bureau Fermé

10h



Avec Quety

Vos notes personnelles

JEUDI 28 OCTOBRE

Permanence d'Huguette au bureau

19h

Jass



Vos notes personnelles

VENDREDI 29 OCTOBRE

Bureau Fermé

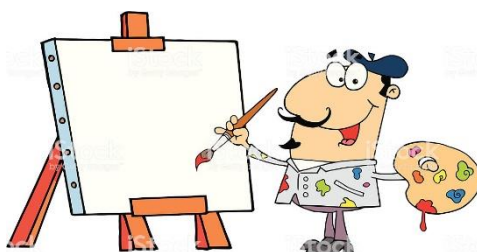
10h

Relaxation-Sophrologie

Avec Christine



14h



Cours de Pastels et Peinture

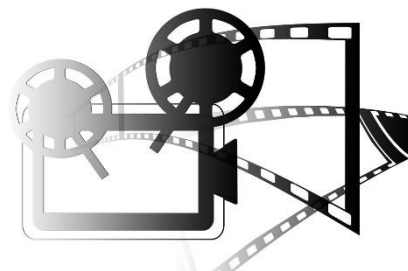
Avec Moha

19H

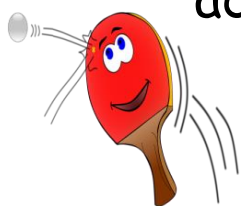
Au Cinéma ce soir

A l'affiche encore un très beau film

Flyer à venir 😊



- **La piste de pétanque** est à votre disposition quand vous le souhaitez
- **Nos amis les chiens sont tenus en laisse sur tout le site !**
- **Pour le ping-pong et le babyfoot**, vous pouvez vous adresser directement à Mme Tschudin, qui vous renseignera.



Ceux-ci sont ouverts à tous, le local du ping pong se trouve au sous-sol du bâtiment C, (local protection civile). Chacun apporte sa raquette et ses balles, l'accès est gratuit. Le babyfoot se trouve dans la salle des rencontres et les balles sont disponibles chez Mme Tschudin.



Inscriptions 021/881.31.93

Vos notes personnelles