



## 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](mailto: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](http://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](mailto: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](http://www.mobilitri.ch) - 079 410 03 72



**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](mailto:reception.msm@amge.ch)

