



## Kommission Horizon

### Anlässe August – Dezember 2023

<b>August</b>		
08.08.2023	di	Grillen in der Buvette des Fussballstadions in Courtepin
<b>September</b>		
05.09.2023	di	Besichtigung der Stadt Freiburg mit einem kleinen Zug
26.09.2023	di	Unterhaltungsnachmittag im kleinem Pfarrsaal, Courtepin
<b>Oktober</b>		
03.10.2023	di	Unterhaltungsnachmittag im Saal für Aktivitäten Festisport Courtepin
19.10.2023	do	Kleines Lotto im Theatersaal Festisport Courtepin
<b>November</b>		
07.11.2023	di	Besuch des Rathauses, Freiburg
09.11.2023	do	Unterhaltungsnachmittag im Saal für Aktivitäten Festisport Courtepin
<b>Dezember</b>		
12.12.2023	di	Seniorenweihnacht im Festisport Courtepin
14.12.2023	do	Seniorenweihnacht im Festisport Courtepin

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Fiorina Brulhart  
026 684 21 43 oder 079 379 23 10  
Mail : [f\\_brulhart@bluewin.ch](mailto:f_brulhart@bluewin.ch)

Freuen Sie sich auf ein Wiedersehen!  
Die Kommission Horizon



## Nützliche Adresse

<b>Tagesstätte Les Platanes Jeuss</b>	<b>Kontakt</b> 026/674.96.00 <a href="mailto:pflegeheim-jeuss@rsl-gns.ch">pflegeheim-jeuss@rsl-gns.ch</a>
Die Tagesstätte bietet älteren betagten und pflegebedürftigen Personen ein vorzügliches Zuhause und Lebensqualität. Es besteht die Möglichkeit, einen oder mehrere Tage dort zu verbringen. Die Tage werden gemeinsam gestaltet, den Bedürfnissen der Gäste angepasst.	
<b>Passe-partout</b>	<b>Kontakt</b> 026/672.11.88
Diese Stiftung hat zum Ziel, einen Fahrdienst für Personen mit eingeschränkter Mobilität, die im Kanton Freiburg wohnhaft sind, zu schaffen, zu entwickeln und zu unterstützen. Zögern Sie nicht, Ihre Fahrt zu reservieren! CHF 2.00 Abholung + CHF.0.60 pro Km Tel. +41 26 672 11 88 Von Montag bis Dienstag : 8.00-12.00 Uhr	
<b>Spitex</b>	<b>Kontakt</b> <b>Mme Riedo Cornelia</b> 026/684.82.00 <a href="mailto:info@spitex-see-lac.ch">info@spitex-see-lac.ch</a>
Häusliche Pflege und Hilfe verhindern Krankenhausaufenthalte und Heimunterbringungen. Sie ermöglichen es Kranken, älteren Menschen und Behinderten, so lange wie möglich zu Hause zu bleiben. Sie fördern die Rückkehr nach einem Krankenhausaufenthalt in die häusliche Umgebung, indem sie die Kontinuität der Pflege sowie die Unterstützung und Information von Patienten aller Altersgruppen und ihrer unmittelbaren Umgebung sicherstellen. Spitex bietet den Bewohnern im Seebezirk Unterstützung und/oder Behandlungs- und Grundpflege bei Ihnen zu Hause an. Das Angebot umfasst eine Vielzahl von Dienstleistungen wie der Grundpflege und Hilfe im Haushalt bis zur gezielten Unterstützung in psychischen anspruchsvollen Situationen.	
<b>Pro-Senectute</b>	<b>Kontakt</b> <b>Michielan Emmanuel</b> 026/347.12.40 <a href="mailto:emmanuel.michielan@fr.prosenectute.ch">emmanuel.michielan@fr.prosenectute.ch</a>
Pro-Senectute setzt sich für die Aufrechterhaltung der Lebensqualität und Unabhängigkeit der Senioren und Seniorinnen ein, fördert die gesellschaftliche Integration und bietet eine Reihe von Kursen an.	
<b>Pflegeheim Saint François</b>	<b>Kontakt</b> <b>Monnard Laurent</b> 026/684.72.72 <a href="mailto:laurent.monnard@rsl-gns.ch">laurent.monnard@rsl-gns.ch</a>
Im Altersheim St-François werden die Menschen herzlich empfangen und menschenwürdig betreut. Eine Begleitung und individuelle Pflege in einer Residenz im Dorfzentrum verfügend über eine schöne Parkanlage.	

**Repas à domicile  
Home St-François**

**Kontakt**  
Hung Minh Huynh  
026/684.72.72  
[cuisine.courtepin@rsl-gns.ch](mailto:cuisine.courtepin@rsl-gns.ch)

Die Küche des Altersheims St- François serviert nicht nur den Bewohnern der Residenz eine gute Mahlzeit, sondern bietet auch einen Mahlzeitendienst für zu Hause an.

**Croix Rouge**

**Kontakt**  
Rue G.-Tchtermann 2  
1701 Fribourg  
+41 26 347 39 40  
[info@croix-rouge-fr.ch](mailto:info@croix-rouge-fr.ch)

Das Freiburgerische Rote Kreuz bietet verschiedene Lösungen an, um das Leben älterer Menschen zu erleichtern. Alle diese Leistungen zielen in erster Linie darauf ab, dass ältere Menschen zu Hause bleiben können.

**Les bénévoles**

**Kontakt**  
Susanne Piller  
026/684.18.12  
[susanne.piller-kolly@bluewin.ch](mailto:susanne.piller-kolly@bluewin.ch)

Für Momente des Zuhörens und gemeinsamer Augenblicke, Besuche von Kranken und den Ältesten.

**Pro Infirmis**

**Kontakt**  
Route St-Nicolas-de-Flüe 2  
1705 Fribourg  
Tel. + 41 26 47 00  
[fribourg@proinfirmis.ch](mailto:fribourg@proinfirmis.ch)

In allen Situationen, in denen Menschen mit einer (körperlichen, geistigen oder psychischen) Behinderung leben, berät und unterstützt Pro Infirmis sie



## Grillen in der Buvette des Fussballstadions in Courtepin

<b>Wann</b>	<b>Dienstag 08. August 2023 ab 10.00 Uhr</b>
<b>Wo</b>	In der Fussballbuvette von Courtepin.
<b>Beteiligung</b>	CHF 10 für das Essen (Fleisch, Salat und Dessert). Angebotene Getränke zu günstigen Preisen für Senioren
<b>Wichtig</b>	Bringen Sie ruhig Ihre Boulekugeln, Tischtennisschläger oder Ihre Lieblingsspiele mit. Kartenspiele werden Ihnen zur Verfügung gestellt.
<b>Anmeldung</b>	Bis am Freitag 28. July 2023 Mit dem Antwortalon oder bei Frau Fiorina Brulhart. 026 684 21 43 oder 079 379 23 10 oder <a href="mailto:f_brulhart@bluewin.ch">f_brulhart@bluewin.ch</a> Anmeldeformular auf der letzten Seite verfügbar



## Besichtigung der Stadt Freiburg mit einem kleinen Zug

<b>Datum und Uhrzeit</b>	<b>Dienstag, 05. September 2023 um 09.30 Uhr</b>
<b>Termin</b>	Treffpunkt: Restaurant "Lavapesson" in Granges-Paccot.
<b>Verschiebung</b>	Wir empfehlen die Mitfahrgelegenheit. Vor dem Restaurant steht ein grosser Parkplatz kostenlos zur Verfügung.
<b>Programm</b>	Abfahrt des Zuges von « Lavapesson » : Murtenstrasse, rte des Alpes, Equilibre, rte des Alpes, rue du Pont Suspendu (Kathedrale), Zähringerbrücke, Bourgillon, Loretokapelle, (Halte 10 Minuten). Planche Supérieure, Mittlere Brücke, Bernbrücke, Berntor, Klein-Sankt-Johann-Platzes, Mittlere Brücke, Planche Inférieure, Sankt Johann Brücke, rue de la Grand-Fontaine, rue du Pont Muré, Murtenstrasse, rte de la Chenevière – Rückkehr Ungefähre Ankunft am Startpunkt um 11:30 Uhr
<b>Info</b>	Sie haben die Möglichkeit, ein ausgezeichnetes Kilbimenü oder ein Tagesmenü zu genießen, das vom Restaurant des Lavapesson angeboten wird. -> Anmeldung auf der letzten Seite
<b>Kosten für des Teilnahme</b>	Die Fahrt mit dem kleinen Zug wird von der Kommission Horizon angeboten. Für Mahlzeiten und Getränke sind Sie selbst verantwortlich.
<b>Anmeldung</b>	bis Freitag 25. August 2023  Die Anzahl der Personen ist begrenzt. Warten Sie nicht zu lange mit der Anmeldung! <b>ATTENTION</b>



## Unterhaltungsnachmittage (Karten- oder Brettspiele)

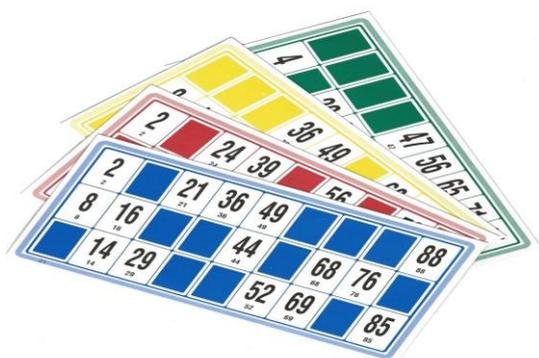
Die Kommission Horizon und die Gemeinde Courtepin, Sie an mehreren Unterhaltungsnachmittagen einzuladen.

Wann / Wo ?	Ab 14.00 Uhr : <ul style="list-style-type: none"><li>• Dienstag, 26. September 2023, kleiner Pfarrsaal</li><li>• Dienstag, 03. Oktober 2023, Saal für Aktivitäten Festisport</li><li>• Donnerstag, 09. November 2023, Saal für Aktivitäten Festisport</li></ul>
Was	Unterhaltungsnachmittag mit Jassen, Scrabble, Dog oder diversen Unterhaltungsspielen.
Anmeldung	Um die Organisation zu erleichtern, bitten wir Sie, sich anzumelden. Spätestens eine Woche vor dem festgelegten Datum.
Fahrdienst	Wir empfehlen Ihnen, Mitfahrgelegenheiten zu bilden oder zu Fuss zu gehen.
Infos	Diese Nachmittage richten sich an alle, auch für Anfänger. Sie können auch Ihre eigenen Spiele mitbringen.
Imbiss	Der Imbiss wird Ihnen von der Gemeinde und der Kommission Horizon angeboten. Getränke werden zu günstigen Preisen verkauft.



## Unterhaltungsnachmittag mit Lotto

<b>Wann</b>	<b>Donnerstag 19. Oktober 2023 um 14.00 Uhr</b>
<b>Wo</b>	Festisportsaal in Courtepin. Wir empfehlen Ihnen, Fahrgemeinschaften zu bilden.
<b>Was</b>	Kleines Lotto mit 10 Serien <ul style="list-style-type: none"><li>• CHF 30.- 1 Reihe</li><li>• CHF 50.- 2 Reihe</li><li>• CHF 70.- Karton</li></ul>
<b>Abopreis</b>	CHF 5.- für die 10 Serien
<b>Parking</b>	Der Parkplatz vom Festisport steht für Sie zur Verfügung.
<b>Info</b>	<p>Das Lotto steht auch den Senioren der Nachbargemeinden offen.</p> <p>Das Ziel ist es, einen angenehmen Nachmittag zusammen zu verbringen</p> <p>Ein kleiner Imbiss wird Ihnen von der Gemeinde und der Kommission Horizon angeboten. Getränke werden für Senioren günstig verkauft</p>

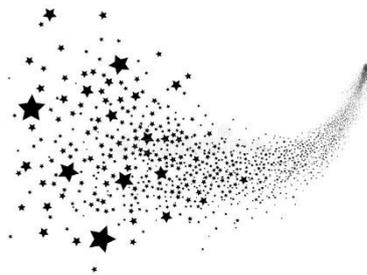


## Besuch des Rathauses (auch Freiburger Rathaus genannt) von Freiburg

<b>Datum und Uhrzeit</b>	<b>Dienstag, 07. November 2023 um 09.30 Uhr</b>	
<b>Termin</b>	Treffpunkt auf dem Kirchipark in Courtepin. Wir empfehlen eine Mitfahrgelegenheit. Erlaubnis zum Parken auf dem Plarkplatz (zu den Gebäuden Postillon)	
<b>Verschiebung</b>	Mit dem Bus	
<b>Programm</b>	10.00 Uhr	Besuch des Freiburgers Rathauses mit einem Führer Grossratssaal Suzanne-Saal Wandelhalle Dauer des Besuchs 1,5 Stunden
	11.30 Uhr	Ende des Besuchs
<b>Info</b>	Rückkehr nach Courtepin	
<b>Kosten für des Teilnahme</b>	Keine	
<b>Anmeldung</b>	Bis Freitag, 27. Oktober 2023	
<b>Achtung! Limitierte Anmeldung</b>	Die Anzahl der Personen ist begrenzt. Warten Sie nicht zu lange mit der Anmeldung.	



# Noël 2023



Liebe Rentnerin  
Lieber Rentner

Die Kommission Horizon Courtepin hat die Freude Sie ganz herzlich zur traditionellen Weihnachtsfeier einzuladen.

Sie haben die Wahl zwischen zwei Daten:

**Dienstag 12. Dezember oder Donnerstag 14. Dezember 2023  
um 11h30 in der Festisport Halle in Courtepin**

Für weitere Informationen oder allfällige Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Brülhart, Tel. Nummer 026 684 21 43 oder 079 379 23 10 oder per E-Mail: [f\\_brulhart@bluewin.ch](mailto:f_brulhart@bluewin.ch)

Auf der letzten Seite finden Sie den Anmeldetalon.

Wir empfehlen Ihnen, eine Fahrgemeinschaft zu bilden.  
Der Festisport Park steht Ihnen zur Verfügung

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



**Anmeldetalon für das Grillfest in der Buvette des Fussballstadions in Courtepin**

**Dienstag 08.08.2023**

Zu retournieren an : Brulhart Fiorina, Au Crêt 28, 1784 Courtepin  
Brulhart Fiorina [f\\_brulhart@bluewin.ch](mailto:f_brulhart@bluewin.ch) oder Tel. 026 684 21 43, Nat. 079 379 23 10

**bis spätestens am Samstag, 29. Juli 2023**

Name : \_\_\_\_\_ Vorname : \_\_\_\_\_  
Name : \_\_\_\_\_ Vorname : \_\_\_\_\_  
Dorf : \_\_\_\_\_ Telefonnr: \_\_\_\_\_



**Anmeldetalon für die Stadtbesichtigung von Freiburg im kleinen Zug**

**Dienstag 05.09.2023**

Zu retournieren an : Brulhart Fiorina, Au Crêt 28, 1784 Courtepin  
Brulhart Fiorina [f\\_brulhart@bluewin.ch](mailto:f_brulhart@bluewin.ch) oder Tel. 026 684 21 43, Nat. 079 379 23 10

**Bis spätestens am Freitag 25. August 2023**

Menü 1

Kohlsuppe

\*\*\*\*\*

Schinken, Saucisson, Speck

Kartoffeln

Kohl und Karotten

\*\*\*\*\*

Meringue – Doppelrahm

Preis CHF 28.00

Menü 2

Salat der Saison

\*\*\*\*\*

Schweinebraten

Pommes Frites

\*\*\*\*\*

Dessert

Preis CHF 19.00

Name : \_\_\_\_\_ Vorname : \_\_\_\_\_

Menüwahl: \_\_\_\_\_

Name : \_\_\_\_\_ Vorname : \_\_\_\_\_

Menüwahl: \_\_\_\_\_

Dorf : \_\_\_\_\_ Telefonnr: \_\_\_\_\_

**Anmeldetalon für den Besuch des Rathauses von Freiburg  
Dienstag 07.11.2023**

Bitte zurücksenden an : Brulhart Fiorina, Au Crêt 28, 1784 Courtepin  
Brulhart Fiorina [f\\_brulhart@bluewin.ch](mailto:f_brulhart@bluewin.ch) oder Tel. 026 684 21 43, Nat. 079 379 23 10  
**bis spätestens Freitag, den 27. Oktober 2023**

Name : \_\_\_\_\_ Vorname : \_\_\_\_\_

Name : \_\_\_\_\_ Vorname : \_\_\_\_\_

Dorf : \_\_\_\_\_ Telefonnr. : \_\_\_\_\_



**Anmeldetalon für Weihnachtsfeier 2022**

Bitte zurücksenden an : Brulhart Fiorina, Au Crêt 28, 1784 Courtepin  
Brulhart Fiorina [f\\_brulhart@bluewin.ch](mailto:f_brulhart@bluewin.ch) oder Tel. 026 684 21 43, Nat. 079 379 23 10

**bis spätestens Samstag, den 2. Dezember 2023**

Bitte gewünschtes Datum ihrer Teilnahme ankreuzen

<input type="checkbox"/>	Dienstag 12. Dezember 2023
<input type="checkbox"/>	Donnerstag 14. Dezember 2023

Name : \_\_\_\_\_ Vorname : \_\_\_\_\_

Name : \_\_\_\_\_ Vorname : \_\_\_\_\_

Dorf : \_\_\_\_\_ Telefonnr. : \_\_\_\_\_



**Anmeldetalon für die Unterhaltungsnachmittage - Herbst 2023**

Bitte zurücksenden an : Brulhart Fiorina, Au Crêt 28, 1784 Courtepin  
Brulhart Fiorina [f\\_brulhart@bluewin.ch](mailto:f_brulhart@bluewin.ch) oder Tel. 026 684 21 43, Nat. 079 379 23 10

**Frist: 1 Woche vor dem Datum**

Bitte gewünschtes Datum ihrer Teilnahme ankreuzen

<input type="checkbox"/>	Dienstag 26. September 2023 – <b>kleiner Pfarrsaal</b>
<input type="checkbox"/>	Dienstag 03. Oktober 2023 - Saal für Aktivitäten Festisport
<input type="checkbox"/>	Donnerstag 09. November 2023 - Saal für Aktivitäten Festisport

Name : \_\_\_\_\_ Vorname : \_\_\_\_\_

Name : \_\_\_\_\_ Vorname : \_\_\_\_\_

Dorf : \_\_\_\_\_ Telefonnr. : \_\_\_\_\_

## Informatikhilfe im Samariterlokal in Courtaman

Sie sind nicht mehr Anfängerin oder Anfänger mit Ihrem Computer (Windows oder Mac) oder Ihrem Smartphone oder Tablet oder Ihrer Smartwatch, aber Sie brauchen Hilfe, um bestimmte Probleme zu lösen oder bestimmte Funktionen oder Anwendungen besser zu verstehen. Vielleicht möchten Sie auch eine Beratung zu Ihren aktuellen Abonnements (Handy, Festnetz, Fernseher und Internet), die Ihren tatsächlichen Bedürfnissen am besten entsprechen und zum besten Preis erhältlich sind.



Die Kommission Horizon organisiert zu diesem Zweck Nachmittage mit Informatikhilfe im Samariterlokal an der Route Principale 87 in Courtaman mit Parkplätzen für Autos zwischen 13:30 und 17:30 Uhr an folgenden Daten:

- Dienstag 12.09.2023
- Mittwoch 27.09.2023
- Donnerstag 12.10.2023
- Freitag 27.10.2023
- Montag 06.11.2023
- Dienstag 21.11.2023
- Mittwoch 06.12.2023
- Montag 18.12.2023

Nehmen Sie Ihr Gerät mit aufgeladener Batterie und sowie alle Ihre Logins/Benutzernamen und Passwörter für Ihre Internetkonten mit.

Um sich anzumelden und eine Stunde Support zum Preis von CHF 10.- zu erhalten, kontaktieren Sie bitte Herrn André Cotting unter der Nummer 079 842 68 64 oder per E-Mail [a.cotting@bluewin.ch](mailto:a.cotting@bluewin.ch).