



Canton de Fribourg
Commune de Fétigny-Ménières

☎ 026 660 25 46

📍 Le Village 174 · 1532 Fétigny

🌐 www.fetigny-menieres.ch

✉ commune@fetigny-menieres.ch

🏦 IBAN CH52 0900 0000 1700 0034 3

février 2026

Programme d'activités Senior+ Février à août 2026

**Pour les Seniors, dès 60 ans,
de Fétigny et de Ménières**



Le groupe Senior+ vous remercie de vos participations et de votre soutien



Groupe «Restons en forme»

**Marche au bord de la Broye
et par les chemins de remaniement**

Chaque mercredi, à 9h

Durée de la marche : 1h30

Rendez-vous au terrain de foot, Fétigny

**Deux groupes sont possibles
en fonction du nombre de participants.**

**La marche a lieu chaque semaine,
suivie d'une pause café ou thé pour les
personnes qui le souhaitent.**

**Tout changement est communiqué sur le
groupe WhatsApp «Restons en forme».**

Activité animée par
Daniel Théry et Christian Bise
Pour info : 079 209 01 40
ou 079 681 78 68



Pensez au covoiturage !

Gymnastique

Equilibre, renforcement musculaire, coordination sont proposés aux groupes des aîné-e-s pour maintenir la mobilité et ainsi contribuer à la prévention des chutes.

Gym Dames

Grande salle, Fétigny

**Chaque jeudi
de 18h30 à 19h30**

Présidente :
Monique Berchier
Tél. 079 510 92 63

Grande salle, Ménières

**Chaque mardi
de 17h à 18 h**

Présidente :
Josiane Robert
Tél. 079 762 86 47

Gym Hommes

Grande salle, Ménières

**Chaque mardi
de 19h à 20 h**

Président :
Marc Corminboeuf
Tél. 079 662 72 74



Coût : cotisation annuelle



Café-papote

**Pause-café/thé pour partager
un moment convivial et d'échanges
sur les actualités**

Ménières : salle des seniors,
(ancienne salle de couture), Rte de l'Ecole 4

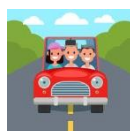
Chaque 1^{er} mercredi du mois de 9h30 à 11h
4 mars, 1^{er} avril, 6 mai, 3 juin, 1^{er} juillet 2026

Fétigny : salle communautaire, Ch. des Burgondes 3

Les autres mercredi de 9h30 à 11h



Activité animée par Caroline Berthier



Pensez au covoiturage !

Matinée culinaire et repas

Préparation du repas et le prendre ensemble

Lieu : salle communautaire,
Ch. des Burgondes 3, Fétigny

**Feuilleté saumon-poireaux
Tarte à la rhubarbe**

**vendredi 17 avril 2026,
de 10h à 14h environ**

Coût : CHF 10.00 par personne
Boissons à apporter selon les désirs
de chacune et chacun

Inscription jusqu'au 10 avril 2026
auprès d'Helena Lopes : **079 840 99 95**



Mercredis récréatifs pour toutes et tous

Petit loto et goûter avec «les délices de Marina»

Lieu : salle communautaire,
Ch. des Burgondes 3, Fétigny

**Les mercredis 11 mars 2026
8 avril 2026**

de 14h à 16h



Activité animée par le Groupement des Dames, Fétigny

Mercredis jeux de société



**Passer des moments de convivialité,
d'échanges et de rencontres autour de
divers jeux de société**

Lieu : salle communautaire,
Ch. des Burgondes 3, Fétigny
ou salle des seniors (ancienne salle de couture),
Rte de l'Ecole 4, Ménières

Les mercredis 25 février 2026 - Fétigny

25 mars 2026 - Ménières

29 avril 2026 - Fétigny

27 mai 2026 - Ménières

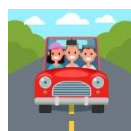


de 14h à 17h

Les personnes intéressées par **les échecs** sont les
bienvenues. Elles seront soutenues et encouragées
par un joueur qualifié !

Pour les échecs uniquement, veuillez vous annoncer
auprès de Marie-José Fontaine : **Tél. 079 649 66 71**

Activité animée par Marie-José Fontaine
et Elisabeth Vorlet



Pensez au covoiturage !

Table de bistrot



Partager un repas pour passer un moment agréable en bonne compagnie...

Lieu : Auberge communale, Le Village 140, Fétigny
ou Aux XIX Cantons, Ch. de l'Auberge 3, Ménières

Une table est réservée pour les seniors annoncés :

Les jeudis 5 mars 2026 - Fétigny

9 avril 2026 - Fétigny

7 mai 2026 - Ménières

11 juin 2026 - Fétigny

9 juillet – Ménières

3 septembre - Fétigny

Dès 11h30 pour l'apéritif

***Coût : CHF 20.00 pour le menu du jour et un café,
autres boissons non comprises***

**Réservation obligatoire jusqu'au mardi précédant
la date choisie, à 13 h.**

Auberge communale, Fétigny : Tél. 026 660 25 47

Aux XIX Cantons, Ménières : Tél. 026 565 53 56

Activité organisée en collaboration avec Véronique et Vito Aceto
et avec Phan et Tam Doan

Table d'hôtes

Pour que manger reste un plaisir, Pro Senectute propose de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse.

Lieu : M. Jean-Yves Sartori, Rte de Brit 3B, Fétigny

Le mardi à midi

Coût : CHF 15.00 par personne

**Information et inscription 48 h. à l'avance,
par téléphone : 079 206 82 44**





Raclette

Lieu : salle communautaire,
Ch. des Burgondes 3, Fétigny

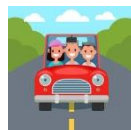
**mercredi 18 mars 2026,
dès 11h30**

Coût : CHF 10.00

A disposition : Raclette, pommes-de-terre, thé et café
A apporter, selon vos préférences : apéritif, biscuits et autres boissons

Inscription jusqu'au 10 mars 2026
auprès de Caroline Berthier : **079 335 06 91**

Activité proposée par la Commission Senior+



Pensez au covoiturage !

Et ma mémoire !



Activités stimulantes pour la mémoire

Lieu : salle communautaire,
Ch. des Burgondes 3, Fétigny

vendredi 15 mai 2026

de 14h à 16h

**Travailler la mémoire, éveiller la curiosité,
savourer le temps libre**

Activité animée par Helena Lopes

Permanence numérique Cybercafé



**En collaboration avec Pro Senectute,
soutien à l'utilisation des appareils
numériques, smartphone, tablette, iPad,
PC ou Mac, paiements avec le QR Code.
Attention, il n'y a pas d'installation de
programme !**

Lieu : bâtiment communal, salle no 2, à Cugy

Le 3^{ème} mardi du mois, de 9h à 11h,
17 mars 2026
21 avril
19 mai 2026
16 juin 2026

Cette activité gratuite est ouverte aux seniors des
communes voisines.

Activité pilotée par Charly Haenni

Pour info : 079 434 91 15 ou
charly.haenni@bluewin.ch

Conférence de printemps



«Les 3 manières de vieillir !»

Elles seront présentées par Madame Marianna Gawrysiak, neuropsychologue et gérontopsychologue.

Selon son site internet www.avant-age.ch :

«...dernière saison de la vie qui, en dépit de ses plaies et de ses bosses, nous donne encore tant de raisons de nous enchanter, et même parfois de nous émerveiller»

Lieu : salle polyvalente, à Cugy

Mercredi 4 mars 2026, à 14 h

Cette activité gratuite est ouverte aux seniors des communes voisines.



Pensez au covoiturage !

Parcours découverte Grande Cariçaie



Parcours animé par M. Louis-Félix Bersier, professeur en biologie à l'Uni de Fribourg, natif de Cugy/FR.

Lieu : Plage de Gletterens, parking restaurant du Cygne

Mercredi 22 avril 2026, 9h00

(date de réserve le 29 avril selon météo)

Inscription au Bureau communal de Cugy,

Tél 026 660 16 92

ou par courriel à **infoseniors@cugy-fr.ch**

Si vous souhaitez participer à un covoiturage, veuillez vous annoncer sur le groupe WhatsApp «Activités Seniors Fétigny-Ménières».



ou participer au covoiturage depuis la salle polyvalente de Cugy à 08h30 précises.

Cette activité gratuite est ouverte aux seniors des communes voisines.

Pétanque et pique-nique canadien

Lieu : Cantine vers le terrain de football, Fétigny

**mercredi 19 août 2026,
dès 10h**
pour un tournoi de pétanque
suivi du repas canadien

**Vous apportez vos grillades, accompagnements,
desserts, boissons, etc.**

Tables, bancs et grills à disposition



Inscription souhaitée jusqu'au 14 août 2026
auprès de Marie-Laure Renevey : **079 754 80 30**

Activité proposée par la Commission Senior+

Covoiturage



Favorisez le covoiturage pour vous rendre aux diverses activités, en offrant une place dans votre véhicule ou en demandant une place :

**directement sur le groupe WhatsApp
«Activités Seniors Fétigny-Ménières»**



**Groupe WhatsApp
«Activités Seniors Fétigny-Ménières»**

Restez informés des dernières actualités et demandez aux membres de la commission Senior+ votre inscription sur ce groupe WhatsApp.

Commission Senior+		Administration communale de Fétigny-Ménières
Moret Claudia	078 713 51 03	Le Village 174 1532 Fétigny
Berthier Savary Caroline	079 335 06 91	
Bise Christian	079 681 78 68	
Corminboeuf Christine	078 818 05 94	Route de l'Ecole 4 1533 Ménières
Fontaine Marie-José	079 649 66 71	
Joye Annelyse	079 718 45 73	commune@fetigny-menieres.ch
Lopes Helena	079 840 99 95	
Moret Béatrice	079 434 70 11	
Perroud Pierre	078 440 40 72	
Renevey Marie-Laure	079 754 80 30	