



Programme d'activités du 1^{er} semestre 2023

**Nous avons le plaisir de vous remettre
le programme pour le 1^{er} semestre 2023.**

**N'hésitez pas à rejoindre l'une ou l'autre de nos
activités disponibles dès 60 ans.**

1. Être et rester dans le coup en utilisant l'e-banking

Avec notre partenaire la Banque Raiffeisen de la Broye, nous vous proposons des cours pour l'utilisation du bancomat, de l'e-banking (via tablette et smartphone) et le paiement par QR Code.

Lieu : **Cugy, Bâtiment communal, Salle n°2**

Date : **Le mercredi 22 février 2023**

Horaires : **de 09.30 h à 11.00 h.**

Participants-es : maximum 10 personnes

Délai d'inscription : mercredi 15 février

Formation offerte par notre partenaire, la Banque Raiffeisen de la Broye.

Inscription nécessaire. Comment ?

- Directement au bureau communal ☎ 026 660 16 92 ou personnellement au guichet
- Par courriel à infoseniors@cugy-fr.ch
- En ligne sur le site www.cugy-fr.ch sous l'onglet « Santé-social » / Seniors – Programme d'activités.

Si vous utilisez un PC, une tablette ou un smartphone, prière de prendre votre matériel avec vous.

Responsable : Charly Haenni ☎ 079 434 91 15

2. **Nouveau** : Permanence numérique / Cybercafé pour les Seniors de Cugy en collaboration avec Pro Senectute

En partenariat avec Pro Senectute, nous mettons sur pied 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 : **Cugy, Bâtiment communal, Salle n°2**

Fréquence : **Chaque 3^{ème} mardi du mois**

17 janvier / 21 février / 21 mars / 18 avril /

16 mai / 20 juin / 18 juillet

Horaires : **de 09.00 h à 11.00 h.**

Participation : **Gratuit**

Responsable : **Charly Haenni ☎ 079 434 91 15**

ou charly.haenni@bluewin.ch

3. Cours informatique de base

En collaboration avec Pro Senectute, nous mettons sur pied un cours de base Office (Word, Excel, Outlook ou autre) pour PC. Chaque participant(e) prend son PC Windows ou sa tablette Android. **Trois séances de 2 heures seront prévues.**

Lieu : **Cugy, Bâtiment communal, Salle n°2**

Dates : A définir : **durant les mois d'avril – mai 2023**

Horaires : **en principe le matin**

Participants-es : **max. 8 personnes par cours**

Participation financière : **Fr. 30.-**

(Pour les habitants de Cugy-Vesin la Commune vous rembourse 50 % de ce montant).

Nous souhaitons connaître le nombre de seniors intéressés(ées) avant d'arrêter définitivement les dates des cours.

Nous vous invitons dès lors à faire part de votre intérêt selon les modalités ci-dessous et ensuite, vous serez contactés(ées) :

- Directement au bureau communal ☎ 026 660 16 92 ou personnellement au guichet
- Par courriel à infoseniors@cugy-fr.ch
- En ligne sur le site www.cugy-fr.ch sous l'onglet « Santé-social » / Seniors – Programme d'activités.

Responsable : Roger Ansermet ☎ 079 668 75 14

4. Conférence de printemps / Accueil de Mme la Présidente du Grand Conseil fribourgeois Mme Nadia Savary Moser

Lieu : **Cugy, Salle polyvalente**

Date et horaire : **Mardi 28 mars 2023 à 14.00 h**

Participation : **Séniors de Cugy-Vesin et des communes
voisines**

- 1^{ère} partie : Mon rôle de Présidente du Grand Conseil Fribourgeois, par **Mme Nadia Savary Moser**, députée et ancienne syndique de Cugy.
- 2^{ème} partie : Présentation des dispositions personnelles (directives anticipées et mandat pour cause d'inaptitude) par une représentante de Pro Senectute.
- 3^{ème} partie : Présentation de la modification de la loi sur les droits des successions, modification intervenue au 1^{er} janvier 2023 (réserves héréditaires).

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire.

5. Parcours découvertes - ouvert à tous les habitants de la Commune

Lieu : **Cugy, rendez-vous à la cabane des Rochettes**

Date : **Jeudi 20 avril 2023**

Horaires : **13.30 h début de la balade / 16.30 h fin des activités**

Programme : La pharmacie dans la nature.

Lors de cette randonnée botanique, vous apprendrez à reconnaître quelques « bonnes herbes » et serez initiés à leur usage médicinal. La découverte de cette pharmacie de la nature sera aussi l'occasion de découvrir quelques histoires végétales – parfois mythologiques – qui sont colportées depuis la nuit des temps.

Animatrice : M. Cathy Roggen-Crausaz

Equipement : vêtements adaptés à la marche, chaussures avec semelles profilées (pas de basket), veste, protection contre la pluie au cas où et éventuellement bâtons de randonnée.

Inscription nécessaire. Comment ?

- Directement au bureau communal ☎ 026 660 16 92 ou personnellement au guichet
- Par courriel à infoseniors@cugy-fr.ch
- En ligne sur le site www.cugy-fr.ch sous l'onglet « Santé-social » / Seniors – Programme d'activités.

Responsable : Marlyse Bangerter ☎ 079 720 87 41

Cette activité est financée par la Commune de Cugy que nous remercions.

6. Organisation de visites à domicile et de promenades accompagnées

Grace au soutien d'un groupe de dames que nous remercions, nous donnons la possibilité à des aînés, de rompre avec la solitude ou l'isolement, en offrant des visites à domicile ou des balades accompagnées.

A cet effet, nous avons élaboré une charte qui précise le cadre de cet engagement, charte qui sera remise aux personnes concernées et qui se trouve sur le site Internet de la Commune. N'hésitez pas à solliciter nos dames bénévoles.

Voici la mission de nos bénévoles :

- **Favoriser le lien social** des personnes isolées par des échanges, de la lecture, des jeux, de la compagnie, etc.
- **Entretenir la mobilité** des seniors par l'accompagnement pour des promenades.

Si nécessaire, accompagner des personnes seules lors d'événements mis sur pied par le Conseil des Seniors, l'USL ou la Commune.

Comment prendre contact :

- Directement au bureau communal ☎ 026 660 16 92 ou personnellement au guichet
 - Auprès de la responsable Mme Marlyse Bangerter ☎ 079 720 87 41
-

7. Groupes de marche

Partez à la découverte de sentiers de notre région en compagnie d'autres marcheurs.

Par son effet immédiat, la marche permet de se vider l'esprit et régénère autant la tête que le corps au contact bénéfique de la nature. La marche douce ou plus soutenue a l'avantage de tonifier les muscles sans risque pour les articulations.

Lieu : **Devant la grande salle de Cugy**

Fréquence : **Tous les 1^{ers} jeudis du mois**

2 février / 2 mars / 6 avril / 4 mai / 1^{er} juin / 6 juillet

Durée : **Groupe Sport** : 2h à 2.30 h

Groupe Loisir : 1h à 1.30 h

Horaires : 08.00 h durant l'heure d'été

09.00 h durant l'heure d'hiver

Encadrement :

- **Groupe Sport** : Ernest Veth ☎ 079 418 67 58
 - **Groupe Loisir** : Marlyse Bangerter ☎ 079 720 87 41
-

8. Tables de bistrot – Hôtel de l'Ange et Hôtel de la Gare, Cugy

Déguster le menu du jour avec dessert et café dans un des deux restaurants de Cugy pour le prix de Fr. 20.-

Une table est réservée pour les participants(es). Il s'agit d'un bon moment pour échanger, faire de nouvelles connaissances et des belles rencontres.

Une seule condition, réserver préalablement votre place, par téléphone, directement au restaurant concerné.

Fréquence : **Tous les 2èmes mercredis du mois.**

Horaire : Rendez-vous dès 11.30 h pour l'apéritif

Dates et lieux :

- **11 janvier / 8 mars / 10 mai / 12 juillet 2023 à l'Hôtel de l'Ange**
(mois impairs) - Réservation obligatoire ☎ 026 660 40 06
- **8 février / 12 avril / 14 juin / 9 août 2023 à l'Hôtel de la Gare**
(mois pairs) - Réservation obligatoire ☎ 026 660 40 04

Responsable : Jacques Bersier ☎ 076 372 36 58

9. Portage de livres à domicile – Bibliothèque Communale de Cugy

Vous avez des soucis de mobilité, vous ne pouvez pas vous déplacer ? La bibliothèque communale vous propose un **service de dépose et collecte des livres que vous empruntez.**

Conditions : Avoir un abonnement Adulte à la bibliothèque

Coût : Fr 25.- par année / 5 livres à chaque visite.

Contact : cugybiblio@outlook.com ou par téléphone

Responsable : Rafaëlle Mascaro ☎ 079 361 54 57

10. Après-midis récréatifs pour les séniors

Venez partager un moment de convivialité, jouer aux cartes et à des jeux de sociétés, suivi d'un petit loto.

Nouveau lieu : **Bâtiment C** du Cycle d'orientation (CO) **dans la Salle d'Étude** (rez-de-chaussée du bâtiment de la bibliothèque communale). Rendez-vous **dès 14h.**

Dates : **Les lundis ...**

- **9 janvier, 6 février** (nouvelle date), **13 mars, 3 avril 2023**
- **9 octobre, 13 novembre, 11 décembre 2023.**

Une participation financière de Fr. 5.- sera demandée par après-midi (gâteaux, thé...).

Organisatrices : Brigitte Pochon et Christine Rossier avec le soutien de quelques bénévoles.

Activités Pro Senectute Fribourg 2023 à Cugy

Tables d'hôtes Cugy « Chez Dora »

Pro Senectute vous propose de prendre un bon repas dans une ambiance chaleureuse, autour de Tables d'hôtes, organisés par des bénévoles.

Dora Rapin et Geneviève Loup vous accueillent chez elles pour partager un savoureux moment et faire de nouvelles connaissances.

Lieu et horaire : **Cugy, Route de Savua 48 à midi**

Dates : **Mardi 7 février, 7 mars, 4 avril, 2 mai et 6 juin 2023**

Participation : Fr. 15.- tout compris

Inscription : jusqu'à 48 h à l'avance
au n° 079 413 65 48 Mme Dora Rapin.

Gymnastique, Mobilité, et Équilibre sont au programme

Lieu : Cugy Salle polyvalente, route de Fétigny 22A

Participation : CHF 7.- / leçon

Fréquence : Les mercredis du 11.01 au 31.05.2023

Horaires : de 15h00 à 16h00

Responsable : M. Porqueddu

*Vous avez des questions, des suggestions, des propositions
alors contactez un membre du Conseil des Seniors :*

Pour nous contacter : infoseniors@cugy-fr.ch

Nom	Prénom	Fonction	Tél.	E-mail
Ansermet	Roger	membre	079 668 75 14	roans@bluewin.ch
Bangerter	Marlyse	membre	079 720 87 41	m.bangerter@ik.me
Bersier	Jacques	membre	076 372 36 58	jackybersier@bluewin.ch
Egger	Dominique	membre	079 155 26 29	egger.famille@gmail.com
Glardon	Alex	vice- président, représ. CC	079 240 56 79	social@cugy-fr.ch
Haenni	Charly	président	079 434 91 15	charly.haenni@bluewin.ch
Marchon	Sylvie	secrétaire	079 738 20 60	b.marchon@bluewin.ch
Mascaro	Rafaëlle	membre	079 361 54 57	rafaelle.mascaro@gmail.com
Overney	Nikki	représ. CG	079 450 43 66	vinnik@bluewin.ch
Veth	Ernest	membre	079 418 67 58	ernest.veth@bluewin.ch

**Le conseil des Seniors vous souhaite un très
agréable premier semestre 2023.**