



Commission Horizon

Activités janvier - juillet 2025

Janvier		
17.01.2025	ve	Parcours de la forêt (Elisabeth et Jean Marie Zosso)
28.01.2025	ma	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
Février		
13.02.2025	je	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
20.02.2025	je	Visite du musée Wassmer Fribourg
Mars		
11.03.2025	ma	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
19.03.2025	me	Repas des jubilaires. Une invitation personnelle suivra
25.03.2025	je	Visite musée Tinguely - Niki de Saint Phalle à Fribourg
Avril		
03.04.2025	je	Repas des jubilaires. Une invitation personnelle suivra
10.04.2025	je	Visite du haras national Avenches
15.04.2025	ma	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
Mai		
06.05.2025	ma	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
28.05.2025	me	Visite d'un atelier de paille à Rechthalten
Juin		
18.06.2025	me	Sortie annuelle
24.06.2025	ma	Sortie annuelle
26.06.2025	je	Sortie annuelle
Juillet		
10.07.2025	je	A la découverte de Pensier et ses environs
<p>Question ???, n'hésitez pas à contacter Fiorina Brulhart 026 684 21 43 ou 079 379 23 10</p> <p>Au plaisir de vous revoir ! La Commission Horizon</p>		

Adresses utiles 2024

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 jbearfuss@bluewin.ch
Cette fondation a pour but de créer, développer et soutenir un service de transport pour les personnes à mobilité réduite domiciliée dans le canton de Fribourg. N'hésitez pas à réserver votre course ! CHF 3.00 de prise en charge + CHF 0.60 le km. Tél. 026 672 11 88 Du lundi au vendredi : 08h00-12h00	
Spitex	Contact Zweiacker Carole 026 684 82 02 Spitex.hlv@rsl-gns.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, soins infirmier 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 Berchier Martine 026 684 72 72 https://www.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 026 684 72 55 cuisine.courtepin@rsl-gns.ch
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 026 347 39 40 info@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 aînés.

Pro Infirmis	Contact Rte St-Nicolas-de-Flüe 2 1705 Fribourg 058 775 30 00 fribourg@proinfirmis.ch
---------------------	--

Dans toutes les situations de handicap (physique, mental ou psychique), Pro Infirmis vous conseille et vous soutient





Parcours de la forêt en hiver

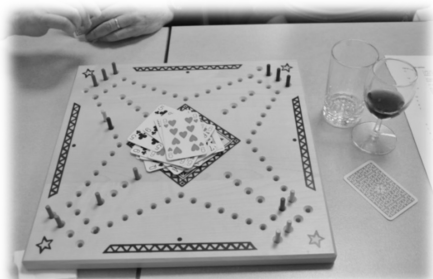
Quand	Vendredi 17 janvier 2025 de 14h à 16h
Rendez-vous / Place de parc	Place de parc, après les dépôts militaires (fin de la route goudronnée) au-dessus de Breilles. Rendez-vous au départ du parcours.
Programme	Découvrir et savourer la vie de la forêt en hiver, cultiver le plaisir de la marche en se 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, Michel Bugnon, Maggy Charrière et une conteuse
Inscription	Pour faciliter l'organisation, nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire jusqu'au lundi 13 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 J.-M 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 – ou ?	Dès 14h00: <ul style="list-style-type: none">• Mardi 28 janvier 2025 salle d'activités Festisport• Jeudi 13 février 2025 salle d'activités Festisport• Mardi 11 mars 2025 salle d'activités Festisport• Mardi 15 avril 2025 salle d'activités Festisport• Mardi 06 mai 2025 salle d'activités Festisport
Quoi	Des après-midis agrémentées par des jeux tels que cartes, scrabble, dog etc.
Inscription	<p>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.</p> <p>Ou: Brulhart Fiorina, Au Crêt 28, 1784 Courtepin Brulhart Fiorina f brulhart@bluewin.ch ou Tél. 026 684 21 43 nat. 079 379 23 10</p>
Déplacement	Nous vous recommandons de vous déplacer en covoiturage ou à pied.
Infos	Vous pouvez aussi apporter vos propres jeux
Gouter	Le goûter vous sera offert par la commune et la commission Horizon



Visite du musée Wassmer à Fribourg

Date et heure	Jeudi 20 février 2025 à 09h40
Rendez-vous	Rendez-vous place de parc de l'Eglise à Courtepin. Nous vous recommandons de covoiturer.
Déplacement	Départ à 09h45, nous nous déplacerons avec un bus jusqu'à Fribourg
Programme	10h00 Accueil Présentation du musée Visite guidée 11h15 Fin de la visite
Participation	CHF 10.00
Inscription	Jusqu'au lundi 10 février 2025  Le nombre de visiteurs est limité. Ne tardez pas à vous inscrire !



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




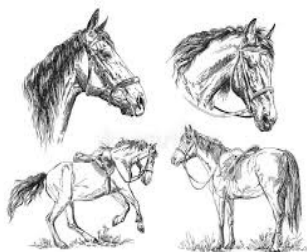
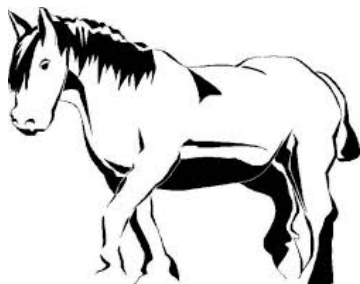
Visite au musée Jean Tinguely – Niki de Saint Phalle à Fribourg

Date et heure	Mardi 25 mars 2025 à 13h45
Rendez-vous	Rendez-vous 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 15h00 Fin de la visite
Participation	CHF 5.00
Inscription	Jusqu'au lundi 10 mars 2025
Attention ! inscription limitée	 Le nombre de visiteurs est limité. Ne tardez pas à vous inscrire !




Visite du Haras National à Avenches

Date et heure	Jeudi 10 avril 2025 à 9h10
Rendez-vous	Rendez-vous Courtepin place de parc de l'Eglise Villarepos place de l'Eglise Nous vous recommandons de covoiturer
Déplacement	Nous nous déplacerons avec un bus jusqu'à Avenches Départ de Courtepin à 09h15 Villarepos devant l'Eglise à 9h30
Programme	10h00 Visite guidée Le manège, salle des beaux harnais, la sellerie, la forge, les écuries, etc.. 11h30 Fin de la visite
Participation	CHF 10.00
Inscription	Jusqu'au vendredi 28 mars 2025  Le nombre de personnes est limité. Ne tardez pas à vous inscrire !



Visite d'un atelier de paille à Rechthalten

Date et heure	Mercredi 20 mai 2025 à 09h00
Rendez-vous	Rendez-vous place de parc de l'Eglise à Courtepin. Nous vous recommandons de covoiturer
Déplacement	Départ à 09h00, nous nous déplacerons avec un bus jusqu'à Rechthalten
Programme	10h00 Accueil Visite guidée de l'atelier 11h30 Fin de la visite
Participation	CHF 10.00
Attention ! inscriptions limitées	Jusqu'au vendredi 9 mai 2025  ATTENTION Le nombre de visiteurs est limité. Ne tardez pas à vous inscrire !



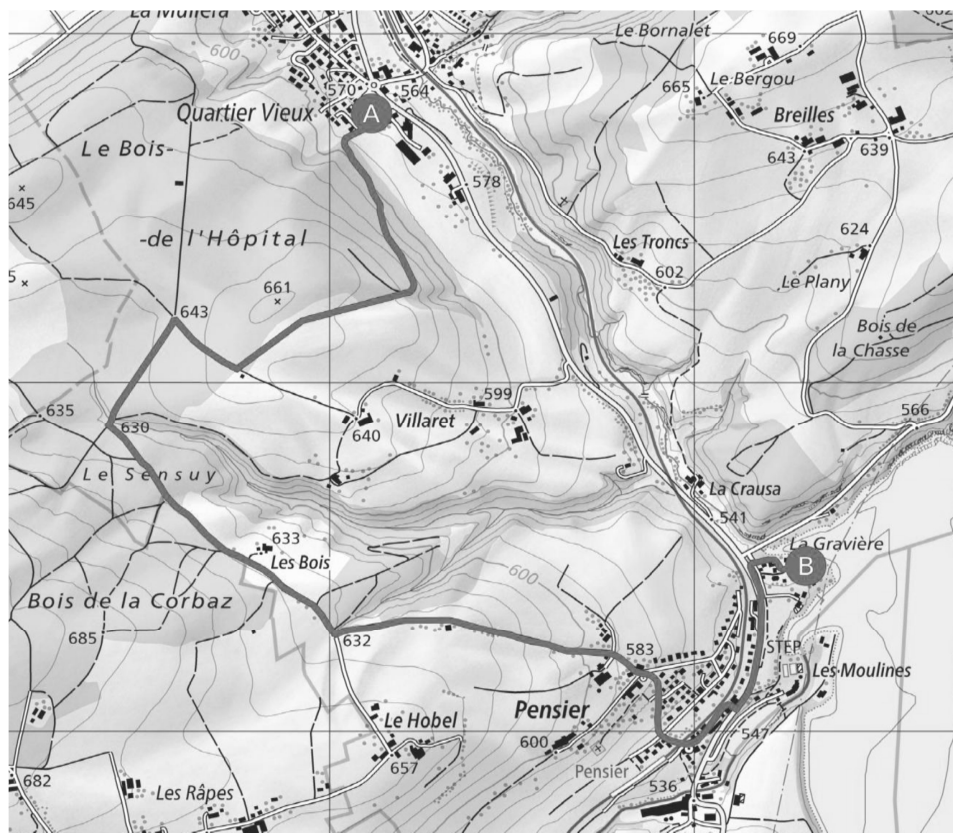
Sortie des Aînés 2025 – Soleure

Date	Mercredi 18 juin 2025 ou Mardi 24 juin 2025 ou Jeudi 26 juin 2025
Déplacement	<p>Pour les Aînés de Villarepos, départ à 8h00 devant l'église de Villarepos</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>Pour les Aînés de Courtepin-Courtaman, Wallenried, départ à 8h15 depuis l'église de Courtepin. Nous vous recommandons de covoiturer jusqu' à la place de parc de l'église de Courtepin</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>Pour les Aînés de Pensier, et Barberêche, départ à 8h30 devant le Buffet de la Gare</p>
Programme	<p>8h30 Direction Soleure 9h15 Arrêt café – croissant 10h00 Visite de la brasserie Öufi - Dégustation 12h00 Repas de midi 13h30 Visite guidée de la ville à pied 1h facultatif, ou temps libre 15h15 Visite du centre Witi à Altreu (cigognes) 16h30 Départ pour Courtepin - Retour : aux environs de 18h00</p>
Inscription	Délai d'inscription lundi 02 juin 2025. 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 30.00 par personne seront demandés au retour dans le car



A la découverte de Pensier et ses environs

Quand	Mercredi 10 juillet 2025 de 9h30 – 16h
Rendez-vous / Place de parc	9h30 devant le restaurant du Chasseur à Courtepin Voir carte : le Chasseur, forêt de l'Hôpital et descente à travers le hameau de Pensier jusqu'à la place de pique-nique : cabane de l'Aviron « ABAB » au bord du lac de Schiffenen. Quelques informations historiques seront données tout au long du trajet : la forêt, les toponymes, quelques bâtiments et, pour finir le barrage et le lac de Schiffenen
Programme	Marcher, découvrir, admirer, humer, se détendre, papoter, pique-niquer ou griller
Equipement	Bonnes chaussures, habits adaptés à la météo
Degré de difficulté et durée du trajet	Itinéraire facile sans aucun danger 4.5 km. Environ 2 heures avec les petits arrêts
Collation	Pique-nique personnel. Mise à disposition d'un grill, boissons sur place à prix léger, dessert offert. Apéro chez Madame Werro Astrid
Guide	Michel Charrière Tél : 079 285 08 57
Inscription	Pour faciliter l'organisation, nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire jusqu'au vendredi 27.06.2025 auprès des membres de la commission Horizon : Maggy Meyer 079 748 36 25 Marlyse Spiegel 079 767 19 74 Michel Bugnon 079 450 32 45 Mario Wüthrich 079 630 13 90 Fiorina Brulhart 079 379 23 10
Nombre de participants	Venez nombreux découvrir les secrets et l'histoire du village de Pensier et ses environs
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	Brulhart Fiorina 079 379 23 10 ou Michel Charrière 079 285 08 57
Adresse	Cabane de l'Aviron « ABAB » Pensier



Talon d'inscription pour le parcours de la forêt par Elisabeth et Jean Marie Zosso
Vendredi 17.01.2025

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 13 janvier 2025

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Village : _____ N° téléphone : _____

✂ _____

Talon d'inscription pour la visite au musée Wassmer à Fribourg
Jeu. 20.02.2025

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 10 février 2025

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Village : _____ N° téléphone : _____

✂ _____

Talon d'inscription pour la visite du musée Tinguely – Niki de Saint Phalle à Fribourg
Mardi 25.03.2025

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 10 mars 2025

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Village : _____ N° téléphone : _____

Talon d'inscription pour la visite du Haras Fédéral à Avenches

Jeudi 10.04.2025

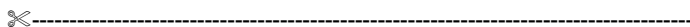
À retourner : Brulhart Fiorina, Au Crêt 28, 1784 Courtepin
Brulhart Fiorina f_brulhart@bluewin.ch ou Tél. 026 684 21 43 nat. 079 379 23 10

Délai : vendredi 28 mars 2025

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Village : _____ N° téléphone : _____



Talon d'inscription pour la visite d'un atelier de paille à Rechthalten

Mercredi 28.05.2025

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 9 mai 2025

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Village : _____ N° téléphone : _____



Talon d'inscription pour la sortie 2025

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 02 juin 2025

Veillez cocher vos souhaits

Menu végétarien

langue

visite de la ville

F D

	Mercredi 18 juin 2025				
	Mardi 24 juin 2025				
	Jeudi 26 juin 2025				

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Village : _____ N° téléphone : _____



Être aidé
quand
on aide

Aide aux proches

Vous vous occupez régulièrement à domicile de votre conjoint ou parent âgé, malade ou en fin de vie ?

Notre personnel qualifié et expérimenté prend soin ponctuellement ou régulièrement de votre proche en votre absence.

Que ce soit pour reprendre votre souffle, un impératif, des vacances, un rendez-vous médical ou de loisir, ou toute autre raison, **vous avez la possibilité de faire appel à notre service de relève.**

N'hésitez pas
à nous contacter

026 347 39 79

Du lundi au vendredi de 7h30 à 11h30

Croix-Rouge fribourgeoise
Aide aux proches



Rue G.-Techtermann 2
1701 Fribourg

aide.aux.proches@croix-rouge-fr.ch



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Sozialen GSG



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Si vous préférez être contacté, retournez-nous le bon ci-dessous dûment rempli par courrier ou par e-mail.

BON
3 HEURES
GRATUITES

POUR NOTRE SERVICE DE RELÈVE

1 bon par famille

Nom :

Prénom :

N° de téléphone :

Adresse :

.....

NPA et Lieu :

E-mail :

Talon d'inscription pour la balade à la découverte de Pensier

Jeudi 10.07.2025

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 27 juin 2025

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Village : _____ N° téléphone : _____



LE TRICOT Thé



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

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 Wüthrich



Chères et chers seniors de la commune de Courtepin,

Le cercle scolaire de Courtepin s'est engagé cette nouvelle année scolaire dans un partenariat avec Pro Senectute (www.fr.prosenectute.ch) dans le cadre d'un projet qui a été déployé ces dernières années dans différentes communes et cercles scolaires du canton :

« Seniors dans les salles de classe ».

Le but est de partager de la présence et des expériences en fonction de la rencontre entre les dynamiques des différentes classes et les compétences individuelles que nous proposeraient les seniors. Cela serait l'occasion de tisser des liens sur la durée avec une classe et des enfants dans le cadre d'un échange intergénérationnel que nous souhaitons riche de sens pour toutes et tous.

Afin de débiter ce projet dans notre commune, l'école recherche des aînés qui souhaiteraient partager bénévolement de leur temps en participant à la vie de l'école à raison de 2 à 4 périodes de 50 minutes par semaine. Ils participeront donc entre 1h30 à 3h par semaine à la vie scolaire auprès d'enfants de l'école primaire (4 à 12 ans).

Pro Senectute s'engage aux côtés des aînés qui souhaitent s'inscrire dans ce projet afin de les soutenir, de faciliter des échanges constructifs et de leur transmettre des informations. Celles et ceux qui seraient intéressés auront également la possibilité d'accéder à une offre de formations que Pro Senectute propose gratuitement.

Si vous avez des questions ou que vous souhaitez-vous inscrire dans ce projet, voici les coordonnées des personnes qui seront heureuses de vous renseigner :

Informations et Inscriptions auprès de Pro Senectute Fribourg :

Sari Amstutz

Téléphone : 026 347 12 40

E- Mail : sari.amstutz@fr.prosenectute.ch

Contacts à l'école de Courtepin

Yves Borgeaud (section francophone)

E-Mail : yves.borgeaud@edufr.ch

Laura Valenti (section germanophone)

E-mail : Laura.valenti@edufr.ch

Téléphone : 026 684 85 13