



COMMUNE DE COURTEPIN
GEMEINDE COURTEPIN

Route de Fribourg 42
1784 Courtepin
026 684 18 34

Commission Horizon

Activités août - décembre 2026

Août		
04.08.2026	ma	Grillades à la buvette du stade de football à Courtepin
Septembre		
03.09.2026	je	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
15.09.2026	ma	Promenade à travers le jardin botanique de l'université de Fribourg avec un guide.
Octobre		
06.10.2026	ma	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
08.10.2026	je	Visite du poste de police de Fribourg
20.10.2026	ma	Visite du couvent des Cordeliers à Fribourg
Novembre		
10.11.2026	ma	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
24.11.2026	ma	Petit loto : salle de spectacle Festisport Courtepin
26.11.2026	je	Après-midi d'information pour les aînés
Décembre		
10.12.2026	je	Noël des aînés à Courtepin salle de spectacle Festisport
15.12.2026	ma	Noël des aînés à Courtepin salle de spectacle Festisport
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

Cabinet médical de groupe de Courtepin	Contact 026 684 84 00
---	---------------------------------

Ambulance	Contact 144
------------------	-----------------------

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 00 spitex@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.	

La Famille au Jardin	Contact Römerswil 4 1717 St-Ours 026 321 20 13 info@la-famille-au-jardin.ch
Pour les personnes souffrant de troubles de la mémoire (Alzheimer, troubles cognitifs). L'association de la Famille du Jardin s'est donné pour mission de les accompagner pendant la journée et de soulager ainsi leurs proches dans le quotidien afin de faciliter le maintien à domicile. Des séjours de nuit sont également proposés.	

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.	



Grillades Party à la buvette du foot à Courtepin

Quand	Mardi 04 août 2026 dès 10h00
Où	A la buvette du foot de Courtepin.
Participation	CHF 10.- pour le repas (viande, salade et desserts). Boissons proposées à prix attractifs pour les seniors.
Important	N'hésitez pas à apporter vos boules de pétanque, raquettes, ou vos jeux préférés. Des jeux de cartes seront mis à votre disposition.
Inscription	Jusqu'au vendredi 24 juillet 2026 A l'aide du talon réponse ou chez Fiorina Brulhart 026 684 21 43 ou 079 379 23 10 ou f_brulhart@bluewin.ch Bulletin d'inscription disponible à la dernière page



Après-midis récréatifs (cartes ou jeux de société)

La commission Horizon et la commune de Courtepin ont le plaisir de vous inviter à des après-midis récréatifs.

Quand – où ?	Dès 13h30 : • Jeudi 03 septembre 2026 salle d'activités Festisport • Mardi 06 octobre 2026 salle d'activités Festisport • Mardi 10 novembre 2026 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 Natel 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



Promenade à travers le jardin botanique de Fribourg

Date et heure	Mardi 15 septembre 2026 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 Fribourg
Programme	9h30 Accueil Visite guidée avec M. Nicolas Küffer, collaborateur scientifique Apéritif 11h30 Fin de la visite
Participation	CHF 10.00
Inscription	Jusqu'au vendredi 4 septembre 2026  ATTENTION Le nombre de visiteurs est limité. Ne tardez pas à vous inscrire !


jardin botanique
BOTANISCHER GARTEN FREIBURG

Visite du poste de police de Fribourg

Date et heure	Jeudi 08 octobre 2026 à 13h30
Rendez-vous	13h30 sur la place de parc de la Police Cantonale de Fribourg, chemin de la Madeleine 8, 1763 Granges-Paccot
Déplacement	Par vos propres moyens. Place de parc à disposition
Programme	14h00 Accueil Visite guidée 16h00 Pause café Fin de la visite
Inscription	Jusqu'au vendredi 04 septembre 2026
Attention ! Inscriptions limitées	 Le nombre de visiteurs est limité. Ne tardez pas à vous inscrire !



Visite du couvent des Cordeliers à Fribourg

Date et heure	Mardi 20 octobre 2026 à 9h00
Rendez-vous	Rendez-vous à Courtepin place de parc de l'Eglise. Nous vous recommandons de covoiturer.
Déplacement	Nous nous déplacerons avec un bus jusqu'à Fribourg. Départ de Courtepin à 9h00 Pensier devant le Buffet de la Gare à 9h10
Programme	9h30 Visite guidée L'église, le couvent, la bibliothèque etc.. 11h30 Fin de la visite
Participation	CHF10.00
Inscription	Jusqu'au vendredi 09 octobre 2026  Le nombre de personnes est limité. Ne tardez pas à vous inscrire !



Après-midi détente avec petit loto

Quand	Mardi 24 novembre 2026 à 14h00
Où	Salle Festisport à Courtepin. Nous vous recommandons de covoiturer.
Quoi	Petit loto de 12 séries (<i>nouveau au lieu de 10 séries</i>) : • CHF 30.- quine • CHF 50.- double-quine • CHF 70.- carton
Prix des abo	CHF 5.- pour les 12 séries.
Parking	Possibilité de parquer à Festisport
Infos	Le loto est ouvert aussi aux aînés des communes avoisinantes. Invitez également vos amis(es) ! Le but est de passer une agréable après-midi ensemble. Un petit goûter vous sera offert par la commune et la commission Horizon. Les boissons seront vendues à prix attractifs pour les seniors.



Après-midi d'information pour les aînés

Date et heure	Jeudi 26 novembre 2026 à 14h00
Rendez-vous	14h00 salle de spectacle Festisport, Courtepin
Programme	14h00 Accueil Présentation de chaque intervenant 16h00 Pause-café Questions
Intervenants	- RSL / Réseau Santé du Lac : Entrée en EMS, Home de Courtepin, repas à domicile etc.. - La famille au Jardin à St-Ours : Alzheimer, mémoire... - Pro-Senectute : Organisation, contact, cours etc.. - Passe-Partout : Transports handicapés - Croix-Rouge : Maintien des aînés à domicile, etc.. - Paroisse : Visite, partage et écoute - Spitex : aides, soins à domicile, nettoyages etc..
	Venez nombreux vous informer et poser toutes les questions qui vous semblent nécessaires pour le bien-être de votre retraite ou pré-retraite

Noël 2026



Chère Retraitée,
Cher Retraité,

La commission Horizon et la commune de Courtepin vous invitent pour fêter Noël. Comme à l'accoutumée et avec un plaisir renouvelé, nous nous retrouverons pour partager un repas convivial à la salle Festisport.

Vous avez le choix entre deux dates, soit

**Le jeudi 10 décembre ou le mardi 15 décembre 2026
à 11h30**

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez contacter Madame Fiorina Brulhart par téléphone 026 684 21 43 ou 079 379 23 10, ou par courriel : f_brulhart@bluewin.ch

Talon d'inscription disponible à la dernière page.

Nous vous recommandons de covoiturer.

La place de parc de Festisport sera à votre disposition.

Noël est la fête de la Lumière et de l'Amitié. Grâce à votre présence toujours sympathique, nous pourrions marquer cet événement en se ralliant pour un magnifique moment d'échange et de convivialité !

Prenez chez vous tout le bien que cette rencontre vous apportera et transmettez-le à votre famille !

Joyeux Noël



**Talon d'inscription pour la grillade au terrain de foot de Courtepin
le mardi 4 août 2026**

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

Délai : vendredi 24 juillet 2026

Nom : _____ Prénom : _____
Nom : _____ Prénom : _____
Village : _____ N° téléphone : _____



**Talon d'inscription pour la promenade guidée au jardin botanique de Fribourg
le mardi 15 septembre 2026**

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

Délai : vendredi 04 septembre 2026

Nom : _____ Prénom : _____
Nom : _____ Prénom : _____
Village : _____ N° téléphone : _____

Langue : ☐ Français ☐ Deutsch



**Talon d'inscription pour la visite à la police de Fribourg
le jeudi 08 octobre 2026**

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

Délai : vendredi 04 septembre 2026

Nom : _____ Prénom : _____
Nom : _____ Prénom : _____
Village : _____ N° téléphone : _____

Langue : ☐ Français ☐ Deutsch

LE TRICOTThé



Nouvel endroit dès janvier 2026 :
Wallenried

Route des Bois 9

Tous les mercredis dès 14h00

Participation : CHF 5.-

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 du couvent des Cordeliers à Fribourg
le mardi 20 octobre 2026**

À retourner : Brulhart Fiorina, Au Crêt 28, 1784 Courtepin

par mail : f_brulhart@bluewin.ch

par téléphone : 026 684 21 43 ou portable : 079 379 23 10

Délai : vendredi 09 octobre 2026

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Village : _____ N° téléphone : _____

Langue : ☐ Français ☐ Deutsch



Talon d'inscription pour le Noël des aînés 2026

À retourner : Brulhart Fiorina, Au Crêt 28, 1784 Courtepin

ou par mail : f_brulhart@bluewin.ch

ou par téléphone : 026 684 21 43 ou portable : 079 379 23 10

Délai : vendredi 27 novembre 2026

Veuillez cocher la date souhaitée

☐	Jeudi 10 décembre 2026
☐	Mardi 15 décembre 2026

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Village : _____ N° téléphone : _____

Pro-Senectute Tavolata

Le plaisir de partager un bon repas

De quoi s'agit-il ?

Pour que manger reste un plaisir, Pro Senectute propose aux seniors de partager un délicieux repas chez un ou un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Une belle occasion de rencontrer vos voisin·e·s ou habitant·e·s de votre région.

Participation : CHF 15.00

Comment participer à un repas ?

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'à 48 heures avant le repas, directement auprès de la personne qui propose la table d'hôte.

Comment trouver une table dans votre région ?

Les tables d'hôtes sont proposées dans tous les districts. Consultez la liste des tables d'hôte via le site internet www.tavolata.ch pour trouver une table dans votre région.

Proposer une table d'hôte

Aimez-vous accueillir des gens autour d'un bon repas ? Chaque nouvelle table est bienvenue. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

Contact

Madame Denise Dokoupilova Gafner de la fondation Pro Senectute Fribourg répondra volontiers à vos questions au numéro de téléphone 026 347 12 93 ou par mail : denisa.dokoupilova@prosenectute.ch

Une table proche de chez vous :

Cormérod - Monsieur Frédéric Chenevier ☎ 079 704 38 30

Courtepin - Madame Isabelle Tanner-Bulliard par SMS 079 754 48 96

- Les jeudis midi : 23 juillet, 13 août, 17 septembre, 15 octobre, 12 novembre, et le 17 décembre 2026





Service de transport dans la commune de Courtepin

Ce service s'adresse aux aînés de notre commune, ainsi qu'aux personnes à mobilité réduite. Les personnes accidentées momentanément ne pouvant se déplacer seules, peuvent également bénéficier de ce service.

Du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00

Rendez-vous médicaux, hôpitaux, achats, poste, banque, coiffeur, déchetterie, cimetière, administrations, restaurants etc...

- Ci-dessous une liste des chauffeurs par village, avec voiture privée, à contacter.
- Le défraiement s'élève à 0.70 cts. par km depuis le domicile du chauffeur.
- Le montant correspondant à votre course sera perçu directement par le chauffeur.



Les véhicules ne sont pas équipés pour les chaises roulantes.

En tel cas, veuillez vous adresser à PassePartout Lac ☎ 026 672 11 88

Nom prénom	Village	Téléphone
Meyer Nicole	Courtaman	078 667 55 60
Meyer Peter	Courtaman	078 839 30 77
Tarmouti Margrit	Courtaman	079 432 51 26
Bugnon Jean-Daniel	Villarepos	079 690 58 21
Fontaine Marta	Villarepos	076 525 11 25
Fontaine Pierre-André	Villarepos	076 413 11 25
Margueron Philippe	Courtepin	079 231 51 36
Meuwly Josiane	Courtepin	078 622 39 03
Wampach Remy	Courtepin	078 622 39 03
Sturny Bernard	Pensier	079 409 98 53
Charrière Michel	Pensier	079 285 08 57
Matthey Nicole	Pensier	076 519 25 99

Pour plus d'infos : Brulhart Fiorina 079 379 23 10

Pour la commune de Courtepin
La commission Horizon

Fiorina Brulhart - Marguerite Meyer - Marlyse Spiegel
Michel Bugnon - Mario Wüthrich

L'association « La Famille au Jardin »

L'association **La Famille au Jardin**, créée en 2002, a pour mission d'accueillir en journée les personnes atteintes de troubles de la mémoire et de soutenir leurs proches dans le quotidien.

Objectifs et prestations

Accompagnement des personnes atteintes de troubles de la mémoire

Des activités, adaptées à la situation de chaque hôte, sont proposées avec la possibilité d'une simple présence bienveillante, attentive aux besoins et ressentis de la personne. Une relation de confiance est construite avec chaque hôte à travers les activités de la vie quotidienne et la vie en communauté. L'accompagnement est assuré par des professionnels et des bénévoles formés, garantissant une prise en charge à la fois adaptée et de qualité.

Accueil pour des courts séjours

Deux fois par mois, un accueil du lundi matin au mardi soir est organisé pour certains hôtes, offrant un accompagnement temporaire et un soutien ponctuel.

Soutien et conseil aux proches aidants

Les proches bénéficient d'un accompagnement dans leur rôle quotidien et d'opportunités de formation afin de renforcer leurs ressources et leur confiance. Si nécessaire, une préparation est réalisée, en collaboration avec la personne concernée, pour un éventuel placement en institution de long séjour.

Maintien à domicile

Des informations sont fournies sur les ressources existantes permettant de favoriser le maintien à domicile dans les meilleures conditions.

Transport

Le transport du domicile au foyer d'accueil est organisé sur demande.

Capacité et sites d'accueil

La Famille au Jardin accueille jusqu'à 12 hôtes sur le site de Römerswil et 8 hôtes à Humilimont, avec un accompagnement spécifique pour les personnes atteintes de troubles de la mémoire.

Contact :

St-Ours
La Famille au Jardin
Römerswil 4
1717 St-Ours (Fribourg)
026 321 20 13
info@la-famille-au-jardin.ch

Cybercriminalité

Une séance d'information sur la cybercriminalité est organisée par l'Association des communes du district du Lac et la Police cantonale le 11 novembre 2026 à 14h00 à Courtepin. Les inscriptions se font par e-mail : **sekretariat@see-lac** ou téléphone : **Silvia Hyka 026 672 30 20**

Le texte rappelle plusieurs conseils pour se protéger sur internet :

- **Risques majeurs** : Ne jamais transmettre ses mots de passe, identifiants ou données personnelles par e-mail ou téléphone.
- **Se méfier** des demandes inhabituelles et vérifier auprès de l'institution concernée.
- **Être prudent** avec les liens reçus par e-mail et l'envoi de copies de documents officiels, même si l'expéditeur vous semble sûr
- **Installer un antivirus** et effectuer régulièrement les mises à jour des appareils.

Le document met aussi en garde contre les **arnaques en ligne** :

- Les **offres trop avantageuses** sont souvent **frauduleuses**.
- Il faut **se méfier des inconnus** qui deviennent rapidement amicaux ou amoureux.
- **Les escrocs** créent souvent un sentiment d'urgence ou de stress pour pousser à agir vite.
- **En cas de doute**, il est conseillé de demander l'avis d'un proche ou d'une personne de confiance.

Enfin, les coordonnées de la Police cantonale sont fournies, **avec le rappel d'appeler le 117 en cas d'urgence**.

Soyez Prudents

HOME RECYCLER

— DÉCHETTERIE À DOMICILE —



Home Recycler

Votre recyclage – simple et pratique,
directement depuis chez vous

Pas le temps d'aller à la déchetterie ? Pas de véhicule ?
Ou tout simplement envie de vous simplifier la vie ?
Nous venons chercher vos matières recyclables
directement à votre domicile.

Papier • Carton • PET • Verre • Aluminium
et autres matériaux recyclables



Home Recycler – le recyclage en toute simplicité.

CONTACT



par téléphone/WhatsApp

079 811 11 28



par e-mail

info@home-recycler.ch



**NOUS
VENONS
CHEZ
VOUS !**



Simple.
Pratique.
Écologique.



Bravo et Merci

La commission Horizon organise à votre intention des moments conviviaux et nous remercions toutes les personnes qui y participent.

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

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

Pour ce deuxième semestre, nous vous attendons encore plus nombreux. Venez, vous verrez, c'est sympa !

Eh oui, ça va vite... Donc, profitez de la vie et des bons moments que nous vous offrons !

Merci et prenez soin de vous !

A tout bientôt !

Pour la Commune de Courtepin

La Commission Horizon

Fiorina Brulhart - Marguerite Meyer - Marlyse Spiegel
Michel Bugnon - Mario Wüthrich

