



**ZIP
ZAP**



ZIP ZAP

PROGRAMME 2024

**LES LUNDIS
SENIORS**

DE 14H00 À 16H30





zip Zap

L'AsoFy vous accueille les **lundis de 14h00 à 16h30 au Zip Zap**, à côté de la salle de la Pétanque.

L'équipe d'animation vous propose des activités et un moment de partage autour d'une partie de cartes, de loto, de jeux, etc. selon votre envie du moment.

En cas de **mauvais temps** ou de **fortes chaleurs (+30 degrés)**, les rencontres ont lieu à la salle Grand-Garde de Fully.

En mouvement

Après le succès de l'édition 2023, nous sommes ravis de vous proposer pour l'année 2024 un programme varié.

Rencontres inspirantes, activités spéciales avec des professionnels, et bien sûr, le partage convivial du "**café-biscuits**" à 16h00.

Activités à votre bon cœur et **sans inscription**.

Si vous avez du mal à vous rendre à ZipZap, **nous pouvons venir vous chercher en voiture**. Il suffit de nous contacter une semaine à l'avance pour organiser le transport.

Le niveau de difficulté du programme d'activités est adapté aux personnes présentes.

Les balades durent environ 1h30.

PRÊT À SAUTER LE PAS

POUR REJOINDRE UNE AVENTURE ?

ZIP ZAP EN MOUVEMENT !



Gardez en tête que les activités "en mouvement" sont sujettes à des modifications voire des annulations en fonction des conditions météorologiques.

De plus, le lieu de l'activité peut également être déplacé. Pour être tenu au courant de ces changements, rejoignez le groupe WhatsApp.

PROGRAMME 2024

AVRIL	ACTIVITÉS	MATÉRIEL	JEUX
22	À LA RENCONTRE DES PLANTES SAUVAGES ET COMESTIBLES Balade-cueillette-cuisine de plantes avec Anne Carron-Bender, guide nature et du patrimoine.	Sac à dos, gourde, baskets	Jass Scrabble Domino Loto Uno Rummikub
29	TALING - TALING Regard croisé des générations sous forme de jeu avec la classe de Karlen Sarah et Pro Senectute Valais.	Sac à dos, gourde, baskets	-
MAI	ACTIVITÉS	MATÉRIEL	JEUX
6	À LA RENCONTRE DES SIMPLES Balade « botanique » à la rencontre des plantes sauvages et médicinales de nos régions.	Sac à dos, gourde, baskets	Jass Scrabble Domino Loto Uno Rummikub
JUIN	ACTIVITÉS	MATÉRIEL	JEUX
3	GYMNASTIQUE DOUCE Exercices, équilibre et jeux avec Bernadette Bossetti Michel.	Vêtements confortables, baskets, gourde	Jass Scrabble Domino Loto Uno Rummikub
17	PÉTANQUE Initiation et match de pétanque.	-	Rummikub



JUILLET	ACTIVITÉS	MATÉRIEL	JEUX
15	GYMNASTIQUE DOUCE Exercices, équilibre et jeux avec Bernadette Bossetti-Michel.	Vêtements confortables, baskets, gourde	Jass Scrabble Domino Loto Uno Rummikub
22	À LA RENCONTRE DES SIMPLES Balade « botanique » à la rencontre des plantes sauvages et médicinales de nos régions.	Sac à dos, gourde, baskets	
29	PÉTANQUE Initiation et match de pétanque.	-	Loto participatif (chacun apporte un lot)
AOÛT	ACTIVITÉS	MATÉRIEL	JEUX
12	BALADE CULTURELLE Visite de la galerie Mosaïco à Fully.	Baskets, gourde	Loto participatif (chacun apporte un lot)
19	GYMNASTIQUE DOUCE Exercices, équilibre et jeux avec Bernadette Bossetti-Michel.	Vêtements confortables, baskets, gourde	Jass Scrabble Domino Loto Uno Rummikub
26	JARDIN À CROQUER Décoration avec des plantes aromatiques avec Alexandra, fleuriste.	-	Rummikub



SEPT.	ACTIVITÉS	MATÉRIEL	JEUX
2	BALADE CULTURELLE Visite du musée hydraulique de Fully.	Sac à dos, gourde, baskets	Jass Scrabble Domino Loto Uno Rummikub
9	BALADE ENTRE MIELS ET PLANTES Rencontre « aux saveurs de plantes et de miels » avec Anne Carron-Bender, guide nature et du patrimoine.	Sac à dos, gourde, baskets	Loto participatif (chacun apporte un lot)
30	GYMNASTIQUE DOUCE Exercices, équilibre et jeux avec Bernadette Bossetti-Michel.	-	-
OCT.	ACTIVITÉS	MATÉRIEL	JEUX
7	CLÔTURE EN MUSIQUE Céline Maret et son accordéon nous accompagnent pour une soupe à la courge.	CHF 5.- pour les non-membres AsoFy	-



Un grand merci aux membres du comité (Jacqueline, Yvette, Bernadette, Georgette), aux intervenant.es des activités et aux différents partenaires permettant la réalisation de ce programme.



INFORMATIONS

Zip Zap
Ch. de Clos-de-Liddes
1926 Fully

Secrétariat
(lun, mar, ven 9h-12h)
027 747 11 81

Anne-Dominique Bitschnau
078 827 96 86

asofy@fully.ch