COMMUNE DE COURTEPIN
GEMEINDE COURTEPIN

Route de Fribourg 42
1784 Courtepin
026 684 18 34

Commission Horizon

Activités janvier - juillet 2024

Janvier		
15.01.2024	lu	Parcours de la forêt (Elisabeth et Jean Marie Zosso)
19.01.2024	ve	Parcours de la forêt (Elisabeth et Jean Marie Zosso)
23.01.2024	ma	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
Février		
13.02.2024	ma	Visite du musée d'art et d'histoire de Fribourg
22.02.2024	je	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
Mars		
05.03.2024	ma	Visite de l'imprimerie Sensia à Guin
12.03.2024	ma	Repas des jubilaires. Une invitation personnelle suivra
19.03.2024	ma	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
Avril		
04.04.2024	je	Repas des jubilaires. Une invitation personnelle suivra
18.04.2024	je	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
23.04.2024	ma	Visite de Roland SA à Morat
Mai		
14.05.2024	ma	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
Juin		
12.06.2024	me	Sortie annuelle
18.06.2024	ma	Sortie annuelle
20.06.2024	je	Sortie annuelle
Juillet		
03.07.2024	me	Balade à la découverte de Wallenried

Question ???, n'hésitez pas à contacter Fiorina Brulhart
026 684 21 43 ou 079 379 23 10

Au plaisir de vous revoir !
La Commission Horizon

Adresses utiles

Foyer de jour Les Platanes Jeuss	**Contact** 026/674.96.00 pflegeheim-jeuss@rsl-gns.ch
Le Foyer de jour est un lieu de vie et de soins qui accueille pendant la journée des personnes âgées fragilisées nécessitant des soins et un accompagnement particulier.	

Passe-partout	**Contact** 026/672.11.88 fondation-passepartout.ch
Cette fondation a pour but de créer, développer et soutenir un service de transport pour les personnes à mobilité réduite domiciliées dans le canton de Fribourg. N'hésitez pas à réserver votre course ! CHF 2.00 de prise en charge + CHF.0.60 le Km. Tél. +41 26 672 11 88 Du lundi au vendredi: 8h00-12h00	

Spitex	**Contact** **Mme Riedo Cornelia** 026/684.82.00 info@spitex-see-lac.ch
Les aides et les soins à domicile évitent l'hospitalisation et le placement. Ils permettent aux malades, aux personnes âgées et aux handicapés de rester chez eux le plus longtemps possible. Ils favorisent le retour au domicile après une hospitalisation en assurant la continuité des soins ainsi que le soutien et l'information aux patients de tout âge ainsi qu'à leur entourage immédiat. Spitex offre un soutien et/ou des soins à domicile aux habitants du district du Lac. Leur offre englobe une multitude de prestations qui va du soin de base à l'entretien du ménage en passant par un accompagnement psycho-social.	

Pro-Senectute	**Contact** **Michielan Emmanuel** 026/347.12.40 emmanuel.michielan@fr.prosenectute.ch
Pro-Senectute agit pour le maintien d'une qualité de vie et contribue à l'indépendance des personnes, promeut l'intégration dans la société et offre tout un panel de cours.	

Home Saint François	**Contact** Monnard Laurent 026/684.72.72 laurent.monnard@rsl-gns.ch
Au Home Saint François, les résidents trouvent un accueil humain et chaleureux. Un accompagnement et des soins personnalisés dans une résidence située au centre du village disposant d'un agréable parc.	

Repas à domicile **Home Saint François**	**Contact** Hung Minh Huynh cuisine.courtepin@rsl-gns.ch 026/684.72.55
En plus de servir de bon repas à ses résidents, les cuisines du home Saint François offrent un service de repas à domicile.	

Croix Rouge	**Contact** Rue G.-Techtermann 2 1701 Fribourg +41 26 347 39 40 croix-rouge-fr.ch
La Croix-Rouge fribourgeoise apporte plusieurs solutions pour faciliter la vie des aînés. Toutes ces prestations visent d'abord à favoriser le maintien à domicile des personnes âgées.	
Les Bénévoles	**Contact** Susanne Piller 026/684.18.12 susanne.piller-kolly@bluewin.ch
Pour un moment de partage et d'écoute, visites aux malades et aux Ainés.	
Pro Infirmis	**Contact** Rte St-Nicolas-de-Flüe 2 1705 Fribourg Tél. +41 26 347 40 00 fribourg@proinfirmis.ch
Dans toutes les situations (physiques, mentales ou psychiques) que vivent des personnes handicapées, Pro Infirmis les conseille et les soutient	

Parcours de la forêt en hiver

Quand	**Lundi 15 janvier de 14h00 à 16h00** **ou le vendredi 19 janvier de 14h à 16h**
Rendez-vous / Place de parc	Place de parc, après les dépôts militaires (fin de la route goudronnée) au-dessus de Breilles. Rendez-vous au départ du parcours.
Programme	Découvrir et savourer la vie de la forêt en hiver, cultiver le plaisir de la marche en se connectant à nos 5 sens.
Equipement	Chaussures de marche, habits adaptés… éventuellement bâtons de marche.
Degré de difficulté	Léger : total 2 km.
Collation	Thé et goûter offerts à l'arrivée
Animation	Elisabeth et Jean Marie Zosso Et une conteuse
Inscription	Pour faciliter l'organisation, nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire jusqu'au vendredi 12 janvier auprès de Fiorina.
Nombre de participants	Venez nombreux découvrir et savourer les postes de la forêt en hiver.
Info supplémentaire	Pour les non-marcheurs, **possibilité de rejoindre** la cabane (poste 6) **en voiture.**
En cas de temps incertain	Fiorina 079/379.23.10 ou E. et JM Zosso 079/716.54.66
Lieu	Les Tchenets et Au Bois-Dessus sur les hauts de Courtepin et Courtaman.

Après-midis récréatifs (cartes ou jeux de société)

La Commission Horizon et la Commune de Courtepin, a le plaisir de vous inviter à des après-midis récréatifs.

Quand – où ?	Dès 14h00 : • Mardi 23 janvier 2024 salle d'activités Festisport • Jeudi 22 février 2024 salle d'activités Festisport • Mardi 19 mars 2024 salle d'activités Festisport • Jeudi 18 avril 2024 salle d'activités Festisport • Mardi 14 mai 2024 salle d'activités Festisport
Quoi	Des après-midis agrémentées par des jeux tels que cartes, scrabble, dog etc.
Inscription	Pour faciliter l'organisation, nous vous demandons de bien vouloir vous annoncer auprès des membres du comité. Au plus tard une semaine avant la date fixée. Où : Brulhart Fiorina, Au Crêt 28, 1784 Courtepin Brulhart Fiorina f_brulhart@bluewin.ch ou Tél. 026/684.21.43 nat. 079/379.23.10
Déplacement	Nous vous recommandons de vous déplacer en covoiturage ou à pied.
Infos	Vous pouvez aussi apporter vos propres jeux
Goûter	Le goûter vous sera offert par la commune et la commission Horizon

Visite au musée d’art et histoire de Fribourg

Date et heure	**Mardi 13 février 2024 à 13h45**
Rendez-vous	RDV place de parc de l’Eglise à Courtepin. Nous vous recommandons de covoiturer.
Déplacement	Départ à 13h30, nous nous déplacerons avec un petit bus jusqu’au musée.
Programme	14h00 Accueil Visite guidée du musée (mélange de l’exposition permanente et celle de Stéphanie Baechler) 15h30 Fin de la visite
Participation	CHF 10.00
Inscription	Jusqu’au lundi 05 février 2024
Attention ! inscription limitée	Le nombre de visiteurs est limité. Ne tardez pas à vous inscrire.

Visite de l’imprimerie Sensia à Guin

Date et heure	**Mardi 5 mars 2024 à 09h00**
Rendez-vous	RDV place de parc de l’Eglise à Courtepin. Nous vous recommandons de covoiturer.
Déplacement	Départ à 09h00, nous nous déplacerons avec un petit bus jusqu’à l`imprimerie.
Programme	09h30 Accueil Visite guidée de l’imprimerie commentée par Salvatore Nolfo (membre de la direction). 11h00 Fin de la visite
Participation	Aucune
Inscription	Jusqu’au lundi 26 février 2024
Attention ! inscriptions limitées	Le nombre de visiteurs est limité. Ne tardez pas à vous inscrire.

sensia

Infos

Cela concerne les Aînés jubilaires dans l'année soit les
70 – 75 – 80 – 85 – 90 – 95

Une invitation personnelle vous sera envoyée par la Commune et la Commission Horizon pour un dîner dans un des restaurants de la Commune.
Merci aux proches, amis, familles, contacts, etc… de nous avertir si ces personnes sont atteintes dans leur santé, si elles n'ont pas de possibilités de déplacement ou pour diverses autres raisons qui font qu'elles ne puissent répondre à cette invitation personnelle.

La Commission Horizon tient à cœur de rencontrer tous les jubilaires et elle se fera un plaisir d'aller rendre une petite visite aux personnes qui ne pourraient pas participer au dîner prévu.

Nous comptons sur votre aide afin que nous puissions tous vous fêter dignement. MERCI !

Brulhart Fiorina 079/379.23.10

Visite de Roland SA à Morat

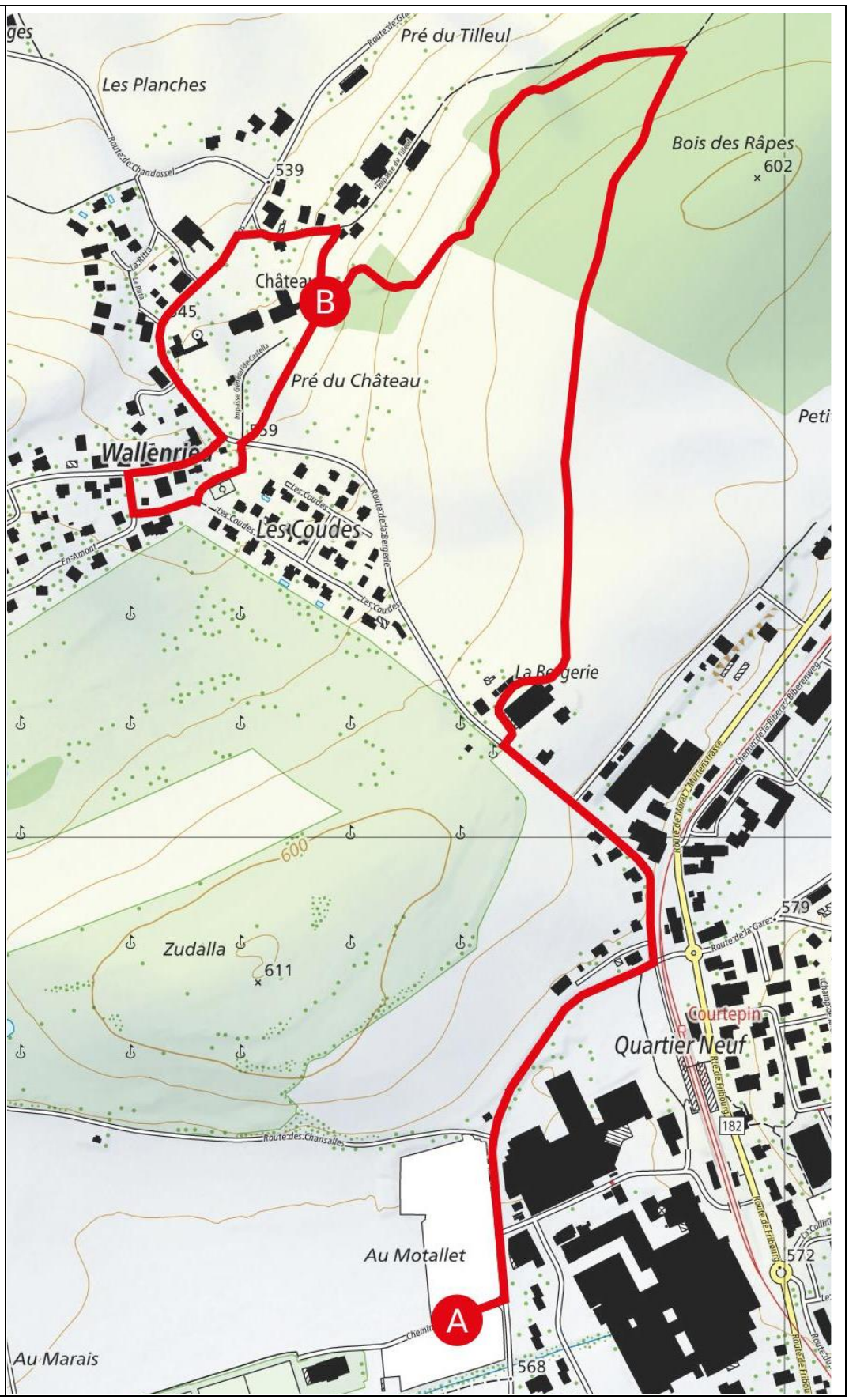
Date et heure	**Mardi 23 avril 2024 à 09h10**
Rendez-vous	RDV place de parc de l'Eglise à Courtepin. Nous vous recommandons de covoiturer.
Déplacement	Départ à 09h10, nous nous déplacerons avec un petit bus jusqu'à Morat
Programme	09h30 Accueil Présentation de l'entreprise Petit film Visite guidée de la production 11h30 Fin de la visite
Participation	CHF 5.00
Inscription	Jusqu'au lundi 08 avril 2024
Attention ! inscriptions limitées	Le nombre de visiteurs est limité. Ne tardez pas à vous inscrire.

Sortie des Aînés 2024 – Saint Imier

Date	**Mercredi 12 juin 2024 ou** **Mardi 18 juin 2024 ou** **Jeudi 20 juin 2024**
Rendez-vous	Nous vous recommandons de covoiturer jusqu' à la place de parc de l'église.
Déplacement	Pour des raisons pratiques, le lieu de départ pour les Ainés de Courtepin-Courtaman, Wallenried, Pensier, et Barberêche, est fixé à place de parc de l`église. Départ à 8h15. ********** Pour les Aînés de Villarepos, devant l'église de Villarepos. Départ à 8h00.
Programme	**8h00** Direction Saint Imier **9h00** Arrêt café – croissant **10h00** Visite de la fromagerie Spielhofer Film 10 à 15mn Fabrication Dégustation: apéro **12h00** Repas de midi **14h30** Visite du musée Longines **16h00** Départ pour Courtepin - Retour : aux environs de 18h00
Inscription	Délai d'inscription samedi 01 juin 2024. Bulletin à retourner à Fiorina Brulhart, Au Crêt 28, 1784 Courtepin, par téléphone 026 684 21 43 ou 079 379 23 10 ou par mail f_brulhart@bluewin.ch
Participation	CHF 20.00 par personne seront demandés au retour dans le car.

A la découverte de Wallenried et ses environs

Quand	**Mercredi 03 juillet 2024 de 9h30 – 16h**
Rendez-vous / Place de parc	**A)Terrain de foot de Courtepin**. Nous nous rendrons à Wallenried en passant par la Bergerie, un chêne remarquable, le château de Wallenried et sa chapelle et enfin l'ancienne laiterie de Wallenried. Vous pourrez découvrir une présentation générale de Wallenried puis l'histoire et les principales caractéristiques de chacun de ces éléments de notre patrimoine.
Programme	Marcher, découvrir, admirer, humer, se détendre, papoter, pique-niquer ou griller.
Equipement	Chaussures de marche, habits adaptés.
Degré de difficulté	Moyen : total aller-retour 6 km.
Collation	**Pique-nique personnel**. Mise à disposition d'un grill, boissons sur place à prix préférentiel, dessert offert. Apéro chez Sylvia et Charly
Guide	Michel Charrière Tél : 079 285 08 57
Inscription	Pour faciliter l'organisation, nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire jusqu'au vendredi 28.06.2024 auprès des membres de la commission Horizon : Maggy Meyer 079/748.36.25 Spiegel Marlyse 079/767.19.74 Michel Bugnon 079/450.32.45
Nombre de participants	Venez nombreux découvrir les secrets et l'histoire du village de Wallenried.
Retour à la place de parc	Organisé pour les personnes qui le souhaitent.
Info supplémentaire	Pour les non-marcheurs, possibilité de rejoindre la place de pique-nique en voiture.
En cas de temps incertain	Spiegel Marlyse 079/767.19.74 Michel Charrière 079 285 08 57
Adresse	**B)**La grotte Wallenried.

Carte du parcours	

Talon d'inscription pour le parcours de la forêt par Elisabeth et Jean Marie Zosso
lundi 15.01.2024
vendredi 19.01.2024
À retourner : Brulhart Fiorina, Au Crêt 28, 1784 Courtepin
Brulhart Fiorina f_brulhart@bluewin.ch ou Tél. 026/684.21.43 nat. 079/379.23.10

Délai : samedi 06 janvier 2024

Veuillez cocher la date souhaitée

	Lundi 15.01.2024
	Vendredi 19.01.2024

Nom :_____ Prénom : _____

Nom :_____ Prénom : _____

Village :_____ N° téléphone :_____

✂----------

Talon d'inscription pour la visite au musée d'art et histoire à Fribourg
mardi 13.02.2024
À retourner : Brulhart Fiorina, Au Crêt 28, 1784 Courtepin
Brulhart Fiorina f_brulhart@bluewin.ch ou Tél. 026/684.21.43 nat. 079/379.23.10

Délai : lundi 05 février 2024

Nom :_____ Prénom : _____

Nom :_____ Prénom : _____

Village :_____ N° téléphone :_____

✂----------

Talon d'inscription pour la visite de l'imprimerie Sensia à Guin
mardi 05.03.2024
À retourner : Brulhart Fiorina, Au Crêt 28, 1784 Courtepin
Brulhart Fiorina f_brulhart@bluewin.ch ou Tél. 026/684.21.43 nat. 079/379.23.10

Délai : lundi 26 février 2024

Nom :_____ Prénom : _____

Nom :_____ Prénom : _____

Village :_____ N° téléphone :_____

LE TRICOThé

Courtepin

à l'atelier Bricol'Art
Route de Morat 15

Tous les mercredis
dès 14 heures

Participation : 5 francs

C'est un moment pour se rencontrer,
partager autour du tricot -
de la broderie - du point de croix - du crochet...
mais aussi pour jouer (jass, jeux de société...)
avec petits gâteaux, café, thé.
Un endroit pour se raconter et « papo'thé ».

Bienvenue à toutes et tous !

Marie-Jeanne Fuhrer

Talon d'inscription pour la visite de Roland SA à Morat
mardi 23.04.2024
À retourner : Brulhart Fiorina, Au Crêt 28, 1784 Courtepin
Brulhart Fiorina f_brulhart@bluewin.ch ou Tél. 026/684.21.43 nat. 079/379.23.10

Délai : lundi 08 avril 2024

Nom :_____ Prénom : _____

Nom :_____ Prénom : _____

Village :_____ N° téléphone :_____

✂----------

Talon d'inscription pour la sortie 2024
À retourner : Brulhart Fiorina Au Crêt 28, 1784 Courtepin.
Brulhart Fiorina f_brulhart@bluewin.ch ou Tél. 026/684.21.43 nat. 079/379.23.10

Délai : samedi 01 juin 2024

Veuillez cocher la date souhaitée

	Mercredi 12 juin 2024
	Mardi 18 juin 2024
	Jeudi 20 juin 2024

Nom :_____ Prénom : _____

Nom :_____ Prénom : _____

Village :_____ N° téléphone :_____

✂----------

Talon d'inscription pour la balade à la découverte de Wallenried
Mercredi 03.07.2024
À retourner : Brulhart Fiorina, Au Crêt 28, 1784 Courtepin
Brulhart Fiorina f_brulhart@bluewin.ch ou Tél. 026/684.21.43 nat. 079/379.23.10

Délai : vendredi 21 juin 2024

Nom :_____ Prénom : _____

Nom :_____ Prénom : _____

Village :_____ N° téléphone :_____

Votre présence est une source de motivation pour la commission Horizon ainsi que pour le Conseil Communal.

Elle démontre à tous que chaque moment de partage, même pour un après-midi, est important pour chacun d'entre nous.

Votre participation et votre engagement sont le moteur pour de nouvelles idées en vue des activités futures.

Merci et prenez soin de vous !

Pour la Commune de Courtepin

La Commission Horizon

Fiorina Brulhart - Marguerite Meyer - Marlyse Spiegel

Michel Bugnon - Mario Wuthrich