



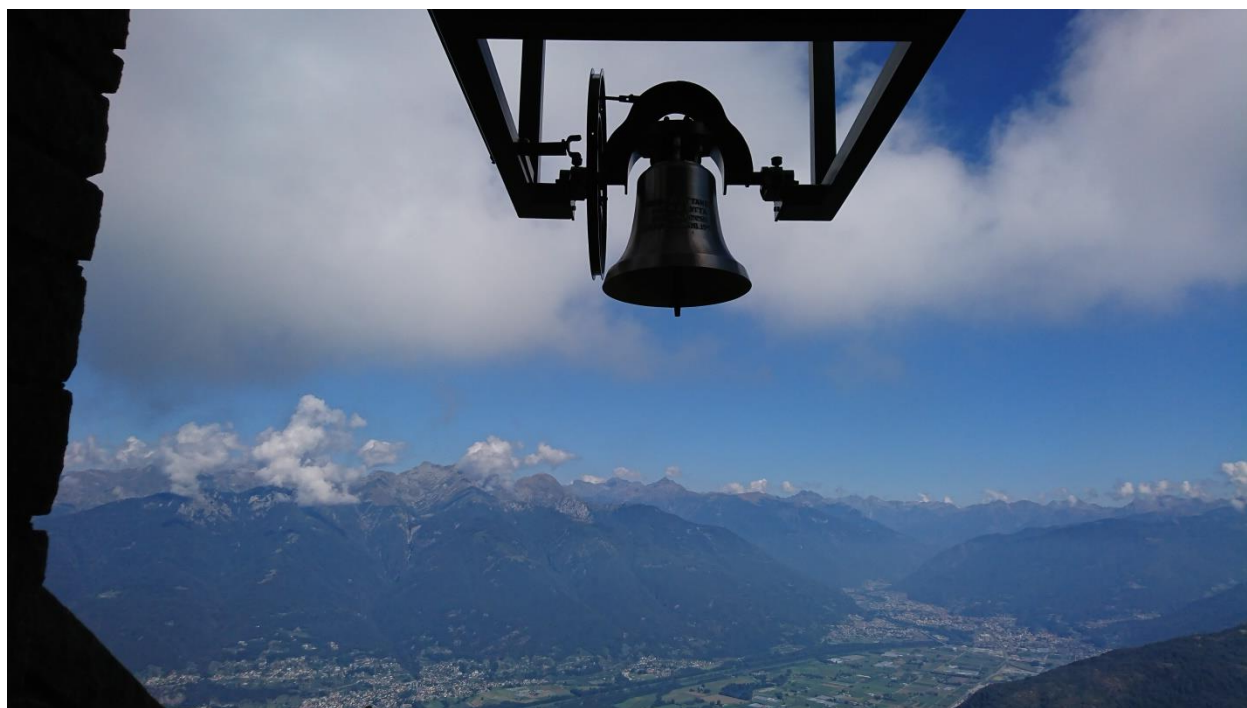
Canton de Fribourg
Commune de Fétigny-Ménières

☎ 026 660 25 46
📍 Le Village 174 · 1532 Fétigny
🌐 www.fetigny-menieres.ch

✉ commune@fetigny-menieres.ch
🏦 IBAN CH52 0900 0000 1700 0034 3

août 2026

Programme d'activités Senior+ Septembre à décembre 2026



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



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





Programme d'activités Senior+ Septembre à décembre 2026

Jour	Date	Heure	Activité	Lieu
Vendredis	11.09.2026 02.10.2026	9h	Balade à vélo	- Ménières, salle des seniors - Fétigny, terrain de foot
- 1er mercredi du mois - Autres mercredis		9h	Marche	- Ménières, salle des seniors - Fétigny, terrain de foot
- 1er mercredi du mois - Autres mercredis		9h30-11h	Café-papote	- Ménières, salle des seniors - Fétigny, salle communautaire
Vendredis	18.09.2026 20.11.2026	10h-14h	Matinée culinaire et repas	Fétigny, salle communautaire
Mardis		16h-17h	Gym Dames	Ménieres, grande salle
Jeudis		19h-20h	Gym Hommes	Ménieres, grande salle
		18h30-19h30	Gym Dames	Fétigny, grande salle
Mercredis	14.10.2026 11.11.2026 09.12.2026 13.01.2027	14h-16h	Mercredis récréatifs / loto et goûter	Fétigny, salle communautaire
Mercredis	28.10.2026 27.01.2027 25.11.2026	14h-17h	Mercredis jeux de société	- Fétigny, salle communautaire - Ménières, salle des seniors
Jeudis	03.09.2026 12.11.2026 14.01.2027 08.10.2026 17.12.2026	Dès 11h30	Table de bistrot	- Fétigny, Auberge communale - Ménières, Au XIX Cantons
Un mardi par mois		Dès 11h30	Table d'hôtes	Fétigny, M. J-Y Sartori
Jeudi	10.09.2026	19h	Soirée Disco	Bulle, Globull
Mardi	22.09.2026	14h-16h30	«Nutrition & Energie au quotidien»	Montet, Domaine du Château
Mardi	27.10.2026	14h	«Inès au Pays des Gauchos»	Montet, Domaine du Château
Vendredi	30.10.2026	13h-18h30	Visite de Camille Bloch, Courtelary	- Ménières, parking vers la salle des seniors / 13h - Fétigny, vers la Croix / 13h10
Mardi	17.11.2026	14h-16h	«Assurances sociales et AVS»	Fétigny, grande salle
Mardis	15.09.2026 17.11.2026 15.12.2026 19.01.2027	9h-10h30	Permanence numérique	Cugy, bâtiment communal, salle 2
Mardi	15.12.2026	14h-15h30	Sortie ornithologique	Gletterens, bord du lac

Balade à vélo

**Vendredi 11 septembre 2026
à Ménières**

salle des seniors, Rte de l'Ecole 4

et

**Vendredi 2 octobre 2026
à Fétigny**

terrain de football

Rendez-vous à 9h

durée : environ 2 heures



Activité animée par Christian Bise
Pour info : 079 681 78 68

Groupe «Restons en forme»

**Marche par les chemins
de nos villages**

Chaque mercredi, à 9h

Durée de la marche : 1h30

Chaque 1^{er} mercredi du mois, à Ménières
salle des seniors, Rte de l'Ecole 4

Les autres mercredis, à Fétigny
terrain de football

**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 !



Café-papote

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

Ménières : salle des seniors, Rte de l'Ecole 4

Chaque 1^{er} mercredi du mois de 9h30 à 11h

Fétigny : salle communautaire, Ch. des Burgondes 3

Les autres mercredis de 9h30 à 11h



Activité animée par Caroline Berthier, à Fétigny
et par Béatrice Moret et Christine Corminboeuf, à Ménières



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 :
Catherine Meystre
Tél. 077 460 57 23

Grande salle, Ménières

**Chaque mardi
de 16h à 17 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

Matinée culinaire et repas

Préparation du repas et le prendre ensemble

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

**Velouté de butternut
Potimarron farci aux champignons, oignons, lardons
Tarte à la crème**

**vendredi 18 septembre 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 11 septembre 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 14 octobre 2026
 11 novembre 2026
 9 décembre 2026
 13 janvier 2027**

de 14h à 16h



Activité animée par le Groupement des Dames, Fétigny

Mercredis jeux de société



**Passer des moments chaleureux
avec rires et défis,
autour de divers jeux de société**

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

**Les mercredis 28 octobre 2026 - Fétigny
25 novembre 2026 - Ménières
27 janvier 2027 - Fétigny**



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 3 septembre 2026 - Fétigny

8 octobre 2026 - Ménières

12 novembre 2026 - Fétigny

17 décembre 2026 - Ménières

14 janvier 2027 - 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**



LA DISCO DES AÎNÉS

JEUDI 10.09.26

STYLE DE MUSIQUE 60'S 70'S 80'S



60'S - 80'S



19H00-01H00



25.- : ENTRÉE + FORFAIT BOISSONS INCLUS



RUE DE L'ÉTANG 21

INSCRIPTION
EN LIGNE



POUR LES PERSONNES RÉSIDANT EN EMS, LES INSCRIPTIONS
SE FONT AUPRÈS DU SERVICE D'ANIMATION DE VOTRE EMS.

GLOBULL

W/DJ TIME



Réseau
Santé Glâne

Conférence pour les Séniors

**le 22.09.26
Les Montets, Fr**

Nutrition & Énergie au quotidien



Rejoignez-nous au Domaine du Château de Montet

Un après-midi pour comprendre, simplement, comment bien manger et bien bouger pour garder de l'énergie à chaque saison de la vie.

Mardi
22
Septembre
2026

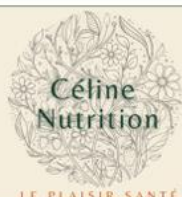
dès 14h00
à 16h30

**Conférence gratuite
et apéritif offert**

Animé par :

Céline Schmutz

Nutritionniste.
Fondatrice de
à table ensemble



Avec la participation
de la commune
Les Montets



Film de Jacque Volery en sa présence



Lieu : Domaine du Château, à Montet/Broye

Mardi 27 octobre 2026, à 14 h

Activité gratuite organisée par la commission senior+ des Montets et ouverte aux seniors des communes voisines

Pensez au covoiturage !





Sortie d'automne

Visite de Camille Bloch, à Courtelary

vendredi 30 octobre 2026

Départs : Mènières, salle des seniors : 13h
Fétigny, vers la Croix : 13h10

Retour entre 18h30 et 19h

Coût : CHF 20.00/personne, le solde étant pris en charge par la commune de Fétigny-Mènières

Inscription jusqu'au 30 septembre 2026

auprès de Marie-Laure Renevey : **079 754 80 30**

Activité proposée par la Commission Senior+
et le conseil communal de Fétigny-Mènières



Assurances sociales et AVS

**Mon budget est restreint,
j'ai des soucis de santé,
quels sont mes droits ?
A qui je peux demander conseil ?**



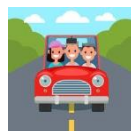
Vu d'ensemble des assurances sociales à l'AVS et présentation de la consultation sociale de Pro Senectute

Lieu : Grande salle, Le Village 140, Fétigny

mardi 17 novembre 2026, à 14h

Cette activité est ouverte aux seniors des communes voisines.

Activité proposée par la Commission Senior+ en collaboration avec Pro Senectute



Pensez au covoiturage !

Matinée culinaire et repas

Préparation du repas et le prendre ensemble

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

**Soupe de chalet
Tarte au vin cuit**

**vendredi 20 novembre 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 13 novembre 2026
auprès d'Helena Lopes : **079 840 99 95**



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 10h30,
15 septembre 2026
17 novembre 2026
15 décembre 2026
19 janvier 2027**

Cette activité gratuite, à Cugy, est ouverte aux seniors
des communes voisines.

Activité pilotée par Charly Haenni

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

Sortie ornithologique



Lieu : bord du lac, Gletterens

Mardi 15 décembre 2026
de 14h00 à 15h30

Départ de Fétigny, terrain de football, à 13h30
ou rendez-vous sur place, à Gletterens, à 14h

Pour le covoiturage, veuillez vous annoncer sur le groupe WhatsApp «Activités Seniors Fétigny-Ménières».



Activité gratuite organisée par la commission senior+ des Montets et ouverte aux seniors des communes voisines

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	
Lopes Helena	079 840 99 95	commune@fetigny-menieres.ch
Moret Béatrice	079 434 70 11	
Muhmenthaler Carole	079 625 74 90	
Renevey Marie-Laure	079 754 80 30	