



Commission Horizon

Activités janvier - juillet 2026

Janvier		
13.01.2026	ma	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
16.01.2026	ve	Parcours de la forêt (Elisabeth et Jean Marie Zosso)
Février		
12.02.2026	je	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
19.02.2026	je	Visite du musée Kaeserberg à Granges-Paccot
Mars		
17.03.2026	ma	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
24.03.2026	ma	Repas des jubilaires. Une invitation personnelle suivra
Avril		
16.04.2026	je	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
23.04.2026	je	Repas des jubilaires. Une invitation personnelle suivra
Mai		
05.05.2026	ma	Découverte de la ville d'Avenches
12.05.2026	ma	Après-midi jeux, salle d'activités Festisport Courtepin
Juin		
03.06.2026	me	Sortie annuelle
09.06.2026	ma	Sortie annuelle
11.06.2026	je	Sortie annuelle
Juillet		
08.07.2026	me	Découverte de Villarepos et environs
Question ???, n'hésitez pas à contacter Fiorina Brulhart 026 684 21 43 ou 079 379 23 10 f_brulhart@bluewin.ch 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.	

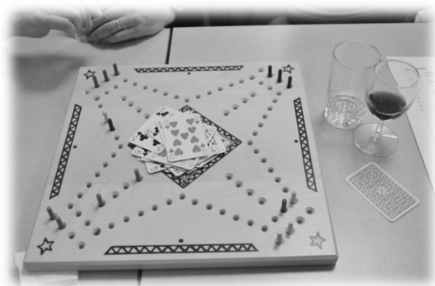
Les Bénévoles	Contact Susanne Piller 026 684 18 12 susanne.piller-kolly@bluewin.ch
Pour un moment de partage et d'écoute, visites aux malades et aux aînés.	



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 – ou ?	Dès 13h30 : • Mardi 13 janvier 2026 salle d'activités Festisport • Jeudi 12 février 2026 salle d'activités Festisport • Mardi 17 mars 2026 salle d'activités Festisport • Jeudi 16 avril 2026 salle d'activités Festisport • Mardi 12 mai 2026 salle d'activités Festisport
Quoi	Des après-midis agrémentés 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. 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
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





Parcours de la forêt en hiver

Quand	Vendredi 16 janvier 2026 de 13h30 à 16h00
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 à la météo : 2-3h en forêt 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 et Maggy Charrière, Romy Meyer et une conteuse
Inscription	Pour faciliter l'organisation, nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire jusqu'au lundi 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 5) en voiture vers 14h30
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 Courtépin et Courtaman.



Visite du musée Kaeserberg à Granges-Paccot

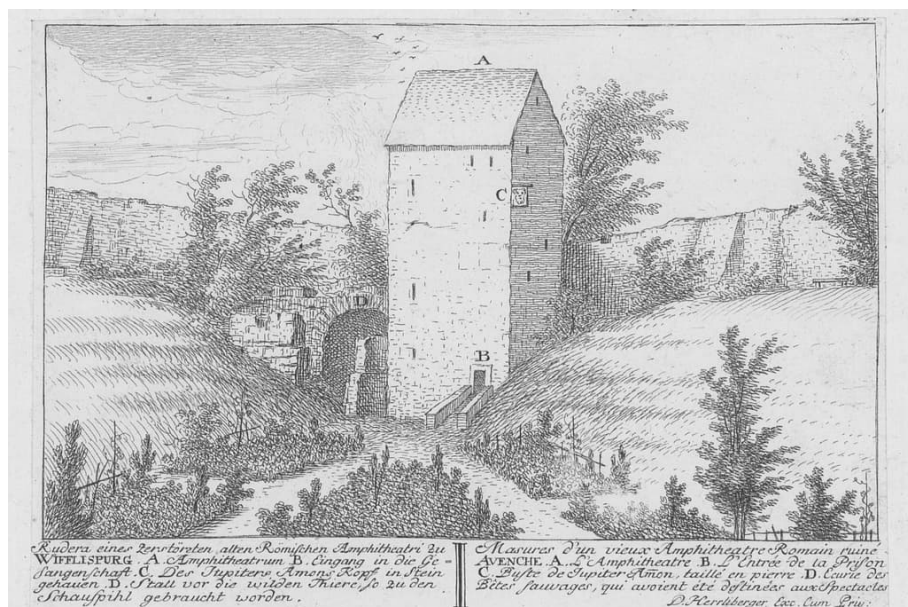
Le grand réseau suisse de trains miniatures

Date et heure	Jeudi 19 février 2026 à 09h30
Rendez-vous	Rendez-vous sur la place de parc du musée Kaeserberg Impasse des Ecureuils 9, à Granges-Paccot Les places de parc sont gratuites Nous vous recommandons de covoiturer
Programme	9h30 Accueil Café-croissant offerts par la Commission Horizon Présentation du musée par un petit film de 5 minutes 10h00 Visite libre. De nombreuses explications et écrans, vous guideront à travers le musée, et le personnel répondra à toutes vos questions. 11h30 Fin de la visite
Participation	CHF 10.00
Inscription	Jusqu'au lundi 9 février 2026



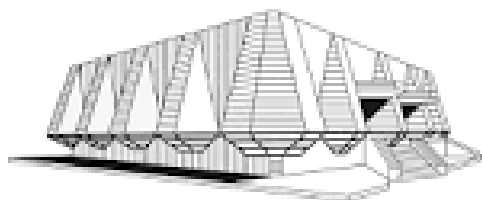
Découverte de la ville d'Avenches

Date et heure	Mardi 5 mai 2026 à 9h15
Rendez-vous	Rendez-vous à 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'église à 9h30
Programme	10h00 Visite avec le bus des différents sites romains et médiévaux de la ville. Elle sera guidée et expliquée par M. Bernard Godel 11h30 Fin de la visite
Participation	CHF 10.00
Inscription	Jusqu'au lundi 27 avril 2026  Le nombre de personnes est limité. Ne tardez pas à vous inscrire !



Sortie 2026 – Martigny

Date	Mercredi 3 juin 2026 ou Mardi 9 juin 2026 ou Jeudi 11 juin 2026
Déplacement	Pour les Aînés de Villarepos, départ à 8h00 devant l'église de Villarepos ***** 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 ***** Pour les Aînés de Pensier, et Barberêche, départ à 8h30 devant le Buffet de la Gare
Programme	8h30 Direction Martigny 9h15 Arrêt café – croissant 10h00 Visite de la Fondation Gianada • La Fondation, musée gallo-romain, musée de l'automobile, parc de sculptures, vieil arsenal, patio des jardins, pavillon Szafran, tepidarium 12h00 Repas de midi 14h00 Visite de la ville de Martigny à bord du petit train le Baladeur env.1h15 Temps libre 16h30 Départ pour Courtepin - Retour : aux environs de 18h00
Inscription	Délai d'inscription : lundi 25 mai 2026. 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. _____



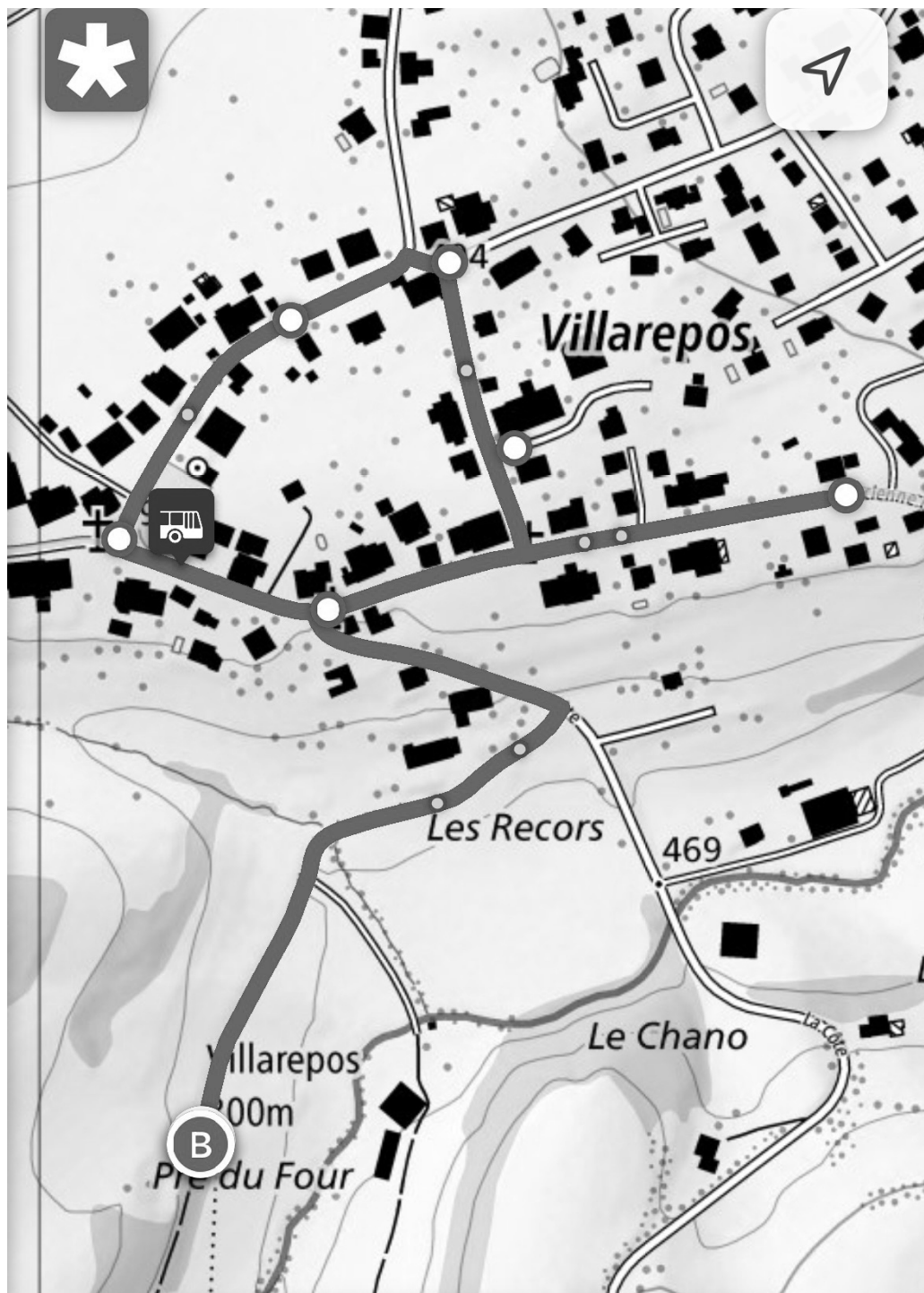
FONDATION PIERRE GIANADDA
MARTIGNY (SUISSE)



château de la Bâtiaz

A la découverte de Villarepos

Quand	Mercredi 8 juillet 2026 de 9h30 à 16h.
Rendez-vous/ Place de parc	9h30 Stand de tir, Chemin des Moulins 17, Villarepos Places de parc sur place
Programme	Marcher, découvrir, admirer, humer, se détendre, papoter, pique-niquer/griller. Après Breilles, Wallenried et Pensier, nous découvrirons Villarepos
Équipement	Bonnes chaussures, habits adaptés à la météo
Degré de difficulté et durée du trajet	Itinéraire facile à travers le village de Villarepos. Environ 2 heures avec petits arrêts pour observer et découvrir le patrimoine du village l'église de Pierre Dumas, l'école, la cure, plusieurs maisons. Nous découvrirons également quelques toponymes et des éléments de l'histoire du village
Collation	Pique-nique personnel. Mise à disposition d'un grill, boissons sur place à prix attractifs, dessert offert. Apéritif chez M. Michel Bugnon
Guide	M. Michel Charrière. Tél. 079 285 08 57.
Inscription	Pour faciliter l'organisation, nous vous prions de bien vouloir vous inscrire jusqu'au vendredi 26 juin 2026, 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 richesses de l'histoire et du patrimoine de Villarepos
Info supplémentaire	Pour les non-marcheurs, possibilité de rejoindre la place de pique-nique en voiture. Stand de tir, Chemin des Moulins 17, Villarepos
En cas de temps incertain	Fiorina Brulhart 079 379 23 10 Michel Charrière 079 285 08 57



Infos

Jubilaires de l'année : 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 particulièrement à rencontrer tous les jubilaires de 80 ans et plus. Pour celles et ceux qui ne peuvent pas participer au dîner prévu, nous organiserons automatiquement une visite à domicile sur rendez-vous.

Pour les jubilaires de 70 et 75 ans, nous serons également ravis de répondre à toute demande de visite en remplacement du dîner.

Nous comptons sur votre précieux soutien pour célébrer dignement nos jubilaires.

Brulhart Fiorina 079 379 23 10

Projet Seniors +

En 2019, un sondage a été mené sur les besoins des personnes âgées du canton. Suite à cette enquête, le Réseau Santé du Lac a élaboré un concept destiné à l'ensemble des communes du district.

La Commune de Courtepin en a fait bon accueil et a chargé la Commission Horizon de l'examiner. Après analyse des résultats concernant uniquement les habitants de notre commune, la Commission a défini un concept global pour les seniors.

Ce travail a permis d'identifier certains besoins non couverts, notamment un service de transports qui est actuellement en phase d'expérimentation.

Un résumé du concept est publié dans le journal « Info Courtepin » et le concept complet peut être consulté à l'adresse <https://courtepin.ch/seniors/>. Une version papier est disponible sur demande auprès de l'administration communale.

La Commission Horizon exprime sa reconnaissance envers toutes les personnes ayant participé au sondage ou ayant contribué au projet lié aux seniors de la commune.

Visites Bilingues

Etant une commune officiellement bilingue, Courtepin présente des opportunités mais aussi des défis liés à son bilinguisme.

La commission Horizon s'efforce d'organiser des visites en français et en allemand pour favoriser l'immersion culturelle, bien que cela nécessite parfois une logistique complexe, et cela a un coût.

L'organisation de visites dans les deux langues dépend de différents éléments, notamment du nombre de participants par langue ainsi que de la disponibilité de guides.

Dans la mesure du possible, et bien que ces visites visent à surmonter la barrière linguistique, la commission essaie de proposer le plus souvent possible des explications dans les deux langues officielles.

Comme cela n'est pas toujours possible, participez quand même aux activités car la beauté des sites, des musées, des découvertes, et l'accueil de nos hôtes valent plus qu'un discours !

A noter aussi que la plupart des germanophones de notre commune sont bilingues.

C'est pourquoi, nous invitons les germanophones à participer aux activités proposées par la commission Horizon. Cela nous permettra de constituer un groupe de plusieurs personnes de langue alémanique.

Merci de vous inscrire aux diverses activités dans la langue de votre préférence afin d'essayer de répondre aux besoins de chacun.

Merci pour votre compréhension !



Talon d'inscription pour le parcours de la forêt par Elisabeth et Jean Marie Zosso
Vendredi 16.01.2026

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 12 janvier 2026

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Village : _____ N° téléphone : _____

✂ _____

Talon d'inscription pour la visite au musée Kaeserberg à Granges Paccot
Jeudi 19.02.2026

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 9 février 2026

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Village : _____ N° téléphone : _____

✂ _____

Talon d'inscription pour la découverte d'Avenches
Mardi 05.05.2026

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 27 avril 2026

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Village : _____ N° téléphone : _____

LE TRICOT Thé



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 sortie 2026

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 25 mai 2026

Veillez cocher vos souhaits :

		langue			
		Menu végétarien	F	D	Egal
	Mercredi 3 juin 2026				
	Mardi 9 juin 2026				
	Jeudi 11 juin 2026				

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Village : _____ N° téléphone : _____

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

Mercredi 08.07.2026

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 29 juin 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.dokoupilovagafner@fr.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





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
Herren Christine	Villarepos	079 654 70 64
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
Schöni Armin	Pensier	079 682 62 24
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 activités

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.

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 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.

Accompagnement du quotidien

Une relation de confiance est construite avec chaque hôte à travers les activités de la vie quotidienne et la vie en communauté.

Maintien à domicile

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

Réflexion et orientation

Si nécessaire, une préparation est réalisée, en collaboration avec la personne concernée, pour un éventuel placement en institution de long séjour.

Capacité et sites d'accueil

La Famille au Jardin accueille quotidiennement 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

Moments en lumière

Les lumières dansent et les fenêtres s'illuminent.
C'est la saison des sourires, des retrouvailles et des histoires partagées.

On savoure les biscuits, on trinque aux souvenirs,
On chante parfois faux, mais toujours avec joie.

Les rires s'échappent comme des flocons de neige,
Chaque instant devient cadeau, chaque sourire est lumière
Même le temps semble ralentir pour goûter à cette magie,
Et les cœurs des aînés brillent, généreux et reconnaissants.

Que ces fêtes vous apportent chaleur, lumière et petits bonheurs,
Et que chaque jour à venir continue de faire scintiller vos yeux.



Depuis des années, la commission Horizon sous l'égide du Conseil Communal, est heureuse de vous concocter deux librettos semestriels riches en activités de toute sorte.

Votre présence et votre amitié nous démontre que même pour une matinée ou un après-midi, vous êtes la cheville ouvrière de tous ces beaux moments de partage. C'est avec un plaisir renouvelé que nous vous rencontrons à toutes ces occasions.

Merci d'inciter vos amis et amies retraité(e)s qui n'ont pas encore osés nous rejoindre, à participer à nos diverses invitations. Sans vous, sans votre participation ou vos propositions qui sont toujours les bienvenues, la commission Horizon aura de la peine à innover pour vous satisfaire dans le futur.

Merci de tout cœur
et prenez soin de vous !

Pour la Commune de Courtepin
La Commission Horizon

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

