

**COMMUNE LES MONTETS**



**Bulletin de la  
Commission des Seniors**

**2ème semestre 2026**

*Animation*  
**SENIORS**

## **SOMMAIRE**

|                                         |         |
|-----------------------------------------|---------|
| Edito                                   | p.3     |
| Table d'hôtes                           | p.4     |
| Table de bistrot                        | p.5     |
| Café croissant                          | p.6     |
| Gymnastique                             | p.7     |
| Marche                                  | p.8     |
| Après-midis récréatives, jeux de cartes | p.9     |
| Discussion autour d'un film             | p.10    |
| Conférence Nutrition et Energie         | p.11    |
| Projection du film de Jacques Volery    | p.12    |
| Visite de la Rega                       | p.13    |
| Sortie Ornithologique                   | p.14    |
| Repas de Noël                           | p.15    |
| Invitations chez nos voisins            | p.16    |
| Compte-rendu des activités              | p.17-23 |
| Le coin lecture                         | p.24    |
| Courrier des lecteurs                   | p.25    |

## Édito

Chères lectrices, chers lecteurs,

Après la pause estivale, nous aurons le plaisir de vous retrouver dès le **1er septembre 2026** pour le lancement de notre programme d'activités du deuxième semestre.

Cette nouvelle saison s'annonce riche en découvertes, en rencontres et en moments de convivialité. Vous retrouverez l'ensemble des activités dans les pages de ce journal et, nouveauté cette année, le programme sera également disponible sur le site internet de la commune. Vous pourrez ainsi le consulter facilement à tout moment et rester informés des rendez-vous à venir.

Parmi les nouveautés, nous sommes heureux de vous annoncer l'ouverture d'une deuxième Table d'hôtes dans la commune. Au Domaine du Château, Céline vous accueillera une fois par mois pour partager un repas dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Vous trouverez toutes les informations en page 4.

Le **22 septembre**, Céline animera également une conférence consacrée à la nutrition. Elle partagera avec vous de précieux conseils pour adopter une alimentation équilibrée et préserver votre santé au quotidien.

Le **27 octobre**, nous aurons le plaisir d'accueillir Jacques Volery, qui viendra présenter son film retraçant son extraordinaire voyage à moto à travers l'Amérique du Sud. Une belle invitation à l'évasion et au partage.

Enfin, le **vendredi 6 novembre 2026**, nous partirons à la découverte de la Rega à Lausanne, une visite qui promet d'être aussi passionnante qu'enrichissante.

Toutes ces activités, ainsi que bien d'autres, sont détaillées dans ce programme. Nous espérons vous retrouver nombreux tout au long de ce semestre pour partager ensemble ces instants de découverte, d'échange et de convivialité.

En attendant de vous revoir, nous vous souhaitons un très bel été et nous réjouissons de vous retrouver dès le mois de septembre.

Avec nos salutations les plus chaleureuses

La commission seniors

## **Table d'hôtes : deux tables d'hôtes à votre disposition**

**Un concept Pro Senectute pour partager un moment gourmand ensemble, un petit groupe de convives se retrouvent au domicile de l'organisateur bénévole.**

### **« Chez Georgette et Gérard » à Aumont**

Georgette et Gérard vous accueillent chez eux pour partager un repas convivial dès 11h45, nombre de participants limité.

Lieu : Georgette et Gérard Ayer  
Route de la Comba 3  
1484 Aumont

Dates :

- Jeudi 24 septembre 2026
- Jeudi 29 octobre 2026
- Jeudi 26 novembre 2026
- Jeudi 17 décembre 2026



**Réservation indispensable, directement auprès de Georgette et Gérard, au 077 427 00 83**

Participation Fr. 15.-

### **« A Table ensemble » à Montet**

Céline vous accueille au Domaine du Château, 2<sup>ème</sup> étage (Entrée comme pour les cafés croissants), pour partager un repas convivial dès 11h45, nombre de places limité.

Dates :

- Mardi 29 septembre 2026
- Mardi 27 octobre 2026
- Mardi 24 novembre 2026
- Lundi 21 décembre 2026

**Réservation indispensable, directement auprès de Céline, au 079 826 32 30**

Participation Fr. 15.-

## **Table de bistrot à Montet**

**Conçu et organisé par Pro Senectute et non la commune, pour partager un moment convivial autour d'un bon repas.**

Participation : Fr. 20.- avec dessert et café, boissons non comprises

### **La Caravelle**

**Route de Frasses 23, 1483 Montet, réservation tél. 026 665 12 98**

Dates : tous les premiers mardis du mois, dès 11h45.

- Mardi 1<sup>er</sup> septembre 2026
- Mardi 6 octobre 2026
- Mardi 3 novembre 2026
- Mardi 1<sup>er</sup> décembre 2026

### **Café-Restaurant du Lion d'Or**

**Au Village 36, 1483 Montet, réservation tél. 026 665 10 22**

Dates : tous les deuxièmes mardis du mois, dès 11h45.

- Mardi 8 septembre 2026
- Mardi 13 octobre 2026
- Mardi 10 novembre 2026

### **Auberge du Rendez-vous**

**Place du Village 4, 1484 Aumont, réservation tél. 026 665 10 33**

Dates : tous les troisièmes mardis du mois, dès 11h45

- Mardi 15 septembre 2026
- Mardi 20 octobre 2026
- Mardi 17 novembre 2026
- Mardi 15 décembre 2026

**Réservation indispensable**



## Café-croissant

**Pour développer le lien social et la convivialité,  
retrouvez-vous autour d'un café-croissant :**



Lieu :

- **Auberge du Rendez-vous** à Aumont tous les mercredis à 9h00, à partir du 2 septembre 2026

Participation Fr. 5.-

- **Domaine du Château** à Montet, local réservé aux seniors.  
Parking à l'arrière du bâtiment, à côté de l'entreprise Tergon.  
Deux fois par mois, le mercredi à 9h00 :
  - 2 septembre 2026
  - 23 septembre 2026
  - 14 octobre 2026
  - 4 novembre 2026
  - 25 novembre 2026
  - 9 décembre 2026

Participation Fr. 3.-

**Sans réservation**

## **Gymnastique**



Lieu : Administration, salle de Montet

Tous les lundis de 14h00 à 15h00

**Reprise des cours le lundi 28 septembre 2026 à 14h00**

Renseignements et inscription auprès de :

Mme Pierrette Odiet, 079 258 35 53.

## Groupes de marche

Troisième mercredi de chaque mois à 9h00.  
Deux groupes de marche de niveaux différents, le départ a lieu au même endroit et à la même heure pour les deux groupes.



Dates et lieux :

- **Mercredi 16 septembre**, départ à 9h00 à Aumont, Cabane moto-club
- **Mercredi 21 octobre**, départ à 9h00 à Montet, Administration communale
- **Mercredi 18 novembre**, départ à 9h00 à Granges-de-Vesin, parcours Vita
- **Mercredi 16 décembre**, départ à 9h00, Immeuble le Tierdzon

Renseignements auprès de Françoise Robert, 079 290 71 37.

**Vous pouvez également vous joindre aux groupes de marche de Cugy :**

**Groupe Loisir :** RDV à 9H00 (3 à 5 km de marche)

**Groupe Sport :** RDV à 8H00 (10 à 12 km de marche)

Lieu : Cugy, devant la Salle Polyvalente

Fréquence : Tous les 1<sup>ers</sup> jeudis du mois

**6 août, 3 septembre, 1er octobre, 5 novembre, 3 décembre 2026  
7 janvier 2027**

Encadrement : Groupe Loisirs : Marie-Anne Lorette ☎ 078.687.83.65  
Groupe Sport : Ernest Veth ☎ 079.418.67.58

## **Après-midi récréatives 14h00-17h00**

Dates :

- Mardi 8 septembre
- Mardi 13 octobre
- Mardi 10 novembre
- Mardi 1<sup>er</sup> décembre



**Lieu : Domaine du Château de Montet**

Activité : jeux de cartes et jeux de société

Horaire : 14h00-17h00

Sans inscription

Besoin d'un transport : Edith Volery, 079 766 23 70

Renseignements : Françoise Robert, 079 290 71 37

## **Rencontres et discussions autour d'un film**

**Tous les derniers jeudis du mois, nous vous proposons des groupes d'échanges sur le thème du bien vieillir après avoir visionné un film.**



**Dates :**

- Jeudi 24 septembre
- Jeudi 29 octobre
- Jeudi 26 novembre

**Lieu : Domaine du Château de Montet**

**Horaire : 14h00-17h00**

**Sans inscription**

**Besoin d'un transport : Edith Volery 079 766 23 70**

**Renseignements : Françoise Robert, 079 290 71 37**

**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

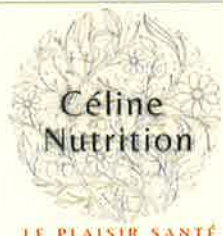
dès 14h00  
à 16h30

**Conférence gratuite  
et apéritif offert**

**Animé par :**

**Céline Schmutz**

Nutritionniste.  
Fondatrice de  
à table ensemble



Avec la participation  
de la commune  
Les Montets

*à table ensemble*  
ATELIERS CULINAIRES & SOIRÉES A THÈME

## Projection du film de Jacques Volery en sa présence



Date : mardi 27 octobre 2026

Heure : 14h00

Lieu : Montet Domaine du Château

**Entrée libre**

## **Visite de la Rega**

### **Visite de la base lausannoise de la Rega**

**Vendredi 6 novembre 2026 de 14h00 à 15h30**

Minimum 10 personnes, maximum 30

L'hélicoptère pouvant être en mission, sa présence n'est pas garantie.

Lieu : Route de Romanel 33, 1018 Lausanne

Date : Vendredi 6 novembre 2026

Heure : de 14h00 à 15h30

**Rendez-vous à la Salle de Montet pour se regrouper dans les voitures à 13h00 ou sur place à 14h00.**

**Inscription nécessaire auprès de Françoise Robert 079 290 71 37.  
En vous inscrivant, merci de préciser si vous nous retrouvez sur place ou à l'administration à Montet**

Besoin d'un transport : Edith Volery 079 766 23 70



## **Sortie ornithologique au bord du lac à Gletterens**

Date : mardi 15 décembre 2026

Heure : 14h00 – 15h30

Guide : Sylviane Johnson

**Rendez-vous à la Salle de Montet pour se regrouper dans les voitures à 13h30 ou sur place à 14h00.**

Besoin d'un transport : Edith Volery 079 766 23 70



## **Repas des aînés**



**Pour les seniors de Granges-de-Vesin - Aumont, organisé par l'Œuvre de bienfaisance**

Date : mardi 8 décembre 2026

Lieu : grande salle, Aumont

**Pour les seniors de Montet - Frasses, organisé par la Commission des seniors**

Date : dimanche 13 décembre 2026

Lieu : grande salle, Montet

**Se référer à l'invitation qui vous sera envoyée**



## Invitations par le Conseil des seniors de Cugy

### 1. Après-midi « Jeux de cartes »

Lieu et horaire : **Cugy, Buvette du foot, à 14h00**  
Dates : **Les 3<sup>èmes</sup> mercredis du mois**  
**16 septembre 2026 / 21 octobre / 18 novembre**  
Modalités : Tirage au sort des équipes  
Organisatrice : Colette Vonlanthen ☎ 078.803.62.20

Une participation financière de CHF 3.- sera demandée par après-midi (boissons, biscuits)

Activité ouverte aux communes voisines

### 2. Permanence numérique gratuite

Lieu et horaire : **Cugy, Bâtiment communal, Salle n°2, de 9h00 à 10h30**  
Fréquence : **Chaque 3<sup>ème</sup> mardi du mois**  
**15 septembre 2026 / 17 novembre / 15 décembre / 19 janvier 2027**  
Infos : Charly Haenni ☎ 079.434.91.15 ; [charly.haenni@bluewin.ch](mailto:charly.haenni@bluewin.ch)

Activité ouverte aux communes voisines

### 3. Café-Lecture

Lieu et horaire : **Cugy, Bibliothèque communale, bâtiment C du CO, de 8h30 à 9h30**  
Dates : **Les 2<sup>èmes</sup> mercredis du mois, selon les ouvertures de la bibliothèque**  
**9 septembre 2026 / 11 novembre / 9 décembre / 13 janvier 2027**  
Infos : Rafaëlle Mascaro ☎ 079.361.54.57 ; [cugybiblio@outlook.com](mailto:cugybiblio@outlook.com)

Activité ouverte aux communes voisines

### 4. Groupes de marche

**Groupe Loisirs : RDV à 9h00 (3 à 5 km de marche)**  
**Groupe Sport : RDV à 8h00 (10 à 12 km de marche)**  
Lieu : **Cugy, devant la salle polyvalente**  
Fréquence : Tous les 1<sup>ers</sup> jeudis du mois (modification possible si férié, ...)  
**6 août 2026 / 3 septembre / 1<sup>er</sup> octobre / 5 novembre / 3 décembre**  
**7 janvier 2027**  
Encadrement : Groupe Loisirs : Marie-Anne Lorette ☎ 078.687.83.65  
Groupe Sport : Ernest Veth ☎ 079.418.67.58

## **Compte-rendu des activités**

### **➤ Après-midis récréatives**

Une vingtaine de personnes participent régulièrement à nos après-midis jeux de cartes.

### **➤ Les cafés-croissants du mercredi**

Ces rencontres sont toujours très suivies à Aumont. Avec la réouverture de l'Auberge du Rendez-vous, les cafés-croissants ont lieu à l'Auberge chaque mercredi à 9h00. Désormais, le café-croissant a lieu aussi à Montet un mercredi sur deux. Entre 12 et 15 personnes se retrouvent régulièrement pour partager ce moment de convivialité

### **➤ Rencontres et discussions autour d'un film**

Un petit groupe de fidèles cinéphiles se retrouve chaque dernier jeudi du mois pour visionner un film sur le thème de la vieillesse et échanger sur ce sujet.

Lors de ce premier semestre 2026, nous avons eu le plaisir de voir :

- L'échappée belle de Paolo Virzi
- La petite chambre de S. Chuat & V. Reymond
- Fin de partie de Sharon Maymon & Tal Granit
- Chœur de Rockers de Ida Techer & Luc Bricault
- Une belle course de Christian Carion

Il s'agit d'une réunion plutôt intimiste, mais qui est appréciée par les participants et permet d'échanger dans un cadre sécurisé nos préoccupations face à l'avancée en âge.

➤ **Visite du Centre de tri de la Croix Rouge à Rosé**

Le mardi 17 mars, une vingtaine de personnes ont visité le Centre de tri de la Croix Rouge fribourgeoise à Rosé. L'occasion de voir l'immense travail qui est fait pour trier et recycler nos vêtements. Une visite très intéressante qui nous permet de prendre conscience des excès de la société de consommation

➤ **Trois conférences à Cheyres**

La Commission seniors de Cheyres-Châbles a organisé ce printemps trois conférences pour les seniors de la Broye fribourgeoise :

- La conduite à l'âge de la sagesse
- Vous avez passé le permis il y a 40, 50 ans ?
- Protection de l'adulte

➤ **Visite du Musée MuMAPS à Sainte-Croix**

Le 28 avril, nous avons visité le Musée de la mécanique d'art et du patrimoine, retraçant le développement de l'industrie de la boîte à musique et de la mécanique de précision. Un voyage passionnant dans le temps avec un guide





### ➤ **Saucissons à la braise**

Notre traditionnelle journée à la cabane du moto-club pour déguster les saucissons à la braise s'est déroulée le mardi 9 juin. Cette journée rencontre chaque année toujours plus d'intérêt. Près de 80 personnes ont participé à cette manifestation, une marche de remise en forme suivie de l'apéritif et du repas.

Une météo mitigée n'a pas perturbé la bonne ambiance qui régnait autour des tables.

L'après-midi, les amateurs de jeux de cartes se sont retrouvés pour taper le carton.







Serge, fidèle au poste, a allumé le feu à 9h00 pour que tout soit prêt pour le repas.

Un grand merci à toute l'équipe du moto-club qui, chaque année, se dévoue pour nous préparer cette fête. En particulier à Edith et Pierre-André, qui se sont chargés de l'organisation.

## Le coin lecture



### *Entraîner sa mémoire,*

de Anne Dufour et Catherine Dupin

Les trous de mémoire ne sont pas une fatalité. Tout le monde est concerné, des ados aux seniors !



### *Comment rester serein quand tout s'effondre,*

de Fabrice Midal

Pour apprendre à soigner ce qui est blessé en nous et repartir du bon pied.



### *Bouger après 60 ans,*

de Marc Picard

Cet ouvrage donne aux seniors les clés pour préserver leur capital physique, retrouver confiance en leur équilibre et continuer à pratiquer leurs passions - sans douleur inutile.

## **Courrier des lecteurs**

Cette nouvelle rubrique vous permet de nous faire part de vos avis et commentaires. Ceux-ci pourront être publiés dans le prochain numéro, à la condition qu'ils ne dépassent pas 1000 signes, espaces compris.

La rédaction rédige le titre des textes. Elle se réserve le droit de raccourcir des textes trop longs en sauvegardant l'essentiel du message. Les textes publiés sont signés du nom de leur auteur.

Les messages peuvent être envoyés par mail ([remotrobert@gmail.com](mailto:remotrobert@gmail.com)) ou par la poste, à l'administration communale.

