



PASSEPORT LOISIR SENIORS +

AGENDA 2026



INFORMATIONS GENERALES

La commission «Senior+» a le plaisir de convier toutes les personnes de 64 ans et plus à diverses activités tout au long de l'année. Le but étant de partager un moment de plaisir ensemble, de se découvrir et de tisser des liens entre villageois. **Chacun et chacune peut participer à une ou plusieurs activités durant l'année, selon ces envies et disponibilité.** La Commune participe aux frais mais il pourrait vous être demandé une participation

***Pour les activités avec inscription contactez Dominique Regueiro au 079/683.59.12**

Les transports se font individuellement, selon le nombre d'inscription, nous nous organiserons pour faire du co-voiturage.

Des modifications de notre programme sont toujours possibles.

Pendant nos activités, nous prendrons des photos. Nous utiliserons ces photos pour l'agenda des futures activités. Au cas où vous ne seriez pas d'accord, veuillez-nous en informer. Merci pour votre compréhension.

La commission «Senior +»



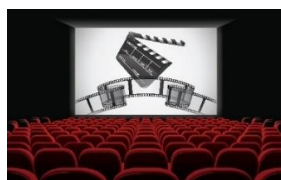
NOUS VOUS SOUHAITONS DE JOYEUSES FETES DE FIN D'ANNEE

JANVIER

JEUDI 8 : « On fête les Rois » après-midi jeux et dégustations des gâteaux des Rois. RDV à 14h à la salle communale.



JEUDI 15 : RDV à 13h50 au parking de la salle communale : Ciné-conférence « Cap sur le monde » au cinéma de Payerne, film « Rwanda » *sur inscription jusqu'au 10 janvier.



JEUDI 22 : 16h30 Conférence « La conduite à l'âge de la sagesse » Par la Dresse Jennifer Taiocchi



Les signes d'alerte et les remèdes pour préserver une bonne santé et le permis de conduire.

Lieu : Centre sportif, Rte de Crevel 30, 1468 Cheyres

Organisation par la commission Seniors de Cheyres, Châbles

Entrée libre sans inscription

FEVRIER

JEUDI 5 : Après-midi jeux RDV à 14h à la salle communale.



**JEUDI 12 RDV à 13h50 au parking de la salle communale :
Ciné-conférence « Cap sur le monde » au cinéma de Payerne, film
« Bali » *sur inscription jusqu'au 9 février**



**JEUDI 19 : 9H30 Conférence « Vous avez passé le permis il y a
40, 50 ans ? »**

Par Mme Laurence Marmy, monitrice d'auto-école



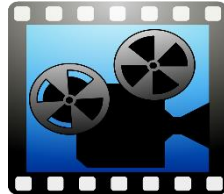
Rafraîchissement et nouvelles règles de circulation.

Lieu : Centre sportif, Rte de Crevel 301, 1468 Cheyres

**Organisation par la commission Seniors de Cheyres.
Entrée libre sans inscription**

MARS

JEUDI 5 RDV à 13h50 au parking de la salle communale : Ciné-conférence « Cap sur le monde » au cinéma de Payerne, film « Chili » *sur inscription jusqu'au 28 février



JEUDI 19 Après-midi jeux RDV à 14h à la salle communale

**Vendredi 20 : Conférence « Protection de l'adulte »
Par Mme Caroline Affolter Berisha, assistante sociale**



Les thèmes abordés lors de cette conférence seront les directives anticipées et le mandat pour cause d'inaptitude ainsi que les mesures de représentation par le conjoint ou par le partenaire enregistré, de représentation dans le domaine médical, de la personne résidant dans un établissement médico-social, de curatelles (explications des différentes mesures et informations importantes) et de placement à des fins d'assistance.

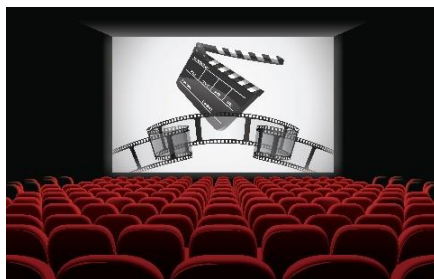
Lieu : Centre sportif, Rte de Crevel 301, 1468 Cheyres

**Organisation par la commission Seniors de Cheyres.
Entrée libre sans inscription**

AVRIL

JEUDI 9 : Après-midi jeux RDV à 14h à la salle communale

JEUDI 23 RDV à 13h50 au parking de la salle communale : Ciné-conférence « Cap sur le monde » au cinéma de Payerne, film «Terre Neuve au large du Canada » *sur inscription jusqu'au 17 avril



MAI

MARDI 19 A 14H: CONFERENCE « Les 3 manières de vieillir »

Avec Marianna Gawrysiak, G rontopsychologue

Lieu : Domaine du château à Montet.

Parking à l'arrière du bâtiment, suivre indication Tergon

**Conférence organis e par la commission Senior Les Montets,
entrée gratuite sans inscription**



JEUDI 21 : RDV à 14h à la salle communale Après-midi jeux

Ou

Sortie vélo et vélo électrique avec Bruno Guerra

Rdv 14h devant le bâtiment communal

Pour les personnes int ress es vous pouvez contacter **Bruno Guerra au **079/562.64.57**.**



JUIN

JEUDI 25 PICNIQUE A LA CABANNE DU MOTO CLUB A AUMONT

Rdv 10h45 au parking de la salle communale ou directement sur place à 11h

La commission senior se charge d'organiser le repas et les boissons. Pour les personnes désireuses de préparer un apéro, une salade ou un dessert merci de le dire en même temps que l'inscription.

*** inscription jusqu'au 8 juin.**



POUR LES MOIS DE JUILLET ET AOÛT IL N'Y AURA PAS DE RENCONTRES

DIVERS



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

GYM SENIORS

Hommes et femmes 60+

Rueyres-les-Prés

Salle polyvalente

Mercredi 14h - 15h
avec **Claudia Soler** et
Anne-Marie Paccaud

Au programme : équilibre, renforcement musculaire et coordination.
La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et contribue à la prévention des chutes.

Fr. 100.-
semestre

Réduction de 30% avec la CarteCulture Caritas
Informations et inscription : Pro Senectute Fribourg
026 347 12 93 / sportetformation@fr.prosenectute.ch

AIDE TRANSPORT

N'hésitez pas à contacter PassePartout Broye si vous êtes en situation invalidante momentanée ou durable et que vous ne pouvez pas vous déplacer au moyen de transport public. Une demande préalable est bien sûr nécessaire et doit être faite par téléphone **au 026 663 90 10 (de 8h00 à 11h30 du lundi au vendredi)**

Tarif : Fr. 2.-- de prise en charge et 60 cts/km

Occupé.

Minimum : Fr. 5.-- par course

Permanence numérique / Cybercafé



En partenariat avec Pro Senectute, nous proposons une permanence numérique pour le soutien à l'utilisation des appareils numériques : smartphone, tablette, iPad, PC ou Mac.

Nous serons également à même de répondre à des questions relatives aux paiements par QR Code.

Vous avez des questions sur l'utilisation de l'un de ces appareils ?

Vous souhaitez réaliser une opération sans y parvenir ?

Alors rejoignez la permanence numérique organisée à Cugy.

Plusieurs personnes seront à votre disposition pour répondre à vos questions.

Attention, nous ne faisons pas d'installation de programme

Lieu et horaires : **Cugy, bâtiment communal, Salle no 2, de 9h00 à 10h30**

Dates: **Chaque 3^{ème} mardi du mois, de 9h00 à 10h30**
20 Janvier / 17 mars / 21 avril / 19 mai /
16 juin / 15 septembre / 17 novembre et
15 décembre 2026

Participation: **Gratuit**

Responsable : Charly Haenni 079 434 91 15
ou charly.haenni@bluewin.ch

Activité ouverte aux communes voisines