

AGENDA DES ACTIVITES SENIORS OCTOBRE 2025 – AVRIL 2026

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)

- Bernard Pochon (président)
- Angelo Balestra
- Denyse Chanez
- Antoine Curty
- Marie-Claude Grandmaison
- Martha Moullet
- Gérard Schmutz
- Marie-Rose Siegmund

Marches, tous les 2 lundis

Départ Cheyres, salle communale à 14h00

13 octobre, 10 novembre, 15 décembre, 12 janvier, 9 février, 9 mars

Départ Châbles, salle communale à 14h00

27 octobre, 24 novembre, 26 janvier, 23 février, 23 mars

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, tous les 2 lundis dès 14h00

Cafétéria de la salle communale à Châbles

20 octobre, 3 et 17 novembre, 1 et 22 décembre, 5 et 19 janvier, 2 et 16 février, 2 et 16 mars

Venez jouer aux cartes, à des jeux de société ou à la pétanque lors de la belle saison. Chacun peut apporter son jeu favori afin de le faire connaître à d'autres participants.

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

Chez Mme Jocelyne Villard, Chemin des Pointus 32, à Cheyres

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

7 octobre, 4 novembre, 2 décembre, 6 janvier, 3 février, 3 mars

Sur inscription par téléphone 026 663 11 56.

Gymnastique des aînés

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

Châbles : grande salle, le mardi à 19h30

Tables de bistrot, les premiers mercredis de chaque mois

(Réservation obligatoire, au plus tard le lundi précédent le repas, nombre de places limitées).

La Grappe : 5 novembre, 3 décembre, 7 janvier, 4 février, tél. 026 663 55 55

A La Sarcelle : 1^{er} octobre, 4 mars, tél. 026 663 81 33

Venez savourer un menu du jour avec dessert et café au prix de CHF 21.- et passer un moment de convivialité qui vous permettra de faire de nouvelles connaissances.

Cafés-contacts, tous les jeudis dès 9h30

« Rencontrer l'autre, c'est se reposer un peu de soi » Alexandre Jollien

A la Sarcelle octobre

A la Grappe : novembre, décembre, janvier, février

Chez Anny : mars

Ces rencontres sont empreintes de simplicité, de spontanéité, de positivité, de bienveillance et de convivialité.

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

Salle de paroisse, Chemin-Neuf 9 à Cheyres

Exceptés, le 25 décembre et le 1^{er} janvier

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

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

Salle de paroisse, Chemin-Neuf 9 à Cheyres

9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre, 4 et 18 décembre, 8 et 22 janvier, 5 et 19 février,

5 et 19 mars

Exceptés, le 25 décembre et le 1^{er} janvier

Biscuits de Noël

Vendredi 28 novembre 2025 de 08h00 à 12h00 à la cafétéria de la salle à Châbles

Activité intergénérationnelle

Vous aimez confectionner des biscuits de l'Avent, partager votre savoir-faire ? Alors venez préparer des biscuits en compagnie de la classe de 8H de Lucie, Elise et Sarah. Inscription : Angelo Balestra, tél. : 079 579 07 64

Bricolage avec de la feutrine jeudi 4 décembre de 15h00 à 17h00

Salle de paroisse, Chemin Neuf 9, à Cheyres

Madame Eva May propose de feutrer divers objets ou de créer des napperons, etc.

Fenêtre de l'Avent

Vendredi 12 décembre 2025 à la salle de Châbles dès 18h

Venez participer à un moment convivial autour d'une tasse de thé ou d'un verre de vin chaud, accompagnés de délicieux biscuits confectionnés par les enfants et les seniors.

Repas de Nouvel-An pour les seniors

Mercredi 31 décembre 2025 à la salle de Châbles dès 18h

Venez finir l'année dans la joie et la bonne humeur avec musique et danse. La commission Seniors vous propose un menu comprenant : apéritif, entrée, plat, dessert et une boisson pétillante pour CHF 50.-.

Information obligatoire jusqu'au 15 décembre commission.senior@outlook.com ou 079 579 07 64

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, cafétéria de la grande salle :

samedi 22 novembre, 09h00 à 11h30

RETRAITÉ/E
Les criminels connaissent vos faiblesses !

La Police vous informe !



Le 28 octobre 2025, à 15h00
Domdidier, buvette de la salle des sports

 RÉSEAU SANTÉ SOCIAL
DE LA BROYE Fribourgeoise

 POLICE

Conférences

« La conduite à l'âge de la sagesse »

Par la Dre Jennifer Taiocchi

Jeudi 22 janvier 2026 à 16h30 au centre sportif En Crevel à Cheyres

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

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

« Vous avez passé le permis il y a 40, 50 ans ? »

Par Mme Laurence Marmy, monitrice d'auto-école

Jeudi 19 février 2026 à 9h30 au centre sportif En Crevel à Cheyres

Rafraîchissement et nouvelles règles de circulation

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

« Protection de l'adulte »

Par Mme Caroline Affolter Berisha, assistante sociale

Vendredi 20 mars 2026 à 14h au centre sportif En Crevel à Cheyres

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 médicale, 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.

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

Pour ces 3 conférences, covoiturage possible depuis les salles communales de Cheyres et Châbles, 20 minutes avant l'heure des conférences.

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). Réservation 24h à l'avance, service pour les 60 ans et +.

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 |
| • Noble François | 079 590 82 12 | Tous les jours |

Nous recherchons des chauffeurs ! Si vous êtes intéressés, merci de contacter l'administration communale.

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