



BRUNCH à Meinier 80 ans des Dames Meynites !

Afin de fêter ses 80 ans, la société des Dames Meynites organise un Brunch le dimanche 16 juin 2024 à la buvette de la salle communale de Meinier.

Réservation nécessaire sur inscription ! Deux créneaux horaires possibles :

Premier service : 9 :00 – 11 :00

Deuxième service : 11 :00 – 13 :00

Inscription

par courriel à l'adresse damesmeynites@gmail.com ou par téléphone au 079 508 24 35 en indiquant le nombre d'adultes et d'enfants (mentionner l'âge).

Délai d'inscription : 31 mai 2024

Tarifs

- Adulte : 22.- CHF
- Enfants de 5 à 13 ans : L'âge = le prix (6 ans = 6.- CHF / 7 ans = 7.- CHF, etc)
- Enfant moins de 4 ans : Gratuit

Au plaisir de vous faire déguster un bon petit déjeuner.

« Venez nombreux... le ventre creux »

❖ Agenda

CONSEIL MUNICIPAL

- ❖ 16 mai
- ❖ 13 juin
- ❖ 12 sept.
- ❖ 10 oct.

BIBLI-O-BUS : les vendredis
vers la salle communale 14h-17h

- 3+31 mai
- 28 juin
- 23 août
- 20 sept.
- 18 octobre

Marché de Meinier

Les jeudis devant la salle communale (www.meinier.ch).

MANIFESTATIONS :

- Brunchs ludiques à la Ludothèque 10h-13h

(Bât. collectif, rte de La-Repentance 86) – Dimanches :

- 14 avril
- 12 mai
- 9 juin

- Bourse aux jouets & vêtements – APEM

Samedi 20 avril 10h-15h
salle communale

☎ 079 201 00 31 ou
apem.meinier@gmail.com

Dictée de Pierre - local des aînés, bât. collectif à 8h30 :

- 30 avr.
- 14+28 mai
- 11+25 juin
- 10+24 sept.
- 8+29 octobre

MOBILITRI

Service de récupération des :

- ENCOMBRANTS
- DÉCHETS SPÉCIAUX

Inscription obligatoire & infos :
www.mobilitri.ch - 079 410 03 72



Groupe de marche



**Avec ou sans bâtons – Accompagné par une professionnelle de la santé
Gratuit et ouvert à tous.**

Vu le succès rencontré par cette marche – proposée depuis octobre 2023, elle évolue quelque peu pour s'adapter aux différents niveaux et souhaits des participants.

La marche sera désormais organisée en 3 groupes :

- ✚ le **premier groupe** marchera durant **1h30** à une allure plutôt rapide ;
- ✚ le **second et le troisième** marcheront durant **1 heure** à une allure intermédiaire, voire plus lente (à déterminer avec les participants).

Cette activité en plein air, à portée de tous, améliore le bien-être et réduit le stress :

- Ménage les articulations et le dos
- Améliore la circulation sanguine et la coordination des mouvements
- Tonifie la musculature
- Augmente l'endurance et favorise la perte des graisses
- Soulage les tensions au niveau de la nuque et du haut du corps (particularité de la marche avec bâtons)

Où : départ au 8 chemin du Stade, 1252 Meinier

Quand : les lundis de 10h à 11h (sauf si annulation en raison de la météo)

Équipement : Chaussures de marche confortables – Vêtements adaptés à la météo – Bâtons de marche nordique (optionnel)

Déroulement : échauffement – marche – assouplissements

Accompagnante : Madame Déborah Currat (physiothérapeute) ou Docteure Isabelle Gérard, ou Docteure Corinne Jauslin, ou Docteur Johanna Sommer

Infos et inscriptions : Maison de Santé Meinier – ☎ 022 452 65 44 –
reception.msm@amge.ch

