

août 2024

Mesdames et Messieurs  
les Seniors, dès 60 ans,  
de Fétigny

**Programme d'activités Senior+  
Septembre à décembre 2024**

Madame, Monsieur,

Vous souhaitez vous divertir, bouger, côtoyer d'autres personnes ? Osez le contact ! Participez aux activités mentionnées sur le programme du deuxième semestre 2024.

Quelques personnes seraient intéressées à jouer aux échecs ? Cette activité fera partie des après-midi jeux de société. Soyez nombreux à y prendre part, à essayer...

La Commission «Bien vieillir dans la Broye» en collaboration avec le Réseau santé social de la Broye fribourgeoise et Pro Senectute Fribourg souhaitent connaître l'avis des Seniors du district sur les besoins en logement des personnes âgées. Nous vous recommandons de réserver bon accueil au questionnaire annexé en le retournant à Pro Senectute Fribourg d'ici au 15 novembre 2024.

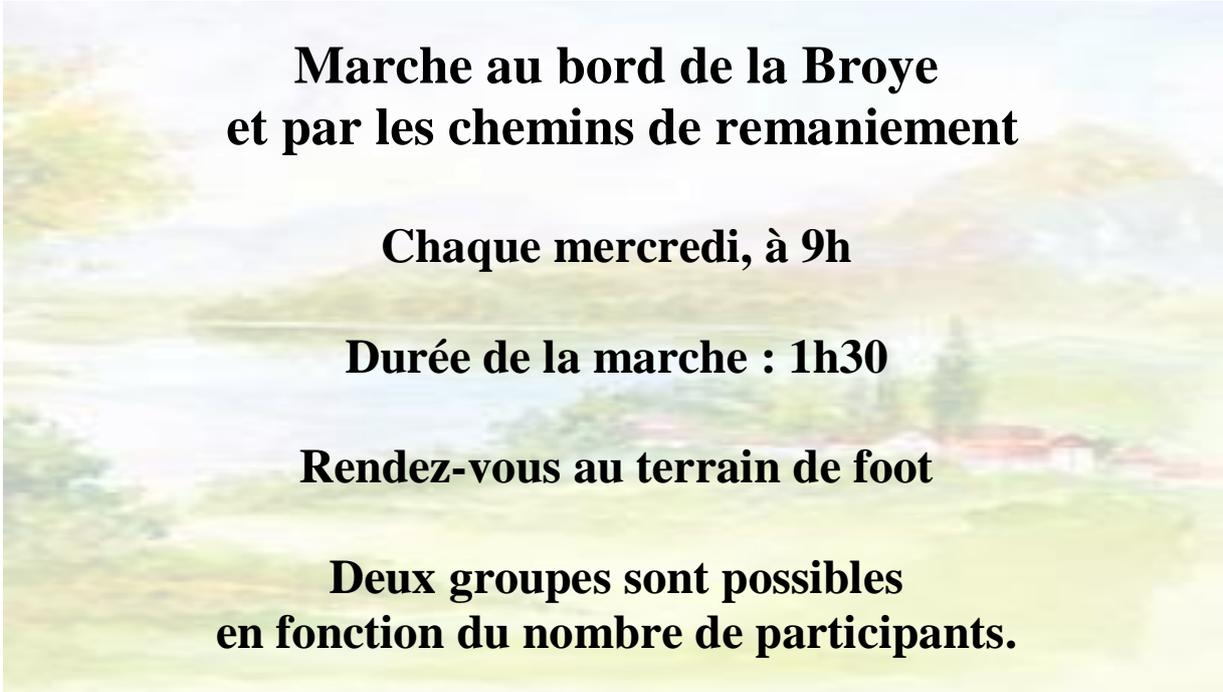
La Commission Senior+ et le Conseil communal vous souhaitent un bel automne et se réjouissent de vous accueillir toujours aussi nombreux.

Meilleures salutations

Le Conseil communal

***Annexe : questionnaire sur les besoins en logement***

## **Groupe «Restons en forme»**



**Marche au bord de la Broye  
et par les chemins de remaniement**

**Chaque mercredi, à 9h**

**Durée de la marche : 1h30**

**Rendez-vous au terrain de foot**

**Deux groupes sont possibles  
en fonction du nombre de participants.**

**La marche a lieu chaque semaine, suivie d'une pause café.  
Tout changement est communiqué sur le groupe  
WhatsApp «Restons en forme».**

Activité animée par Gilbert Mollard et Claude Boschung  
Pour info : 079 654 34 02

## Table de bistrot



**Partager un repas à l'Auberge communale pour passer un moment agréable en bonne compagnie, faire de nouvelles connaissances...**

Lieu : Auberge communale, Le Village 140, Fétigny

**Une table est réservée pour les seniors annoncés :**

**Les jeudis 12 septembre 2024**

**17 octobre 2024**

**7 novembre 2024**

**5 décembre 2024**

**16 janvier 2025**

**Dès 11h30 pour l'apéritif**

***Coût : CHF 20.00 pour le menu du jour et un café, autres boissons non comprises***

**Réservation obligatoire, directement à l'Auberge, jusqu'au mardi précédant la date choisie, à 13 h.**

**Tél. 026 660 25 47**

Activité organisée en collaboration avec Véronique et Vito Aceto

# **Après-midi récréatifs**

## **Petit loto et goûter avec «les délices de Marina»**

Lieu : salle de la Cure, Le Village 191, Fétigny

**Les mercredis 9 octobre 2024**

**13 novembre 2024**

**11 décembre 2024**

**8 janvier 2025**

**de 14 h à 16 h**

Activité animée par le Groupement des Dames



# Après-midi jeux de société



**Passer des moments de convivialité, d'échanges et de rencontres autour de divers jeux de société**

Lieu : salle de la Cure, Le Village 191, Fétigny

**Les mercredis 30 octobre 2024**

**27 novembre 2024**

**29 janvier 2025**

**de 14h à 16h**

Les personnes intéressées par **les échecs** sont les bienvenues.  
Elles seront soutenues et encouragées par un joueur qualifié !

Pour les échecs uniquement, veuillez vous annoncer auprès de  
Marie-José Fontaine : **Tél. 079 649 66 71**

Activité animée par Marie-José Fontaine et Elisabeth Vorlet



## **Café-contacts**

**Partager un moment convivial et  
d'échanges sur les prochaines activités**

Cours informatiques de base

Après-midi découverte sportive

Conférence d'automne

### **Invitée**

Mme Helena Lopes nous présentera des activités  
pour le samedi

Lieu : salle communautaire, Ch. des Burgondes 3, Fétigny

**Mardi 24 septembre 2024, de 9h30 à 10h30**

Activité animée par Caroline Berthier

# Table d'hôtes

**Pour que manger reste un plaisir, Pro Senectute propose de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse.**

Lieu : M. Jean-Yves Sartori, Rte de Brit 3B, Fétigny

**Le mardi à midi**

**Information et inscription 48 h. à l'avance,  
par téléphone : 079 206 82 44**

***Coût : CHF 15.00 par personne***



# Permanence numérique Cybercafé



**En collaboration avec Pro Senectute, soutien à l'utilisation des appareils numériques, smartphone, tablette, iPad, PC ou Mac, paiements avec le QR Code.**

**Attention, il n'y a pas d'installation de programme !**

Lieu : bâtiment communal, salle no 2, à Cugy

**Le 3<sup>ème</sup> mardi du mois, de 9h à 11h,  
17 septembre, 15 octobre, 19 novembre, 17 décembre 2024.**

Cette activité gratuite est ouverte aux seniors des communes voisines.

Activité pilotée par Charly Haenni

**Pour info : 079 434 91 15**

# Cours informatique de base



**En collaboration avec Pro Senectute, ce cours de base porte sur les éléments d'un PC, le clavier, la souris, la présentation du bureau et du menu démarrer, les barres d'outils, l'explorateur Windows, Internet Explorer, le courriel et la sécurité.**

**Chaque participant-e prend son ordinateur portable Windows ou sa tablette Android.**

**4 séances de 2 heures sont prévues.**

Lieu : bâtiment communal, salle no 2, à Cugy

Date : à convenir selon les inscriptions, dès 4 personnes

Coût : CHF 50.00 pour les 4 cours. La commune subventionne ce cours à hauteur de 50%.

Inscription : Bureau communal de Cugy, tél. 026 660 16 92

Cette activité est ouverte aux seniors des communes voisines.

Activité pilotée par Roger Ansermet

**Pour info : 079 668 75 14**

# Après-midi découverte sportive pour les 60+

Agilité et stabilité  
au quotidien

**Samedi 5 octobre 2024**

14h – 18h

**École primaire d'Aumont**

Route des Muguets 25  
1484 Aumont



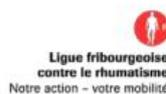
## Programme

14h00 – 14h45	Danses du monde
14h30 – 15h00	Yoga
15h00 – 16h00	Conférence sur la prévention des chutes (théorie et exercices pratiques)
15h00 – 15h30	Qi-Gong
15h30 – 16h00	Yoga
16h00 – 16h45	Gym
16h00 – 16h30	Qi-Gong
16h45	Interventions de <ul style="list-style-type: none"><li>• M. Philippe Demierre, Conseiller d'Etat</li><li>• M. Nicolas Kilchoer, Préfet de la Broye</li><li>• M. Cédric Péclard, Syndic Les Montets</li></ul>
Dès 17h00	Goûter
En continu	Tests <i>Equilibre-en-marche</i> par des physiothérapeutes & stands d'informations



RÉSEAU SANTÉ SOCIAL  
DE LA BROYE FRIBOURGEOISE

Organisé par la Commission Bien Vieillir dans la Broye



 Cet événement est subventionné par l'Office fédéral des assurances sociales, car elle favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

**Direction de la santé et des affaires sociales DSAS**  
**Direktion für Gesundheit und Soziales GSD**

# **Conférence d'automne**



## **Préventions contre les abus financiers**

**Dans le but de sensibiliser les seniors sur les risques qui existent mais surtout, pour leur permettre de déjouer les tentatives d'arnaques, des expert-e-s mettent leurs compétences et leur expertise à la disposition des seniors.**

Lieu :           salle polyvalente, à Cugy

**Mercredi 30 octobre 2024, à 14 h**

Cette activité gratuite est ouverte aux seniors des communes voisines.

# Activités en partenariat avec Pro Senectute



La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur le site internet [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)

Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 026 347 12 93, par mail à [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch) ou en ligne.

## Quelques exemples d'activités :

**Danses du monde, à Estavayer-le-Lac**

**Excursions à vélo électrique, accompagnées d'un moniteur ESA**

**Ski de fond, sorties accompagnées d'un moniteur ESA**



<b>Commission Senior+</b>		<b>Administration communale de Fétigny</b>
Joye Annelyse	079 718 45 73	Le Village 174
Berthier Savary Caroline	079 335 06 91	1532 Fétigny
Boschung Claude	076 573 05 20	<a href="mailto:commune@fetigny.ch">commune@fetigny.ch</a>
Fontaine Marie-José	079 649 66 71	
Renevey Marie-Laure	079 754 80 30	



**Le groupe Senior+ vous remercie de vos participations**

**et de votre soutien**

