

INFO SENIORS AVRIL – SEPTEMBRE 2026

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

La Commission des seniors (ComSen) organise diverses activités récréatives régulières ainsi que des événements ponctuels qui sont réservés aux personnes de 60 ans et plus. Elle propose également des services, tels que des ateliers de soutien informatique et des transports pour les gens du village (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 : seniors@cheyres-chables.ch

La commission Seniors (ComSen)

- Angelo Balestra
- Denyse Chanez
- Antoine Curty
- Cindy Sgoifo Crottaz, animatrice socio-culturelle
- Martha Moullet
- Gérard Schmutz
- Marie-Rose Siegmund

Marches, tous les 2 lundis

Départ Cheyres, grande salle

à 09h00 les 13 avril, 11 mai, 15 juin, 13 juillet, 10 août, 7 septembre

Départ Châbles, grande salle

à 09h00 les 27 avril, 1^{er} juin, 29 juin, 27 juillet, 24 août, 21 septembre

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 09h00

Cafétéria de la grande salle à Châbles

20 avril, 4 mai, 18 mai, 8 juin, 22 juin, 6 juillet, 20 juillet, 3 août, 17 août, 31 août, 14 septembre, 28 septembre

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.

Gymnastique des aînés

Cheyres : grande salle, tous les mardis de 16h00 à 17h00

Châbles : grande salle, tous les mardis de 19h00 à 20h00

Tables de bistrot, les premiers mercredis de chaque mois

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

A La Sarcelle : 1^{er} avril, 6 mai, 3 juin, 1^{er} juillet, 5 août, 2 septembre, 7 octobre,
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

Chez Anny : mars, avril, mai, juin

A la Sarcelle : juillet, août, septembre, octobre

A La Grappe : novembre, décembre, janvier, février

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 jours fériés, les 14 mai et 15 juin

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

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

Salle de paroisse, Chemin-Neuf 9 à Cheyres

Exceptés jours fériés, les 14 mai et 15 juin



Les marches

Balades

Marche et visite du Jardin des Fées aux Granges de Cheyres, lundi 11 mai

Après la marche du lundi 11 mai, Madame Martha Moullet nous emmène au Jardin des Fées. Madame Bonnard nous fera découvrir cet endroit magique.

Durée de la visite guidée : environ 1h30. Elle sera suivie d'une boisson sur la terrasse.

Prix par personne : 5 francs.

Possibilité de faire uniquement la visite guidée sur inscription, le soir, jusqu'au vendredi 9 mai, par tél. 077 433 25 13. Rendez-vous à 09h30 devant la grande salle de Cheyres pour le covoiturage ou directement au domaine Bonnard à 09h45.

Après-midi découverte des plantes sauvages avec Madame Vèrène Bersier

Mercredi 10 juin à 13h30. Rendez-vous à la grande salle de Châbles

Pour les personnes de Cheyres, covoiturage à 13h15 devant la grande salle.

Madame Vèrène Bersier nous emmène faire une balade au verger à Châbles durant laquelle elle nous fera découvrir 10-15 plantes sauvages, comestibles ou non.

Ensuite, elle nous propose une petite dégustation de plantes sauvages, à la buvette de la salle communale de Châbles, comprenant 3 ou 4 préparations, dont une sucrée.

Durée de la balade, environ 1h30. Nombre de participants : maximum 15 personnes. Inscription par tél. : 077 502 02 93

Sortie à vélo ou vélo électrique

Tous les jeudis à 09h00 de mai à septembre

Première balade, le jeudi 7 mai : départ de Châbles, grande salle

Rejoignez Madame Marie-Thérèse Monney et Monsieur André Ducrest pour une balade à vélo. Départ de Châbles les semaines impaires et de Cheyres, les semaines paires.

Contact et informations : Monsieur André Ducrest, tél. 079 517 05 50

Activité relative à la Bénichon :

Pâtisserie

mercredi 9 septembre 2026 à 8h30 à la grande salle de Cheyres

Confection de beignets, cuquettes, croquets et pains d'anis pour soutenir la Jeunesse. L'aide de quelques personnes serait bienvenue.

Veillez-vous inscrire sur : seniors@cheyres-chables.ch ou par tél. : 079 229 87 19

Conférences

« **Avançons en âge avec humour et créativité** »

Par Madame Marianna Gawrysiak, gérontologue

Mardi 19 mai à 15h00 au Domaine du Château à 1483 Montet

Madame Marianna Gawrysiak est l'auteurice du livre : L'avancée en âge.

Nutrition et vieillissement adapter son alimentation pour un meilleur maintien à domicile

Par Mme Elisa Wyssbrod, diététicienne HES

Vendredi 29 mai à 10h00, au Centre Sportif, en Crevel à Cheyres

Les thèmes abordés seront : Les changements liés au vieillissement. Les besoins nutritionnels spécifiques aux seniors. La dénutrition. Allier plaisir, santé et convivialité dans l'assiette

Covoiturage depuis les salles communales de Châbles et de Cheyres, 20 minutes avant l'heure de la conférence.

Annonces

Vous pouvez retrouver les réponses aux questions relatives à la conférence : Vous avez passé le permis il y a 40, 50 ans, sur le site Internet de la commune.

Vous pouvez également avoir accès à la présentation de la conférence : Les divers droits des seniors et directives anticipées, sur le site Internet de la commune.

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). Service pour les 60 ans et +. Réservation : une semaine à l'avance ou au minimum **48h à l'avance.**

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

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