Bulletin express



OCTOBRE 2024

VOS HAIES SONT MAGNIFIQUES MAIS...

Elles ne doivent en aucun cas empiéter sur le domaine public et gêner la visibilité aux intersections de routes ou de sorties de propriétés: en cas d'accident, la responsabilité du propriétaire est engagée.

Il est important d'être attentif tout au long de l'année au développement des haies ou autres branchages. De plus, avec la biodiversité, beaucoup de bords de route sont envahis par des herbes hautes qui gênent aussi la visibilité

Nous vous rappelons que les haies et branches doivent être taillées **jusqu'au** 1er novembre de chaque année, ceci pour que les travaux de déneigement se passent sans casse (rétroviseur, griffures). Les branches qui débordent sur la route doivent être coupées jusqu'à la hauteur de 5 mètres au-dessus de la chaussée (Loi cantonale sur les routes).

Courant novembre, des visites seront effectuées chez les propriétaires n'ayant pas respecté ce délai, et si nécessaire des mesures seront prises.

Merci de votre compréhension et de votre collaboration



COMMISSION SENIOR+ RAPPEL DES PROCHAINES ACTIVITÉS:



DATE	ACTIVITÉ	INSCRIPTION	DÉLAI	LIEU
23 octobre 2024	Atelier de lecture	079/582.53.44	22 oct.	Rte Colombettes 236
25 octobre 2024	Table d'hôtes	076/532.05.55	22 oct.	Rte de l'Adrey 72
12 novembre 2024	Café senior			14h Salle du Grenier
18 novembre 2024	Table d'hôtes	076/532.05.55	09 nov.	Rte de l'Adrey 72
21 novembre 2024	Atelier déco : l'Avent	079/196.73.95	19 nov.	13h30 Rte des Colombettes 66
27 novembre 2024	Atelier de lecture	079/582.53.44	26 nov.	Rte Colombettes 236
1 ^{er} et 3 ^e mardi du mois	Marches avec visites	079/634.25.89		14h place de l'école
Mardis et vendredis	Table de bistrots	079/841.09.38	24h avant	Café de la gare
Mercredis	Table de bistrots	026/919.16.16	24h avant	Ô Colombettes
Jeudis	Table de bistrots	026/919.51.5 079/450.47.63	24h avant	Le Kiosque Nawa'z
Selon votre horaire	Permanence informatique	079/863.89.58		A votre domicile



Café senior

Vous avez 60 ans et plus

Venez partager un moment convivial

Le mardi 12 novembre 2024 à 14h

À la salle du grenier

(1^{er} étage du bâtiment de l'administration communale) Accès possible avec ascenseur

Programme:

- 1. Accueil et échanges.
- 2. Présentation des prestations complémentaires et directives anticipées par Mme Anne-Colette Schmutz.
- 3. La mobilité des seniors : un besoin ? des idées !

Petite agape et verrée offertes par la Commune.

Vous n'avez pas de moyen de transport, appelez Nicole Flury au 079/ 634.25.89 ou au 026/912.58.23

La Commission Senior+



NOUVEAU À VUADENS YOGA SENIORS

La Commission Senior+ a le plaisir de vous présenter une nouvelle activité qui débutera l'an prochain. Des cours de yoga seront proposés par Madame Barbara Huwiler. Elle est enseignante au CO de Riaz et elle est également professeure de yoga. Elle s'est formée à l'enseignement du Hatha Yoga (certification 500H) et spécialisée en Yoga Enfants et Seniors.

Quelques objectifs de ces cours (yoga doux et adapté) :

garder et maintenir son autonomie

renforcer l'équilibre

apaiser les anxiétés et améliorer le sommeil



prévenir les chutes

améliorer la circulation sanguine

favoriser le lien social

Les séances débuteront le **mercredi 8 janvier 2025**. Elles se dérouleront chaque mercredi de **16h30 à 17h30** au bâtiment paroissial, salle du rez-de-chaussée. Il est donc aisé de s'y rendre et des places de parc sont disponibles à proximité.

Cette activité s'adresse aux personnes en bonne santé de tous niveaux et la contribution financière est laissée à la générosité de chacun.e à la fin du cours.

Pour plus d'informations (tenue vestimentaire, matériel, questions diverses...), n'hésitez pas à contacter Louis-Philipe Clerc au 079 381 43 64.



