

AGENDA DES ACTIVITES SENIORS AVRIL – DECEMBRE 2025

| Organisation | Activités récurrentes | Activités ponctuelles | Services / Conférences |
|--------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
|--------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|

La Commission des seniors (ComSen) organise diverses activités récréatives régulières (marches, yoga sur chaise, jeux, etc.) et des événements ponctuels (visites, conférences, etc.), réservées aux personnes de 60 ans et plus. Elle propose également des services, tels que des ateliers de soutien informatique et des transports des gens des villages (TGV).

Parfois, certaines activités peuvent être déplacées ou annulées. Pour recevoir les informations rapidement, nous vous invitons à vous inscrire au groupe WhatsApp « Activités Seniors » au 079 229 87 19 ou par email : commission.seniors@outlook.com.

La commission Seniors (ComSen)

- Christel Rapo (présidente)
- Denyse Chanez
- Marie-Claude Grandmaison
- Marie-Rose Siegmund
- Angelo Balestra
- Gérard Schmutz

 commission.seniors@outlook.com

 078 662 09 87

Marches

Départ Cheyres, salle communale :

à **09h00** : 7 avril, 12 mai, 16 juin, 14 juillet, 11 août, 8 septembre

à **14h00** : 13 octobre, 10 novembre, 15 décembre

Départ Châbles, salle communale :

à **09h00** : 28 avril, 26 mai, 30 juin, 28 juillet, 25 août, 22 septembre

à **14h00** : 27 octobre, 24 novembre

Pour les personnes qui se déplacent de Cheyres à Châbles ou vice versa, le rendez-vous est avancé de 15 minutes afin d'organiser du covoiturage.

Jeux et, ou pétanque, les lundis dès 14h00

Cafétéria de la salle communale à Châbles

14 avril, 5 et 19 mai, 2 et 23 juin, 7 et 21 juillet, 4 et 18 août, 1, 15 et 29 septembre, 20 octobre, 3 et 17 novembre, 1^{er} et 22 décembre

Cafés-contacts, les jeudis dès 9h30

- **Chez Anny :** mars, avril, mai, juin
- **A la Sarcelle :** juillet, août, septembre, octobre
- **A la Grappe :** novembre, décembre

Tables de bistrot, les premiers mercredis de chaque mois

(réservation obligatoire, au plus tard le lundi précédant le repas)

- **A La Sarcelle :** 5 mars, 2 avril, 7 mai, 4 juin, tél. 026 663 81 33
- **Chez Anny :** 2 juillet, 6 août, 3 septembre, 1^{er} octobre, tél. 026 663 19 17
- **A La Grappe :** 5 novembre, 3 décembre, tél. 026 663 55 55

Gymnastique des aînés

Cheyres : grande salle, le mardi de 16h00 à 17h00

(Pause estivale de mi-juin à mi-septembre)

Châbles : grande salle, le mardi à 19h30

(Pause estivale de juillet à fin septembre)

Jeux d'aiguilles, tous les 2 jeudis de 15h00 à 17h00

Salle paroissiale de Cheyres, Chemin-Neuf 9

10 et 24 avril, 8 et 22 mai, 12 juin, 3, 7 et 31 juillet, 14 et 28 août, 11 et 25 septembre, 9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre 4 et 18 décembre

Yoga sur chaise, tous les jeudis de 13h345 à 14h45

Salle paroissiale de Cheyres, chemin-Neuf 9

Excepté les 17 et 24 avril (Pâques), 29 mai (Ascension), 19 juin (Fête Dieu)

Sur inscription par WhatsApp : Marion Schmutz, tél. 076 679 71 92

Méditation à Cheyres, les premiers mardis de chaque mois de 10h00 à 11h00

Chez Mme Jocelyne Villard, Chemin des Pointus 32, Cheyres

Séances de méditation-relaxation en groupes de 5 à 6 personnes maximum.

1^{er} avril, 6 mai, 3 juin, pause estivales juillet at août, 2 septembre, 7 octobre, 4 novembre, 2 décembre.

Sur inscription par téléphone 026 663 11 56.

Activités Bénichon

Cours de danse, dimanche 7 septembre 2025 (heure à définir), grande salle Cheyres

La jeunesse a besoin de vous, vous qui excellez en danses de salon telles que valse, marche etc. et qui avez envie de transmettre vos talents à la jeunesse.

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire :

 commission.seniors@outlook.com

 079 467 70 73

Pâtisserie, mercredi 10 septembre 2025 à 08h30, grande salle Cheyres la commission des seniors confectionnera des beignets, cuquettes, croquets et pains d'anis pour la Bénichon. Nous aurions besoin de quelques personnes aimant faire de la pâtisserie et qui pourraient nous donner un coup de main. Les personnes intéressées peuvent s'inscrire :

 commission.seniors@outlook.com

 079 467 70 73

Visites

Visite du rucher de M. Philippe Vessaz : Vendredi 9 mai 2025 à 09h00

Rendez-vous derrière la salle communale de Châbles.

Inscriptions :

 commission.seniors@outlook.com

 079 579 70 73

Visite du palais fédéral avec Mme Valérie Piller Carrard : Lundi 6 octobre 2025

Transport à la charge des participants. Nombre de personnes limité à 50.

Inscriptions :

 commission.seniors@outlook.com

 079 579 70 73

Assistance à l'utilisation des appareils numériques

Ateliers informatiques de 09h00 – 11h30

Vous rencontrez des difficultés avec votre téléphone, tablette ou ordinateur ? En collaboration avec la jeunesse de Cheyres-Châbles, nous essayerons de vous aider... et pensez à prendre votre appareil avec vous.

Cheyres, salle de l'Etourneau : samedi 8 novembre, 09h00 à 11h30

Châbles, cafétaria de la grande salle : samedi 22 novembre, 09h00 à 11h30

Conférences

« **Les divers droits des seniors** », mercredi 21 mai 2025 de 9h30-11h00

Centre sportif, Route de Crevel 301, Cheyres

Lors de cette conférence, Mme Caroline Affoler Berisha vous présentera des divers droits en assurances sociales que vous pouvez faire valoir en tant que senior fribourgeois. Elle abordera la rente AVS, les prestations complémentaires, l'allocation pour impotence, la contribution d'assistance et les indemnités forfaitaires.

Venez nombreux à cette conférence et repartez avec plein d'idées de prestations en votre faveur !

Organisée par la commission Seniors Cheyres-Châbles, **entrée libre sans inscription.**

Transports

TGV - Le Transport des Gens du Village roule pour vous ! Si vous rencontrez des difficultés à vous rendre à un rendez-vous chez votre médecin, coiffeur, etc., dans un rayon situé entre Payerne et Yverdon, vous pouvez faire appel au TGV. Le déplacement coûte 70 cts le km, mais au minimum Fr. 5.- par course (encaissé directement par le/la chauffeur).

| Chauffeurs |  | Disponibilités |
|--------------------------|---|---|
| • Grobéty Dominique | 078 644 43 93 | Les jeudis, évent. d'autres jours si disponible |
| • Gendre Pierre-Alain | 079 273 89 85 | Tous les jours |
| • Anzévuï Chantal | 076 472 05 22 | Les vendredis, parfois les mercredis |
| • Noble François | 079 590 82 12 | Tous les jours |
| • Martinoni Marie-France | 078 723 41 80 | |

Passepartout Broye, service de transport disponible 7 jours sur 7. Pour de plus amples informations veuillez consulter le site www.passepartout-broye.ch

Contact : 026 663 90 10 de 8h à 11h30, du lundi au vendredi

Nous vous rappelons que Pro Senectute offre une très large panoplie d'activités de toutes sortes (sport, cuisine, danse, transports, langues, etc.). N'hésitez pas à consulter le programme complet ou spécifique à la Broye sur le site de Pro Senecture Fribourg : fr.prosenectute.ch. Vous pouvez commander la version papier au 026 347 12 93.