

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE  
GEMEINSAM STÄRKER

100

ANS • JAHRE

Santé! • Gesundheit!

1923-2023

Programme d'activités  
Aktivitätenprogramm  
2023-2024

Fribourg | Freiburg

[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)



**Emmanuel Michielan**  
Directeur  
Geschäftsleiter

## 100 ans et nous sommes toujours là !

Les années passent, mais les classiques restent. Depuis plusieurs décennies, Pro Senectute Fribourg organise des activités accessibles et variées, grâce au soutien de ses moniteurs et monitrices ou bénévoles passionné-es. Et, à l'ère du numérique et du tout-jetable, il n'y a pas de raison que cela change !

Vous disposez dans vos mains du nouveau catalogue annuel, organisé dorénavant par région et intégrant les activités d'autres partenaires. Celui-ci fait la part belle à nos grands classiques (gymnastique, aquagym, vélo ou vacances de jass, etc.), mais ouvre quelques fenêtres sur notre centenaire (Journée Equilibre-en-Marche, visite du Palais fédéral ou voyages en car), sans oublier de prendre en compte les tendances actuelles (Disco, Tai Chi, cours de cuisine, etc.).

Toutes ces activités suivent ce fil rouge que nous défilons depuis 100 ans : la rencontre et le plaisir !

Profitez-bien !

## 100 Jahre und wir sind immer noch da!

Die Jahre vergehen, aber die Klassiker bleiben. Seit mehreren Jahrzehnten organisiert Pro Senectute Freiburg zugängliche und vielfältige Aktivitäten dank der Unterstützung ihrer engagierten LeiterInnen oder Freiwilligen. Und im Zeitalter der Digitalisierung und des Wegwerfens gibt es keinen Grund, warum sich das ändern sollte!

Sie halten den neuen Jahreskatalog in Ihren Händen, der künftig nach Regionen gegliedert ist und auch die Aktivitäten anderer Partner umfasst. Der neue Katalog setzt auf unsere Klassiker (Gymnastik, AquaGym, Velofahren oder Jassferien usw.), öffnet aber auch einige Fenster zu unserem 100-jährigen Jubiläum (sichergehen-Tag, Besuch des Bundeshauses oder Reisen mit dem Car), ohne dabei die aktuellen Trends zu vergessen (Disco, Tai Chi, Kochkurse usw.).

All diese Aktivitäten folgen dem roten Faden, den wir seit 100 Jahren ziehen: die Begegnung und der Spass!

Profitieren Sie davon!

Avec le soutien de  
Mit der Unterstützung von



# Information et inscription

## Info und Anmeldung

### L'équipe sport, formation et culture : Das Team Sport, Bildung und Kultur:



Marine Jordan



Fanny Perdereau

Denisa Dokoupilova  
Gafner

Tsoa Curty



Claudia Neuhaus

Toutes les activités  
en un clin d'œil  
Alle Aktivitäten  
auf einen Blick



L'équipe vous donne tout renseignement au  
**026 347 12 93**.

La liste des cours par district est régulièrement mise à jour sur [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch). Vous trouverez également les offres cantonales sur le site susmentionné.

Vous pouvez vous inscrire au moyen du bulletin d'inscription en fin de programme, via [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch), notre site internet ou par téléphone.

Unser Team gibt Ihnen gerne telefonisch Auskunft unter **026 347 12 93**.

Die Kurslisten nach Bezirk werden regelmässig auf [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch) aktualisiert. Die kantonalen Angebote finden Sie ebenfalls auf der oben genannten Internetseite.

Sie können sich mittels Anmeldeformular am Ende des Programmheftes, über [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch), unsere Internetseite oder per Telefon anmelden.

## Sommaire

### Inhalt

Activités présentes dans le canton Im Kanton vorhandene Aktivitäten .....	4
Services Dienstleistungen .....	17
Activités par district Aktivitäten nach Bezirk .....	21
Broye .....	22
Glâne .....	27
Gruyère .....	31
Lac / See .....	39
Sarine .....	43
Sense .....	59
Veveyse .....	66

⊕ Ces cours sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales, car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

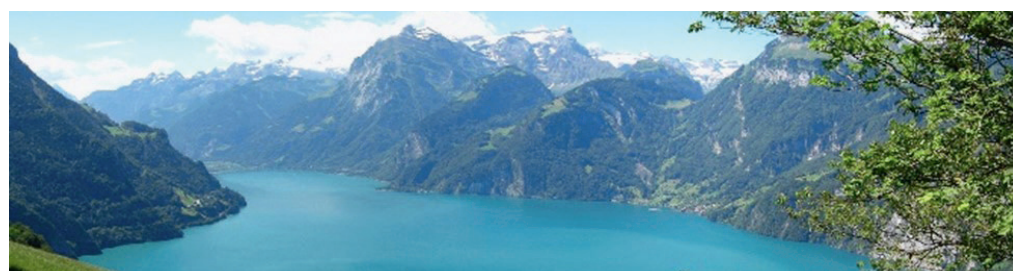
## Activités du 100<sup>e</sup> anniversaire Aktivitäten zum 100. Geburtstag

### Pro Senectute Fribourg: un siècle d'histoire!

Notre institution, qui vise à améliorer la qualité de vie des seniors dans notre canton, souffle cette année ses 100 bougies. Pour marquer le coup et dans l'idée de partager notre fête, nous vous invitons à différents événements organisés tout spécialement dans le cadre de ce jubilé. Laissez-vous tenter par ces propositions inédites!

### Pro Senectute Freiburg: eine Jahrhundert Geschichte!

Unsere Institution, die sich für die Verbesserung der Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren in unserem Kanton einsetzt, darf dieses Jahr ihre 100 Kerzen ausblasen. Aus diesem Anlass und im Sinne einer gemeinsamen Feier laden wir Sie zu verschiedenen Anlässen ein, die speziell im Rahmen dieses Jubiläums organisiert werden. Lassen Sie sich von diesen neuartigen Angeboten begeistern!



Hatt-Bucher-Stiftung

### Voyages en car

Afin de fêter dignement les 100 ans de Pro Senectute Fribourg, nous vous proposons trois escapades en car, adaptées aux personnes à mobilité réduite, au mois de septembre 2023.

Informations, détails des voyages et inscription : **026 347 12 40**. Prévoir une journée complète pour chaque voyage. Les prix comprennent le transport et le repas.

### Reisen mit dem Car

Um das 100-jährige Bestehen von Pro Senectute Freiburg würdig zu feiern, bieten wir Ihnen im September 2023 drei Carreisen an, die ebenso für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet sind.

Informationen, Details zu den Reisen und Anmeldung: **026 347 12 40**. Planen Sie für jede Reise einen ganzen Tag ein. Die Preise beinhalten den Transport und die Mahlzeit.

19238	<b>Lucerne et Lac des 4 Cantons</b>	Lundi 04.09.2023	CHF 60.-
	Bus 1: départ 08 h 00 Corminboeuf Bus 2: départ 08 h 00 Marly, deux arrêts à Fribourg		
19241	<b>Rheinfälle</b>	Dienstag 12.09.2023	CHF 60.-
	Abfahrt 07.30 Uhr Tafers, Haltestelle in Düdingen und Flamatt		
19242	<b>Chutes du Rhin</b>	Mardi 12.09.2023	CHF 60.-
	Départ 07 h 30 Bulle, arrêt à Villars-sur-Glâne et Granges-Paccot		
19244	<b>À travers le Jura</b>	Jedi 21.09.2023	CHF 50.-
	Bus 1: Départ 08 h 00 Bulle, arrêt à Romont, Cugy et Estavayer-le-Lac		
19243	<b>À travers le Jura</b>	Jedi 21.09.2023	CHF 50.-
	Bus 2: Départ 08 h 00 Fribourg, deux arrêts Grand Fribourg, arrêt à Morat		



Hatt-Bucher-Stiftung



## Visite du Palais fédéral +

Dans le cadre des 100 ans de Pro Senectute Fribourg, nous vous proposons une visite privilégiée du Palais fédéral durant une session, avec un passage dans les tribunes. Visite guidée en français par Monsieur Dominique de Buman, ancien Président du Conseil national et Monsieur Pierre Aeby, ancien Conseiller d'État et Président du Conseil de Fondation de Pro Senectute Fribourg. Un apéritif clôturera la visite. Les frais de déplacement sont à la charge des participant·es.

Inscription obligatoire jusqu'au 09.02.2024 :

[sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch) ou 026 347 12 93

19191

Berne	Palais fédéral		CHF 25.-
Lundi, 11.03.2024 (F)		15 h 30-18 h 30	Pro Senectute Fribourg



© Ville de Fribourg



## 100 ans avec les Bains de la Motta +

Deux fois 100 ans! Pour fêter notre centenaire et celui de la Motta, venez découvrir l'aquagym lors de deux séances gratuites dans le petit bassin de la Motta. Après un rafraîchissant cours matinal, une petite pause-croissant conviviale vous attendra à la buvette de la Motta.

Gratuit et sans inscription!

## 100 Jahre mit dem Motta-Schwimmbad +

Zweimal 100 Jahre! Um unser hundertjähriges Jubiläum und das vom Motta-Schwimmbad zu feiern, laden wir Sie ein bei zwei kostenlosen Lektionen im kleinen Becken der La Motta das AquaGym zu entdecken. Nach einer erfrischenden Morgenstunde erwartet Sie eine kleine, gesellige «Gipfeli-Pause» am Buffet.

Kostenlos und ohne Anmeldung!

Bains de la Motta		Gratuit
Mercredi 23.08.2023	09 h 00-09 h 45	Evguenia Favre
Vendredi 25.08.2023	09 h 00-09 h 45	Evguenia Favre

# Activités proposées dans le canton

## Im Kanton vorhandene Aktivitäten

Equilibre-  
en-marche.ch



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG  
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

bfu  
bpa  
upi



Ligue fribourgeoise  
contre le rhumatisme  
Notre action - votre mobilité

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

physio  
frbourg

VILLARS-SUR-GLÂNE

ASSOCIATION  
FRIBOURGEOISE DE FOOTBALL  
FREIBURGER FUSSBALLVERBAND  
FFV

### Journée Découverte +

Le samedi 30 septembre 2023, venez découvrir et tester de nombreuses activités au même endroit, lors d'un après-midi convivial et multisports. Au programme : gymnastique, tchoukball, jonglage, danse du monde, flownergy, tournoi de Walking Football... Vous pourrez également réaliser des exercices ludiques sur la prévention des chutes. Vous aurez notamment l'occasion de passer des tests permettant de déterminer votre condition physique en matière de force, d'équilibre et de coordination, sous la supervision de physiothérapeutes. Venez nombreuses et nombreux, invitez vos voisin-es, ami-es, et venez partager le goûter de Bénichon !

### Entdeckungstag +

Am Samstag, den 30. September 2023, können Sie an einem geselligen, multisportlichen Nachmittag zahlreiche Aktivitäten an einem Ort entdecken und ausprobieren. Im Programm steht: Gymnastik, Tchoukball, Jonglieren, Welttanz, Flownergy, Walking Football Turnier... Sie können auch spielerische Übungen zur Sturzprävention durchführen. Ausserdem haben Sie die Gelegenheit, unter der Aufsicht von Physiotherapeuten Tests zu absolvieren, mit denen Ihre körperliche Fitness in Bezug auf Kraft, Gleichgewicht und Koordination ermittelt wird. Kommen Sie zahlreich, laden Sie Ihre NachbarInnen und FreundInnen ein und teilen Sie mit ihnen den Kilbi-Imbiss!

Villars-sur-Glâne	Centre sportif du Platy, route du Centre Sportif 1	Gratuit
Samedi 30.09.2023	14 h 00-18 h 00	Sans inscription / ohne Einschreibung



© Keytsone, Gaetan Baily

Equilibre-  
en-marche.ch



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG  
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

eja  
erwachsenensport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzera

### Equilibre-en-marche +

«Equilibre-en-marche» est une offre qui permet de développer le plaisir du mouvement dans une ambiance agréable au sein d'un petit groupe. Le cours se base sur un ensemble d'exercices visant à améliorer la mobilité, la force, l'équilibre et la coordination.

Ce programme est proposé dans plusieurs immeubles adaptés pour les seniors et est ouvert pour les habitant-es du quartier.

Inscription:  
Pro Senectute Fribourg, 026 347 12 93

### Sichergehen +

«sichergehen» ermöglicht in einer angenehmen Atmosphäre innerhalb einer kleinen Gruppe die Freude an der Bewegung zu entwickeln. Der Kurs basiert auf einer Reihe von Übungen zur Verbesserung der Mobilität, der Kraft, des Gleichgewichts und der Koordination.

Das Programm wird in mehreren senioren-gerechten Gebäuden angeboten und steht allen BewohnerInnen des Quartiers offen.

Anmeldung:  
Pro Senectute Freiburg, 026 347 12 93

Retrouvez les détails de ces cours dans les pages de votre district. >>>

Einzelheiten zu diesen Kursen finden Sie auf den Seiten Ihres Bezirks. >>>



© Keytsone, Gaetan Baly



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG  
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Passeport Découverte +

Pendant deux semaines, venez participer gratuitement et sans engagement aux activités physiques proposées dans notre programme: Gymnastique, Equilibre-en-marche, Nordic Walking, Flownergy, Spinning, Yoga, Danse du monde, Rythmique, Zumba Gold, Natation, Tchoukball, Tennis, Pétanque, voilà quelques-unes des activités proposées. Le moment idéal pour tester de nouvelles activités!

La Direction de la santé et des affaires sociales du canton de Fribourg soutient et concrétise différents projets de promotion de la santé et de prévention, notamment auprès des seniors et des personnes qui les entourent à travers le Programme cantonal « Alimentation, Activité physique, Santé mentale ». Le « Passeport Découverte » est soutenu dans le cadre de ce Programme cantonal.

Informations et inscription (aussi possible lors de la journée Découverte):

026 347 12 93

sportetformation@fr.prosenectute.ch

## Schnupperpass +

Zwei Wochen lang können Sie kostenlos und unverbindlich an den körperlichen Aktivitäten teilnehmen, die in unserem Programm angeboten werden: Gymnastik, sichergehen, Nordic Walking, Flownergy, Spinning, Yoga, Welttanz, Rhythmik, Zumba Gold, Schwimmen, Tchoukball, Tennis, Pétanque sind nur einige der angebotenen Aktivitäten. Der perfekte Zeitpunkt, um neue Aktivitäten auszuprobieren!

Die Direktion für Gesundheit und Soziales vom Kanton Freiburg unterstützt und konkretisiert verschiedene Projekte zur Gesundheitsförderung und Prävention, insbesondere bei Seniorinnen und Senioren und den Personen, die sie begleiten quer durch die Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit. Der «Schnupperpass» wird im Rahmen dieses Kantonalen Programms unterstützt.

Informationen und Anmeldung (ebenso möglich während des Entdeckungstages):

026 347 12 93

sportetformation@fr.prosenectute.ch

18636

19259

Lieu selon l'activité / Ort gemäss Aktivität

Gratuit

02.10.-13.10.2023

13.05.-24.05.2023

PRO SENECTUTE  
**DomiGym**

Equilibre-  
en-marche.ch



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Hatt-Bucher-Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



erwachsenensport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzera



## DomiGym

DomiGym est un programme de gymnastique personnalisé et adapté à domicile. Une leçon de gymnastique douce, encadrée par une monitrice formée esa et DomiGym. Possibilité de planifier ensemble le rythme des rencontres.

## DomiGym

DomiGym ist ein personalisiertes und angepasstes Gymnastikprogramm für zu Hause. Eine sanfte Gymnastikstunde, die von einer ausgebildeten esa- und DomiGym-Leiterin geleitet wird. Sie haben die Möglichkeit gemeinsam den Rythmus der Treffen zu planen.

A domicile

3 pers.: CHF 10.- / séance, 2 pers.: CHF 15.- / séance

Dates à convenir / Termin nach Absprache

1 pers.: CHF 20.- / séance

Monitrice selon le district / Leiterin je nach Bezirk



## Pétanque +

La pétanque c'est bon pour la santé!

« Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge. Venez rejoindre l'amicale de votre quartier ou de votre village. En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, les clubs s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de 60+. La pétanque, c'est bon aussi pour le moral!

Inscription via les amicales de pétanque. Liste des amicales sur notre site internet.

## Pétanque +

Pétanque ist gut für die Gesundheit!

« Werfen » oder « Punkten » ist in jedem Alter möglich. Kommen Sie und werden Sie Mitglied im Verein Ihres Quartiers oder Ihres Dorfes. In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Freiburg setzen sich Vereine dafür ein, an speziellen Zeiten Plätze anzubieten, die für Spielerinnen und Spieler ab 60 reserviert sind. Pétanque ist übrigens auch gut für die Moral!

Einschreibung via den Petanque-Verein. Vereinsliste auf unserer Webseite.

Billens, Bulle, Broc, Corminboeuf, Estavayer-le-Lac, Farvagny, Fribourg (clubs de Beauregard et de La Vallée), Remaufens, Treyvaux, Villars s/Glâne, Vuisternens-en-Ogoz, Wünnewil



Hatt-Bucher-Stiftung

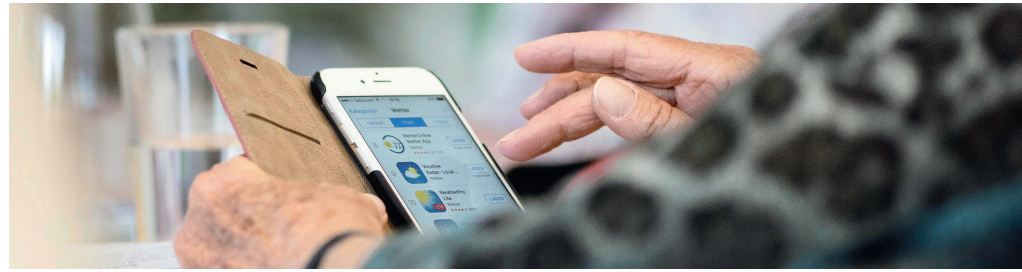


ACFP  
Association Centrale  
Fribourgeoise de Pétanque



UCPVF





© KeyStone, Christian Beutler

## Informatique et Smartphone

Vous avez besoin d'un coup de pouce pour utiliser votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur? Nos moniteurs d'informatique sont disponibles pour des cours privés à domicile ou dans nos locaux. Nous proposons également des cours en petit groupe sur certaines thématiques.

## Informatik und Smartphone

Brauchen Sie einen kleinen Impuls, um Ihr Smartphone, Ihr Tablet oder Ihren Computer zu benutzen? Unsere Informatikleiter stehen für Privatunterricht bei Ihnen zu Hause oder in unseren Räumlichkeiten zur Verfügung. Wir bieten auch Kurse in kleinen Gruppen zu bestimmten Themen an.



Hatt-Bucher-Stiftung

**Nouveau!**

## Cours collectifs : Atelier iPhone en 4 épisodes +

Après une brève révision des gestes et des fonctions de base, vous apprendrez à configurer la sécurité de votre iPhone, la gestion des mots de passe, les moyens de paiement, iCloud et découvrirez de nombreuses astuces et apps qui vous rendront le quotidien plus agréable aux commandes de votre appareil. 4 épisodes de 2 heures chacun avec une pause de 10 min; de 3 à 5 personnes.

Conditions de participation : être en possession d'un iPhone 11 ou plus récent avec iOS 16 ou mieux, d'une Apple-ID et être à l'aise dans son utilisation courante.

Ces cours sont accessibles via le Chèque Formation du Service de l'orientation professionnelle et de la formation des adultes (SOPFA) ([www.simplement-mieux.ch/fribourg](http://www.simplement-mieux.ch/fribourg)).

	<b>Fribourg</b> Passage du Cardinal 18	CHF 100.- (4 cours)
19155	<b>Jeudi, 26.10.-07.12.2023</b> , Atelier Iphone	08 h 30-10 h 30
19156	<b>Mercredi, 10.01.-21.02.2024</b> , Atelier Iphone	08 h 30-10 h 30
	Chaque atelier comporte 4 cours, avec 2 semaines d'intervalle.	]-]. Girardin

## Cours d'informatique privé / Privatkurse

<b>Fribourg</b> Passage du Cardinal 18	CHF 40.- / h
<b>A domicile / Zu Hause</b>	CHF 60.- / h



Ville de Fribourg

## Permanences informatiques dans le canton

Des bénévoles expérimentés se mettent à votre disposition pour vous conseiller dans l'utilisation de votre smartphone, votre ordinateur portable ou votre tablette. Gratuit et sans rendez-vous.

Erfahrene Freiwillige stehen Ihnen zur Verfügung, um Sie bei der Nutzung Ihres Smartphones, Laptops oder Tablets zu beraten. Kostenlos und ohne Termin.

<b>Charmey</b> Village d'en haut 10	Mercredi, 13 h 00-16 h 00
<b>Cugy</b> Bâtiment communal	3 <sup>e</sup> mardi du mois, 09 h 00-11 h 00
<b>Domdidier</b> Association ToutEnSoi	Vendredi, 09 h 00-11 h 00
<b>Fribourg</b> Derrière-les-Remparts 12	2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> lundi du mois, 10h30-12h00



© Pro Senectute Suisse

### Atelier « Entrée et financement EMS » +

Vous souhaitez comprendre les démarches à entreprendre pour entrer en EMS? Vous vous posez des questions sur le financement d'un séjour en EMS?

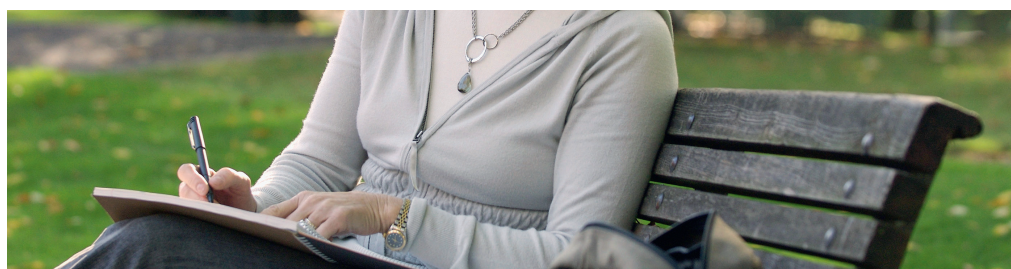
Un·e assistant·e social·e aborde ces sujets et répond à vos questions. Cette activité s'adresse également aux proches des personnes concernées.

### Atelier « Eintritt und Finanzierung Pflegeheim » +

Sie möchten verstehen, welche Schritte Sie unternehmen müssen, um in ein Pflegeheim einzutreten? Sie haben Fragen zur Finanzierung eines Aufenthalts in einem Pflegeheim?

Eine Sozialarbeiterin wird diese Themen ansprechen und Ihre Fragen beantworten. Diese Veranstaltung richtet sich auch an die Angehörigen der betroffenen Personen

19145	<b>Pro Senectute Fribourg</b> Passage du Cardinal 18		Gratuit
	<b>Mardi, 07.11.2023 (français)</b>	10 h 00-11 h 30	Y. Hess
19146	<b>Amtshaus Tafers</b> Schwarzseestrasse 5		Gratis
	<b>Dienstag, 14.11.2023 (deutsch)</b>	14.00-15.30	A. Vonlanthen



© Pro Senectute Suisse



### Docupass +

#### Mes volontés pour ma fin de vie

La prévoyance et l'autodétermination gagnent en importance lorsque l'on avance en âge.

Remplir son Docupass est l'occasion de consigner ses souhaits. Lors de l'atelier, nous vous le présenterons avec : les directives anticipées, le mandat pour cause d'inaptitude, les dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament.

**Inscription obligatoire**

19151	<b>Pro Senectute Fribourg/Freiburg</b> Passage du Cardinal 18		Gratuit
	<b>Jeudi, 19.10.2023</b>	14 h 00-16 h 00	(10 ans du Docupass)
19152	<b>Bulle</b> Réseau Santé de la Gruyère, salle La Liberté		
	<b>Mercredi, 06.12.2023</b>	14 h 00-16 h 00	A. Dessous l'Eglise

## Séminaire de préparation à la retraite +

AvantAge est un centre de compétences qui offre des séminaires de préparation à la retraite et un accompagnement ciblé des seniors en emploi. La transition implique de nombreux changements et adaptations dans la vie de tout un chacun. AvantAge sensibilise les participant·es à tous les aspects liés à ce passage important: projets, réseau de relations, questions financières.

**Infos et inscription:** Sophie Rotach, 026 347 12 99, [info@programme-avantage.ch](mailto:info@programme-avantage.ch)  
**Formulaire en ligne:** [www.programme-avantage.ch](http://www.programme-avantage.ch)

**Fribourg** Passage du Cardinal 18

Jeudi-vendredi, 02.11.-03.11.2023

Jeudi-vendredi, 30.03.-31.03.2024

## Soutien financier

Le prix d'une activité ne doit empêcher personne d'y participer. Des aides financières sont possibles pour les personnes ayant des petits revenus. Nos assistant·es sociaux·ales sont à votre écoute, gratuitement et de façon confidentielle, et peuvent vous aider à obtenir des subventions pour financer les activités. Nous sommes également partenaires de la CarteCulture de Caritas, qui donne droit à une réduction de de 30% sur l'ensemble de nos activités. Enfin, certaines assurances prennent également en charge le coût de certaines activités. Sur demande, nous faisons volontiers des attestations de suivi de cours.

**Contactez-nous!**  
 026 347 12 93

## Finanzielle Unterstützung

Der Preis einer Aktivität sollte niemanden von der Teilnahme abhalten. Für Personen mit geringem Einkommen sind finanzielle Hilfen möglich. Unsere Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter stehen Ihnen kostenlos und vertraulich zur Verfügung und können Ihnen helfen, Zuschüsse für die Bezahlung von Aktivitäten zu erhalten. Es gibt auch die KulturLegi der Caritas, die zu einer Ermässigung von 30% berechtigt. Ebenfalls übernehmen auch einige Versicherungen die Kosten für bestimmte Aktivitäten. Auf Wunsch stellen wir Bescheinigungen über die Teilnahme an Kursen aus.

**Kontaktieren Sie uns!**  
 026 347 12 93



© Keytsone, Christian Beutler



**CarteCulture**  
**KulturLegi**  
 Canton Fribourg | Kanton Freiburg

## CarteCulture

Pro Senectute s'allie avec la CarteCulture Caritas. Elle a pour but de faciliter l'accès à l'offre culturelle et sportive et à la formation pour les personnes financièrement défavorisées. Ce document gratuit donne droit à des rabais sur des offres dans tout le canton. Une réduction de 30% est proposée sur les activités de Pro Senectute Fribourg.

[www.caritas-fribourg.ch/fr](http://www.caritas-fribourg.ch/fr)  
[info@caritas-fr.ch](mailto:info@caritas-fr.ch)

## KulturLegi

Pro Senectute schliesst sich mit der KulturLegi der Caritas zusammen. Das Ziel der Karte ist es, finanziell benachteiligten Menschen den Zugang zu Kultur-, Sport- und Bildungsangeboten zu erleichtern. Diese kostenlose Karte berechtigt zur Ermässigung von Angeboten im ganzen Kanton. Auf die Aktivitäten von Pro Senectute Freiburg werden Rabatte von 30% gewährt.

[www.caritas-fribourg.ch/de](http://www.caritas-fribourg.ch/de)  
[info@caritas-fr.ch](mailto:info@caritas-fr.ch)



© Moreno Gardenghi



Hatt-Bucher-Stiftung

## Orchestre de chambre fribourgeois +

Venez assister à des concerts classiques ou des répétitions générales de l'Orchestre de chambre fribourgeois à des prix préférentiels! Le programme se construit tout au long de l'année, n'hésitez pas à nous demander le détail des représentations prévues.

Des billets sont offerts par la Fondation Hatt-Bucher et distribués par nos assistant·es sociaux·ales.

Inscription: **026 347 12 93**

## Freiburger Kammerorchester +

Besuchen Sie klassische Konzerte oder Generalproben des Freiburger Kammerorchesters zu Vorzugspreisen. Das Programm wird im Laufe des Jahres zusammengestellt. Fragen Sie uns nach den Einzelheiten der geplanten Aufführungen.

Eintrittskarten werden von der Hatt-Bucher Stiftung gespendet und werden auf Anfrage von unseren SozialarbeiterInnen verteilt.

Anmeldung: **026 347 12 93**

19245	<b>Fribourg</b> Théâtre Equilibre	CHF 15.-
	<b>Jeudi, 12.10.2023</b> Rendez-vous dans le hall à 10 h 30	
	<b>Répétition générale</b> de l'Orchestre de chambre fribourgeois (2 <sup>e</sup> partie) suivie d'une discussion avec Laurent Gendre (direction de l'Orchestre) <b>Programme:</b> F. Schubert, Symphonie n°2	
19246	<b>Fribourg</b> Aula de l'Université	CHF 15.-
	<b>Mercredi, 01.05.2024</b> Rendez-vous dans le hall à 10 h 30	
	<b>Répétition générale</b> de l'Orchestre de chambre fribourgeois (1 <sup>re</sup> partie) <b>Programme:</b> L. van Beethoven, Coriolan Ouverture, op 62. et R. Schumann, Konzertstück pour 4 cors	
19247	<b>Fribourg</b> Aula de l'Université	CHF 20.-
	<b>30 billets sont disponibles au prix préférentiel de CHF 20.- (au lieu de CHF 45.-)!</b>	
	<b>Jeudi, 18.01.2024</b> 20 h 00-22 h 00	
	<b>Les Tableaux</b> , OCF et Orchestre de l'HEMU. Direction : Laurent Gendre <b>Programme:</b> S. Rachmaninov, « The Rock », op. 7. S. Prokofieff, L'Amour des trois oranges, op.33 (suite pour orchestre) M. Moussorgsky, Les tableaux d'une exposition (arr. M. Ravel)	
19416	<b>La Tour-de-Trême</b> Salle CO2	CHF 20.-
	<b>30 billets sont disponibles au prix préférentiel de CHF 20.- (au lieu de CHF 45.-)!</b>	
	<b>Dimanche, 25.02.2024</b> 17h00-19h00	
	Direction : Marc Leroy-Calatayud. Soliste : Bruno Luisoni, hautbois <b>Programme:</b> C. Ives, Symphonie n°3 « The Camp meeting » R. Strauss, Concerto pour hautbois en ré C. Ives, « The unanswered question » W. A. Mozar, Symphonie n° 35 « Haffner »	

SOCIÉTÉ DES  
**CONCERTS**  
DE LA VILLE DE BULLE



Hatt-Bucher-Stiftung

## Dancez en toute liberté!

Tout au long de l'année, nous vous proposons diverses occasions de sortie pour danser en toute liberté dans des ambiances variées et sur vos rythmes préférés.

## Tanzen Sie frei!

Das ganze Jahr über bieten wir Ihnen verschiedene Gelegenheiten zum Ausgehen, damit Sie in abwechslungsreichen Ambiente und zu Ihren Lieblingsrhythmen frei tanzen können.



## Disco des 100 ans et Disco de Carnaval +

Venez revivre l'époque des années folles 30-40-50-60, dans une ambiance chaleureuse et intergénérationnelle! D'Elvis Presley à Janis Joplin, en passant par Claude François ou Boney M, soyez les bienvenu-es pour danser sur des tubes bien connus.

## 100 Jahre-Disco und Fasnachtsdisco +

Erleben Sie die wilden 30er-40er-50er-60er Jahre in einer herzlichen und generationsübergreifenden Atmosphäre! Von Elvis Presley über Janis Joplin bis hin zu Claude François und Boney M: Seien Sie herzlich willkommen, um zu bekannten Hits zu tanzen.

<b>Fribourg</b> Mythic Club, Rte de la Fonderie 7	CHF 10.- (1 boisson comprise)
<b>Disco des 100 ans, dimanche 19.11.2023</b>	14 h 00-18 h 00
<b>Disco de Carnaval, dimanche 25.02.2024</b>	14 h 00-18 h 00



Ville de Fribourg

## Après-midi Disco +

Venez danser librement dans une ambiance boule à facettes et sons des 80's, avec possibilité de suivre un cours de danse latino. DJ George Olivier est là pour mettre l'ambiance!

## Nachmittags-Disco +

Nehmen Sie an einem Latino-Tanzkurs teil und tanzen Sie anschliessend frei in einem Ambiente mit Discokugel und 80er-Jahre-Sound. DJ George Olivier sorgt für die richtige Stimmung!

<b>Fribourg</b> Arsen'Alt, Derrière-les-Remparts 12	Gratuit, collecte
<b>1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundi du mois, 04.09.-18.12.2023</b>	13 h 30-16 h 00
<b>1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundi du mois, 15.01.-17.06.2024</b>	13 h 30-16 h 00



VILLE DE BULLE

## Thé Dansant Bulle +

Thé Dansant à la Grande salle de l'Hôtel de Ville de Bulle, le 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardi du mois de 14 h 00 à 17 h 00. Organisé par la Ville de Bulle et sa commission seniors, en collaboration avec Pro Senectute Fribourg.

<b>Bulle</b> Salle de l'Hôtel de Ville	CHF 5.-
<b>Mardi, 19.09.23-05.12.23</b>	14 h 00-17 h 00
<b>Mardi, 16.01.24-16.04.24</b>	14 h 00-17 h 00
	Ville de Bulle

Rentnervereinigung  
des Sensebezirks

## Thé Dansant Tentlingen +

Der Thé Dansant organisiert von der Rentnervereinigung des Sensebezirks findet jeden 1. Mittwoch im Monat im Saal des Restaurant Sternen in Tentlingen statt. Türöffnung ab 13.30 Uhr.

<b>Tentlingen</b> Hotel Restaurant Sternen	CHF 10.-
<b>Mittwoch, 06.09.23-08.11.23</b>	14.00-17.00
Weitere Daten im 2024	Rentnervereinigung Sensebezirk



**cinedolcevita**  
cinéma des aînés fribourg | seniorenkino freiburg



Hatt-Bucher-Stiftung

### Cinedolcevita +

« cinedolcevita » : le cinéma pour les aîné·es à Fribourg. Un lundi par mois à 14h15, une séance est programmée sous le label « cinedolcevita » au cinemotion-Rex1, Fribourg. Les films sont diffusés en version originale, avec sous-titres. Des billets sont offerts par la fondation Hatt-Bucher et distribués sur demande.

Programme détaillé :  
026 347 12 93, [www.cinemotion.ch](http://www.cinemotion.ch)

### Cinedolcevita +

« cinedolcevita »: Kino für SeniorInnen in Freiburg. An einem Montag im Monat um 14.15 Uhr findet im Cinemotion-Rex1 Freiburg eine Vorführung unter dem Label « cinedolcevita » statt. Die Filme werden in der Originalverfassung mit Untertitel gezeigt. Die Eintrittskarten werden von der Hatt-Bucher Stiftung gespendet und auf Anfrage verteilt.

Detailliertes Kinoprogramm:  
026 347 12 93, [www.cinemotion.ch](http://www.cinemotion.ch)

### Ciné-conférence « Cap sur le monde » +

L'art du voyage, en long, en large, sur grand écran ! Vivez des découvertes sous la forme de films-conférences, un jour par mois dans plusieurs villes. En français uniquement; tarif AVS: CHF 14.-. Programme disponible sur [www.cinemotion.ch](http://www.cinemotion.ch)

**Nouveau !**

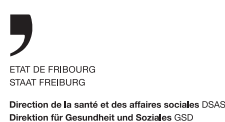
<b>Fribourg</b>	Cinéma Les Rex, Bd de Pérolles 5a	un lundi par mois, 14 h 30 et 20 h 00
<b>Payerne</b>	Cinémas Apollo, Grand-Rue 6	un jeudi par mois, 14 h 30 et 18 h 00
<b>Bulle</b>	Cinémas Prado, rue Lécheretta 8	un vendredi par mois, 14 h 30 et 18 h 00



© Tavolata



Hatt-Bucher-Stiftung



### Tables d'hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas équilibré et savoureux chez un·e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse.

Participation : CHF 15.- / p.p.

Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet.

Aimez-vous accueillir des gens autour d'un bon repas ? Chaque nouvelle table est la bienvenue.

[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)  
[www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch)

### Mittagstische zu Hause +

Damit Essen eine Freude ist, schlagen wir Ihnen vor, in einer herzlichen und warmen Atmosphäre, ein Essen bei einem freiwilligen GastgeberIn einzunehmen.

Kosten: CHF 15.- / Person.

Der Flyer mit den Tischen ist auf unserer Internetseite verfügbar.

Möchten Sie gerne andere Menschen zu einem guten Mittagessen einladen? Jeder neue Tisch ist willkommen.

[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)  
[www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch)



© Tavolata



Hatt-Bucher-Stiftung

ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURGDirection de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSDGesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Tables de bistrots +

Dégustez le menu du jour avec dessert et café (max. CHF 20.–) dans un restaurant de votre région! Une table est réservée pour les seniors annoncés.

Le flyer avec la liste de toutes les tables est disponible sur notre site internet.

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour accompagner ces repas et de nouveaux restaurants. Si vous êtes intéressé·es, n'hésitez pas à nous contacter au 026 347 12 93.

[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)

## Tische im Bistro +

Geniessen Sie das Tagesmenü mit Dessert und Kaffee (max. CHF 20.–) in einem Restaurant in Ihrer Nähe. Ein Tisch ist für die angemeldeten SeniorInnen reserviert.

Die Liste mit allen Tischen ist auf unserer Internetseite verfügbar.

Wir sind immer auf der Suche nach Freiwilligen, die diese Mahlzeiten begleiten und neuen Restaurants. Wenn Sie interessiert sind, zögern Sie nicht uns unter der Nummer 026 347 12 93 zu kontaktieren.

[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)



Hatt-Bucher-Stiftung

## Visite HC Fribourg-Gottéron +

Rêvez-vous de connaître enfin la nouvelle patinoire du HCFCG? Présentation de la BCF-Arena et du club suivi d'un repas.

## Besuch HC Freiburg-Gottéron +

Träumen Sie davon, endlich die neue Eishalle des HCFCG kennenzulernen? Besichtigung der BCF-Arena und Vorstellung des Klubs mit einem anschliessenden Mittagessen.

	<b>Fribourg</b> BCF Arena	CHF 30.–
19115	Jeudi, 12.10.2023 (F)	09h00-14h00
19116	Donnerstag, 02.11.2023 (D)	09h00-14h00
19117	Jeudi 11.01.2024 (F)	09h00-14h00
19118	Donnerstag, 18.01.2024 (D)	09h00-14h00



© Keystone, Gaetan Bally



## Séjours

Vous avez envie de découvrir une nouvelle région et de faire des rencontres? Nous proposons une semaine à vélo pour les plus sportifs-ves, les chemins de Stevenson et de Compostelle pour les marcheurs et les séjours Jass pour les joueurs.

Séjour de vélo : sorties vélo accompagnées de plusieurs moniteurs-trices formé-es esa, nuitées, petit-déjeuner et repas du soir. Pré-requis : participation dans le groupe de vélo électrique.

Chemin de Stevenson : déplacement, logement et repas organisés.

Chemin de Compostelle : déplacement, logement et repas organisés.

Séjours de Jass: Leysin, 3 nuits en pension complète.

**Demandez notre flyer détaillé et plus d'informations au 026 347 12 93**

## Aufenthalte

Sie haben Lust, eine neue Region zu entdecken und neue Bekanntschaften zu machen? Wir bieten eine Velowoche für die Sportlichen, der Stevenson- und Jakobsweg für die Wanderslustigen, Jassaufenthalte für die SpielerInnen.

Velowoche: Der Preis beinhaltet: von esa-Leitern begleitete Velotouren, Übernachtungen, Frühstück und Nachtessen. Voraussetzung: Teilnahme Velogruppe.

Chemin Stevenson: An- und Rückreise, Übernachtung und Essen sind organisiert.

Jakobsweg: An- und Rückreise, Übernachtung und Essen sind organisiert.

Jassaufenthalte: Leysin, Übernachtung und Essen sind organisiert.

**Flyer mit Detailangaben und Informationen: 026 347 12 93**

18422	<b>Semaine vélo (groupe vélo Rosé)</b>	Prix indicatif: CHF 500.–
	28.08-31.08.2023	François Tinguely, Bernard Gendre
18391	<b>Chemin de Stevenson (Étape 1)</b>	CHF 1450.–
	04.09-10.09.2023	Edgard Oberson
19147	<b>Chemin de Stevenson (Étape 2)</b>	CHF 1590.–
	02.09-08.09.2024	Edgard Oberson
19148	<b>Chemin de Compostelle (Étape 4)</b>	CHF 1590.–
	22.04-28.04.2024	Edgard Oberson
19149	<b>Chemin de Compostelle (Étape 4)</b>	CHF 1590.–
	13.05 – 19.05.2024	Edgard Oberson
<b>Nouveau !</b> 19150	<b>Les Volcans d'Auvergne</b>	CHF 1590.–
	03.06-09.06.2024	Edgard Oberson
18587	<b>Séjour de Jass à Leysin</b>	Prix indicatif: CHF 250.– à 450.–
	13.11 – 16.11.2023	Pro Senectute Fribourg
19107	<b>Séjour de Jass</b>	Prix indicatif: CHF 250.– à 450.–
	Printemps 2024, lieu et dates à préciser	Pro Senectute Fribourg



# Services

## Dienstleistungen



### Service de nettoyage

Le service de nettoyage avec du cœur!

Il s'adresse aux personnes du canton de Fribourg dès 60 ans. Notre équipe de collaboratrices de nettoyage apprécie tout spécialement le contact avec les personnes âgées.

Contact: 026 347 12 40

### Reinigungsdienst

Der Reinigungsdienst mit Herz.

Unser Angebot richtet sich an Menschen im Kanton Freiburg, die 60 Jahre und älter sind. Unser Team von Reinigungsmitarbeiterinnen schätzt den Kontakt mit älteren Menschen.

Kontakt: 026 347 12 40



### Moyens auxiliaires

Depuis le 1<sup>er</sup> juin 2023, le Groupe Sodimed SA a repris la gestion du service des « Moyens Auxiliaires » de Pro Senectute Fribourg. En même temps, les deux entités renforcent leur collaboration par un partenariat durable sur plusieurs années, en visant un meilleur service aux seniors et aux institutions qui les accompagnent.

Entreprise suisse leader dans la distribution de moyens auxiliaires, Sodimed SA offre une large gamme de produits et dispositifs médicaux destinés à la vente ou à la location. Pour Pro Senectute Fribourg, la collaboration avec Sodimed SA est une garantie de reprise de qualité.

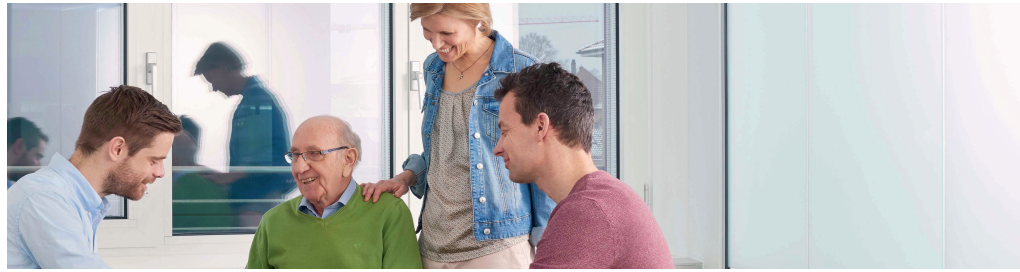
**Nouveau contact / Neuer Kontakt:**

Sodimed SA, Passage du Cardinal 18, 1700 Fribourg (ancien Shop de Pro Senectute)  
058 911 06 06, [info@sodimed.ch](mailto:info@sodimed.ch)

### Hilfsmitteldienst

Seit dem 1. Juni 2023 hat die Sodimed-Gruppe die Leitung des Dienstes « Hilfsmittel » der Pro Senectute Freiburg übernommen. Gleichzeitig bestärken die beiden Einheiten ihre Zusammenarbeit durch eine dauerhafte Partnerschaft über mehrere Jahre und streben einen besseren Dienst für SeniorInnen und Institutionen, die sie begleiten, an.

Als marktführendes Schweizer Unternehmen im Bereich Vertrieb von Hilfsmitteln bietet Sodimed SA eine breite Palette von Produkten und medizinischen Geräten zum Verkauf oder zur Vermietung an. Für Pro Senectute Freiburg ist die Zusammenarbeit mit Sodimed SA eine Garantie für eine qualitativ hochwertige Übernahme.



© Pro Senectute Suisse

## Consultation sociale

Notre service de consultation sociale propose des prestations gratuites et confidentielles. Les seniors et leurs proches peuvent y obtenir aide, informations et conseils afin de préserver leur autonomie le plus longtemps possible. Chaque situation étant unique, les évaluations et les accompagnements sont personnalisés. Les consultations sociales peuvent avoir lieu dans nos bureaux à Fribourg, dans les antennes de district ou à domicile.

Contact:  
026 347 12 40

## Sozialberatung

Unser Sozialberatungsdienst bietet kostenlose und vertrauliche Leistungen an. SeniorInnen und ihre Angehörigen können hier Hilfe, Informationen und Ratschläge erhalten, um ihre Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten. Da jede Situation einzigartig ist, werden die Einschätzungen und die Begleitung individuell angepasst. Die Sozialberatungen können in unserem Büro in Fribourg, in den Bezirksstellen oder bei Ihnen zu Hause stattfinden.

Kontakt:  
026 347 12 40



© Pro Senectute Suisse

## Seniors dans les salles de classe

Vous aimez le contact avec les enfants? Vous avez de la patience et de l'humour? Vous désirez partager votre expérience de vie? Alors, engagez-vous pour ce projet, qui vous permet de participer régulièrement à la vie d'une classe primaire!

Ce projet, qui permet à trois générations de collaborer, est une offre de Pro Senectute à destination de toutes les communes intéressées du canton.

Prérequis: âge AVS, maîtrise du français ou de l'allemand, extrait du casier judiciaire.

Renseignements:  
[sari.amstutz@fr.prosenectute.ch](mailto:sari.amstutz@fr.prosenectute.ch)  
026 347 12 40

## SeniorInnen im Klassenzimmer

Haben Sie Freude am Kontakt mit Kindern? Haben Sie Geduld und Humor? Möchten Sie Ihre Lebenserfahrung weitergeben? Dann engagieren Sie sich für dieses Projekt, das Ihnen die Möglichkeit bietet, regelmässig am Leben einer Primarklasse teilzunehmen!

Pro Senectute organisiert dieses Angebot für interessierte Gemeinden im ganzen Kanton, welches die Zusammenarbeit von drei Generationen ermöglicht.

Voraussetzungen: AHV-Alter, Beherrschung der deutschen oder französischen Sprache, Strafregisterauszug.

Auskunft:  
[sari.amstutz@fr.prosenectute.ch](mailto:sari.amstutz@fr.prosenectute.ch)  
026 347 12 40



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG  
[WWW.FR.CH](http://WWW.FR.CH)



## Déclaration d'impôts

Pour que remplir sa déclaration d'impôts ne soit plus une corvée, nous vous offrons la possibilité de remplir votre déclaration d'impôts avec un-e bénévole expérimenté-e du 29.01. au 30.04.2024 dans un de nos bureaux ou à votre domicile.

Rendez-vous uniquement par téléphone dès le 15.01.2024: **026 347 12 92**

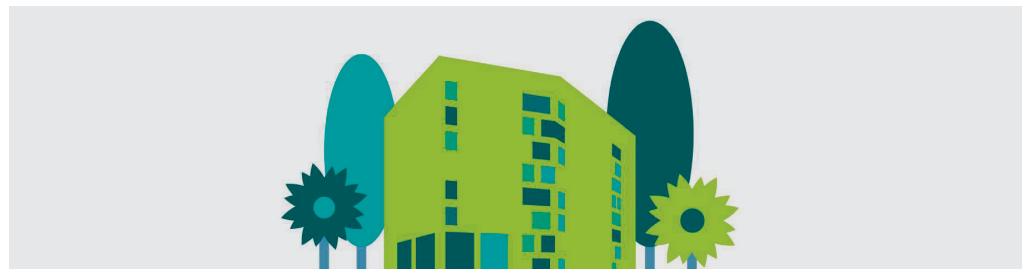
## Steuererklärungsdienst

Damit das Ausfüllen der Steuererklärung keine lästige Pflicht mehr ist, bieten wir die Möglichkeit, vom 29.1.-30.4.2024 Ihre Steuererklärung von einem erfahrenen Freiwilligen ausfüllen zu lassen, in einem unserer Büros oder bei Ihnen zu Hause.

Terminvereinbarung nur telefonisch ab dem 15.01.2024: **026 347 12 92**

Dans une de nos salles / in einem unserer Büros	CHF 65.- (max. 1 h)
A domicile / zu Hause	CHF 85.- (max. 1 h)

CHF 20.- par ½ h supplémentaire / für zusätzliche 30 Minuten



## Appartements protégés

Pro Senectute Fribourg met à disposition un service de conciergerie sociale dans deux immeubles de logements adaptés aux seniors autonomes: **Diabolo Menthe** à Fribourg depuis 2015, et **La Rose d'Automne** à Villars-sur-Glâne depuis l'automne 2023.

Dans ces lieux de vie nous proposons un encadrement social aux locataires ainsi que des activités de groupe, des sorties et des repas festifs, via un-e référent-e social-e présent-e sur place en journée.

Informations et visites :  
**026 347 12 40**

## Geschützte Wohnungen

Pro Senectute Freiburg stellt einen sozialen Hausmeisterdienst in zwei Wohngebäuden zur Verfügung, die für selbstständige Seniorinnen und Senioren geeignet sind: **Diabolo Menthe** in Freiburg seit 2015 und **La Rose d'Automne** in Villars-sur-Glâne seit Herbst 2023.

In diesen Wohnbereichen bieten wir den MieterInnen durch eine/n Sozialreferent/in, welche/r tagsüber vor Ort anwesend ist, eine soziale Betreuung sowie Gruppenaktivitäten, Ausflüge und festliche Mahlzeiten.

Informationen und Besichtigungen:  
**026 347 12 40**



## Travail social communautaire et services aux communes

Pro Senectute Fribourg se met à la disposition des communes afin de les accompagner et de leur apporter son expertise dans la mise en œuvre de politiques communales et/ou régionales en faveur des seniors. La Fondation cantonale bénéficie également du soutien financier de l'OFAS, via la Fondation nationale, pour rétribuer certaines interventions de « travail social communautaire (TSC) ». Dans le cadre la politique cantonale Senior +, un mandat « à la carte » est tout à fait possible avec notre nouveau service de TSC qui a une fonction de redynamisation des solidarités locales et de changement social. Ce service permettra de mieux connaître les besoins des seniors de votre commune, d'améliorer leur qualité de vie, de favoriser leur implication en leur redonnant du pouvoir d'agir (« empowerment »), de prévenir et éviter l'isolement social et de créer de nouvelles synergies avec les partenaires existants.

Plus d'informations :  
[angelique.gander@fr.prosenectute.ch](mailto:angelique.gander@fr.prosenectute.ch)  
 026 347 12 40

## Gemeinwesenarbeit und Dienstleistungen für Gemeinden

Pro Senectute Freiburg stellt sich den Gemeinden zur Verfügung, um sie bei der Umsetzung kommunaler und/oder regionaler Politiken zugunsten der Seniorinnen und Senioren zu begleiten und ihnen ihr Fachwissen zur Verfügung zu stellen. Pro Senectute profitiert auch von der finanziellen Unterstützung des BSV über die nationale Stiftung, um bestimmte Aktivitäten der « Gemeinwesenarbeit (GWA) » zu vergüten. Im Rahmen der kantonalen Politik Senior + ist ein Mandat « à la carte » mit unserem neuen Dienst « Gemeinwesenarbeit » durchaus möglich. Die GWA ist eine berufliche Tätigkeit, die eine Funktion hat, die lokale Solidarität wiederzubeleben und sozialen Wandel zu bewirken. Dieser Dienst wird es ermöglichen, die Bedürfnisse der SeniorInnen in Ihrer Gemeinde besser kennenzulernen, ihre Lebensqualität zu verbessern, ihre Beteiligung zu fördern, indem sie wieder handlungsfähig gemacht werden (« Empowerment »), der sozialen Isolation vorzubeugen und sie zu vermeiden und neue Synergien mit bestehenden Partnern zu schaffen.

Weitere Informationen:  
[angelique.gander@fr.prosenectute.ch](mailto:angelique.gander@fr.prosenectute.ch)  
 026 347 12 40



© Pro Senectute Suisse

## Activités par district Aktivitäten nach Bezirk

Broye .....	22
Glâne .....	27
Gruyère .....	31
Lac / See .....	39
Sarine .....	43
Sense .....	59
Veveyse .....	66

Les cours de langues et d'informatique sont mentionnés dans le district de la Sarine.  
Die Sprachkurse und Informatikkurse finden Sie im Saanebezirk.

Pour toute activité, il est possible de faire une leçon découverte sans engagement.  
Bei jeder Aktivität ist eine unverbindliche Schnupperlektion möglich.

- ⊕ Ces cours sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales, car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

## Activités en Broye

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch). Vous pouvez vous inscrire au moyen du formulaire d'inscription en fin de programme, par téléphone au **026 347 12 93**, par mail à [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch) ou via notre site internet.

\* Les cours signalés ainsi sont facturés deux fois par année en début de semestre. Les prix mentionnés sont indicatifs (variables selon le nombre de leçons prévues).

+ Ces cours sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales, car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

### Sport Gymnastique, Mobilité, Equilibre +

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Équilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices et jeux, dans une ambiance conviviale et avec une musique entraînante !

	<b>Bussy</b> Abri PC, route de l'Arignon (aussi vacances scolaires)		Christine Joye
19281	<b>Vendredi, 06.10.-29.12.2023</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 91.-
19282	<b>Vendredi, 05.01.-31.05.2024</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 154.-
	<b>Cheyres</b> Grande salle, rue de la Gare 10		Monique Coduri
19283	<b>Mardi, 19.09.-19.12.2023</b>	16 h 00-17 h 00	* CHF 91.-
19284	<b>Mardi, 10.01.-11.06.2024</b>	16 h 00-17 h 00	* CHF 154.-
	<b>Cugy</b> Salle communale, Rue du Village 26		Maryline Porqueddu
19285	<b>Mercredi, 06.09.-20.12.2023</b>	15 h 00-16 h 00	* CHF 112.-
19286	<b>Mercredi, 10.01.-26.06.2024</b>	15 h 00-16 h 00	* CHF 175.-
	<b>Dompierre</b> Halle de gym		Doris Ramella
19287	<b>Lundi, 04.09.-18.12.2023</b>	16 h 00-17 h 00	* CHF 91.-
19288	<b>Lundi, 08.01.-10.06.2024</b>	16 h 00-17 h 00	* CHF 133.-
	<b>Estavayer-le-Lac</b> Halle Stavia, Av. de la Gare 111		Martha Pittet
19289	<b>Mercredi, 20.09.-20.12.2023</b>	13 h 45-14 h 45	* CHF 77.-
19290	<b>Mercredi, 10.01.-19.06.2024</b>	13 h 45-14 h 45	* CHF 147.-
	<b>Montet-Frasses</b> Salle communale, Au Village 2		Pierrette Odiet
19291	<b>Lundi, 25.09.-18.12.2023</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 91.-
19292	<b>Lundi, 08.01.-24.06.2024</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 161.-
	<b>Montet</b> Salle communale, Au Village 2		Pierrette Odiet
19293	<b>Mardi, 26.09.-19.12.2023</b>	09 h 30-10 h 30	* CHF 91.-
19294	<b>Mardi, 09.01.-25.06.2024</b>	09 h 30-10 h 30	* CHF 175.-
	<b>Rueyres-les-Prés</b> Salle communale, route de l'Eglise 10		Anne-Marie Paccaud, Claudia Soler
19295	<b>Mercredi, 20.09.-13.12.2023</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 84.-
19296	<b>Mercredi, 10.01.-29.05.2024</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 133.-
	<b>Surpierre</b> Grande salle, route de Granges 5		Josiane Thierrin
19297	<b>Mercredi, 13.09.-20.12.2023</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 77.-
19298	<b>Mercredi, 10.01.-29.05.2024</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 126.-

## Danses du monde +

Pour celles et ceux qui aiment le mouvement et les émotions. Danses collectives du monde pour hommes et femmes, débutant-es et avancé-es. Travaillez votre mobilité et votre coordination, stimulez votre mémoire! Venez faire une leçon découverte!

	<b>Estavayer-le-Lac</b>	Halle de gym Stavia, Av. de la Gare 111	Bernadette Vonlanthen
19265	<b>Vendredi, 15.09.-15.12.2023</b>	15 h 45-17 h 15	* CHF 88.-
19266	<b>Vendredi, 12.01.-07.06.2024</b>	15 h 45-17 h 15	* CHF 128.-

PRO SENECTUTE  
**DomiGym**

## DomiGym

DomiGym est un programme de gymnastique personnalisé et adapté à domicile! Une leçon de gymnastique douce, encadrée par une monitrice, formée esa et DomiGym. Possibilité de planifier ensemble le rythme des rencontres.

<b>À votre domicile</b>	Monitrice selon la région
<b>Dates à convenir</b>	1 pers. CHF 20.- / séance

## Initiation au Golf +

Nous vous proposons de découvrir la pratique du golf, ce sport bon pour le corps et l'esprit, avec le programme CrossGolf training. La formule magique de ce programme: du golf évidemment dans le magnifique cadre du Golf Payerne, des exercices adaptés et ludiques, de la musique mais surtout une équipe de Pros passionné-es de Golf 100% bonne humeur. Groupe de 12 personnes maximum.

**Nouveau!**

	<b>Golf de Payerne</b>	Les Invuardes 1	Jean-Yves Sartori
19125	<b>Mardi 19.09.2023</b>	10 h 00-11 h 30	
19126	<b>Jeudi 05.10.2023</b>	10 h 00-11 h 30	
19127	<b>Mardi 14.05.2024</b>	10 h 00-11 h 30	
19128	<b>Jeudi 06.06.2024</b>	10 h 00-11 h 30	CHF 38.- / cours

## Pétanque +

La pétanque c'est bon pour la santé! « Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge. Venez rejoindre l'amicale de votre quartier ou de votre village. En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, les clubs s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de 60+. La pétanque, c'est bon aussi pour le moral!

<b>Estavayer-le-Lac</b>	route de la Plage 70A	Estaboule
<b>Toute l'année selon la météo</b>		Christian Pasquier, 076 223 54 05

## Formation

### Cours d'informatique privé

Informations et inscriptions: [026 347 12 93](tel:0263471293)

<b>Fribourg</b>	Passage du Cardinal 18	CHF 40.- / h
<b>A domicile</b>		CHF 60.- / h

## Culture Ateliers peinture +

Dans ces ateliers de peinture, rien n'est imposé! Venez avec une image ou votre imagination et laissez-vous guider pour mettre vos idées en couleurs sur une toile, à travers différentes techniques. La peinture apporte de la bonne humeur et permet d'exprimer ses émotions.

Broye

Nouveau!

19121

19122

<b>Rueyres-les-Prés</b> Route de la Chavanne 44	Colette Lambert
<b>Vendredi, 08.09.-15.12.2023</b>	14 h 00-16 h 00 2x / mois
<b>Vendredi, 12.01.-21.06.2024</b>	14 h 00-16 h 00 CHF 285.- (carte 10 ateliers)



## Ciné-conférence « Cap sur le monde » +

L'art du voyage, en long, en large, sur grand écran! Vivez des découvertes sous la forme de films-conférences, un jeudi par mois. Programme disponible sur [www.cinemotion.ch](http://www.cinemotion.ch)

Nouveau!

<b>Payerne</b> Cinémas Apollo, Grand-Rue 6	Tarif AVS: CHF 14.-
<b>Jeudi, 26.10, 30.11.2023</b>	14 h 30 et 18 h 00
<b>Jeudi, 25.01, 22.02, 21.03, 02.05.2024</b>	14 h 30 et 18 h 00

## Après-midi Disco à Estavayer-le-Lac +

La Commission seniors organise la première Disco 60+ à Estavayer-le-Lac! D'Elvis Presley à Janis Joplin, en passant par Claude François ou Boney M, soyez les bienvenu-es pour danser sur des tubes bien connus. Sans inscription. Renseignements: 026 347 12 93

Nouveau!

<b>Estavayer-le-Lac</b> New Port, Route du Port 3	
<b>Dimanche 12.11.2023</b>	15 h 00-18 h 00
<b>Date en mars 2024, à confirmer</b>	15 h 00-18 h 00

## Rencontres Jeux de cartes +

Vous souhaitez vous divertir, rencontrer d'autres gens? Rejoindre un groupe? Venez rejoindre un groupe de Jass. Osez le contact!

<b>Dompierre</b> Salle de la Cure, Vers l'Eglise 2	Gabriel Ducry, 026 675 29 52
<b>Mardi, octobre à avril</b>	13 h 30-17 h 00

## Rencontres +

Vous souhaitez rencontrer d'autre gens? Rejoindre un groupe? Osez le contact!

<b>Montagny</b> EMS les Fauvettes, Rue Centrale 57	Myriam Egger, 079 381 27 31
<b>Loto, mercredi, 1x par mois</b>	14 h 00-16 h 00
<b>Bussy</b> Abri PC, Route de L'Arignon 19	Thérèse Chassot, 026 663 13 60
<b>Théâtre, mardi</b>	14 h 00-17 h 00
<b>Estavayer-le-Lac</b> Salle de la Prillaz, Ch. des Autrichiens 15	Danièle Berger, 079 256 46 10
<b>Loto, jeux de cartes, jeudi dès le 05.10.2023</b>	14 h 00-16 h 00
<b>Bussy</b> Abri PC, route de l'Arignon 19	Christine Joye, 079 321 09 26
<b>Rencontres conviviales, vendredi (aussi pendant les vacances scolaires)</b>	15 h 00-16 h 00



## Tables de bistrots +

Dégustez le menu du jour avec dessert et café dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant-es de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

<b>Domdidier</b> à l'Association ToutEnSoi, Route de St-Aubin 16	CHF 20.-
<b>Lundi midi – Menu traiteur</b>	ToutEnSoi, 076 515 15 64
<b>Estavayer-le-Lac</b> Restaurant du Port, Route du Port 3	CHF 20.-
<b>Vendredi, 2x par mois</b>	Restaurant du Port, 026 664 82 82



## Tables d'hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un-e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Participation : CHF 15.- / p.p. (entrée, plat principal, dessert). Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet ; flyer détaillé de chaque table sur demande.

<b>Cousset</b> Lundi	Pierrette Dafflon, 079 422 11 70
<b>Cugy</b> Mardi	Dora Rapin, 079 413 65 48
<b>Fétigny</b> Mardi	Jean-Yves Sartori, 079 206 82 44
<b>Seiry</b> Mercredi	G. Van der Veken, 078 878 66 24
<b>Léchelles</b> Mercredi ou dimanche	Gérald Duccoterd 079 767 68 23
<b>Granges-Vesin</b> Vendredi	Ruth Bangerter, 079 520 16 77

## Après-midi récréatif du Groupe de soutien de la Broye +

Le Groupe de soutien Pro Senectute de la Broye organise un traditionnel après-midi récréatif pour les aîné-es des communes de Montagny - Léchelles - Chandon et environs.

Plus d'informations : Claude Chardonnes, cchardonnes@bluewin.ch, 079 416 65 92

<b>Cousset</b> Salle communale	
<b>Mercredi, 18.10.2023</b>	dès 11 h 30

## Partenaires ToutEnSoi +

ToutEnSoi est une association bénévole active depuis 2021 dans la Broye. Elle a pour but de favoriser les contacts et les échanges au travers d'activités et loisirs pour tous-tes : aîné-es, enfants, familles et adultes. Cette association se veut au service de l'individu et de la collectivité, par un échange inter-générationnel de ses membres et visiteur-euses. Informations : [www.toutensoi.ch](http://www.toutensoi.ch)

Toutes les activités sont **sur inscription** : toutensoi@hotmail.com, 076 515 15 64

<b>Domdidier</b> Association ToutEnSoi, Route de St-Aubin 16	
<b>Pause-café</b>	tous les lundis, 10 h 00
<b>Connexion (initiation portable et ordinateur)</b>	tous les vendredis, 09 h 00
<b>Ma vie, mon village</b>	1 <sup>er</sup> lundi du mois, le soir
<b>Après-midi loisirs – jeux pour tous</b>	tous les vendredis, 15 h 00-18 h 00

## Les Rendez-vous du Cœur de Carol Rich

Vous aimez la variété musicale? De la chanson française à la Country, du Schlager en français et en allemand aux chants populaires de chez nous, venez passer une journée inoubliable dans un cadre champêtre avec une ambiance familiale et de la musique toute la journée!

Compris dans le prix: verre de l'amitié, repas complet, spectacle de Carol Rich et animation musicale.  
Contact: Restaurant des Arbognes, 1774 Montagny-Cousset, 026 915 28 91

<b>Montagny-Cousset</b> Restaurant des Arbognes, Les Arbognes 70	CHF 74.- / pers.
Jeudi, 24.08.2023 et 14.09.2023	
Mercredi, 23.08.2023 et 13.09.2023	

## Conseil des Seniors de la commune de Cugy

Du cours informatique au parcours découverte, de la conférence de printemps à la table de bistrot, du groupe de marche à l'utilisation de l'e-banking, vous trouverez tous les détails des différentes activités organisées sous l'égide du Conseil des Seniors: [www.cugy-fr.ch/sante-social/seniors](http://www.cugy-fr.ch/sante-social/seniors)  
Plus d'informations: Charly Haenni (président), 079 434 91 15, [charly.haenni@bluewin.ch](mailto:charly.haenni@bluewin.ch)

## Chorale des Seniors de la Broye « Broye pas du noir »

La Chorale « Broye pas du noir » compte plus de 100 chanteuses et chanteurs. Avec une quinzaine de répétitions par année, le chœur se produit à différentes occasions. Il n'y a pas besoin de savoir lire la musique, il y a besoin de l'amitié et la disponibilité des membres.

Plus d'informations: Jean-Luc Maradan, 079 330 21 47

<b>Montagny-Cousset</b> Restaurant des Arbognes, Les Arbognes 70	
1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> jeudi du mois, d'octobre à avril	14 h 00-16 h 00

## Fédération fribourgeoise des Retraités de la Broye

La Fédération fribourgeoise des retraités (FFR) défend les intérêts des aîné-es du canton. Elle représente efficacement ses membres auprès de divers organismes et institutions œuvrant en faveur des seniors.  
[www.ffr-frv.ch/section-broye](http://www.ffr-frv.ch/section-broye)

Vous organisez des activités dans votre district? Vous aimeriez les proposer aux personnes 60+?  
Contactez-nous au **026 347 12 93**.

## Activités en Glâne

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch). Vous pouvez vous inscrire au moyen du formulaire d'inscription en fin de programme, par téléphone au **026 347 12 93**, par mail à [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch) ou via notre site internet.

\* Les cours signalés ainsi sont facturés deux fois par année en début de semestre. Les prix mentionnés sont indicatifs (variables selon le nombre de leçons prévues).

+ Ces cours sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales, car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Glâne

### Sport Danses du monde +

Pour celles et ceux qui aiment le mouvement et les émotions. Danses collectives du monde pour hommes et femmes, débutant·es et avancé·es. Travaillez votre mobilité et votre coordination, stimulez votre mémoire!

19309	<b>Villarimboud</b> Salle communale, Route de Macconnens 2	Enrica Sciré
	Reprise des cours début 2024	CHF 8.- / leçon

### Aqua-fitness +

Gym aquatique dans l'eau chaude pour rester en forme ! Vous entraînez votre force et votre condition physique et renforcez la musculature du plancher pelvien.

Nouveau !

	<b>Billens</b> Piscine du Réseau Santé de la Glâne	Evguenia Favre
19310	Mardi, 05.09.-19.12.2023	12 h 30-13 h 15 * CHF 266.-
19311	Mardi, 09.01.-02.07.2024	12 h 30-13 h 15 * CHF 399.-
19312	Mardi, 05.09.-19.12.2023	13 h 15-14 h 00 * CHF 266.-
19313	Mardi, 09.01.-02.07.2024	13 h 15-14 h 00 * CHF 399.-

PRO SENECTUTE  
**DomiGym**

### DomiGym

DomiGym est un programme de gymnastique personnalisé et adapté à domicile ! Une leçon de gymnastique douce, encadrée par une monitrice, formée esa et DomiGym. Possibilité de planifier ensemble le rythme des rencontres.

<b>À votre domicile</b>	Monitrice selon la région
<b>Dates à convenir</b>	1 pers. CHF 20.- / séance

### Gymnastique, Mobilité, Equilibre +

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Équilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices et jeux, dans une ambiance conviviale et avec une musique entraînante !

	<b>Romont</b> Maison St-Charles, Rue du Château 126	Raymonde Gacon
19302	Jeudi, 31.08.-21.12.2023	14 h 00-15 h 00 *CHF 105.-
19303	Jeudi, 11.01.-27.06.2024	14 h 00-15 h 00 *CHF 133.-
	<b>Siviriez</b> Halle de Gym, Route de Romont 6	Raymonde Gacon
19304	Jeudi, 31.08.-21.12.2023	16 h 00-17 h 00 *CHF 105.-
19305	Jeudi, 11.01.-27.06.2024	16 h 00-17 h 00 *CHF 133.-

## Pétanque +

La pétanque c'est bon pour la santé ! « Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge. Venez rejoindre l'amicale de votre quartier ou de votre village. En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, les clubs s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de 60+. La pétanque, c'est bon aussi pour le moral !

<b>Billens</b> Boulodrome de Billens	La Boule de Billens
<b>Mardi, 14 h 00-17 h 00</b>	Jean-Jo Raemy, 079 395 14 15

## Randonnée

La randonnée est un sport pour tous. Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées.

	<b>Chemin de Compostelle en Suisse</b>	Jean-François Monney
18424	<b>Lundi, 01.03.-30.11.2023</b>	
19322	<b>Lundi, 18.03.-14.10.2024</b>	
18400	<b>Mardi, 21.03.-17.10.2023</b>	
19325	<b>Mardi, 19.03.-15.10.2024</b>	CHF 20.- / tour

## Raquettes

Découverte, convivialité et paysages hivernaux, le tout encadré par des moniteur-rices esa.

	<b>Préalpes fribourgeoises</b>	Jean-François Monney
19330	<b>Lundi, 08.01.-18.03.2024</b>	CHF 100.- (4x)

## Yoga +

À travers des techniques de relaxation et de concentration, apprenez à développer aussi bien la souplesse de votre corps que votre liberté intérieure.

	<b>Romont</b> Maison St-Charles, Rue du Château 126	Nicola Beaupain
19306	<b>Mercredi, 13.09.-13.12.2023</b> 14 h 30-15 h 30	* CHF 154.-
19307	<b>Mercredi, 10.01.-26.06.2024</b> 14 h 30-15 h 30	* CHF 294.-

## Formation

### Cours d'informatique privé

Informations et inscription : [026 347 12 93](tel:0263471293)

<b>Fribourg</b> Passage du Cardinal 18	CHF 40.- / h
<b>A domicile</b>	CHF 60.- / h

## Rencontres

### Balades conviviales +

Vous souhaitez rencontrer d'autres gens ? Rejoindre un groupe ? Venez rejoindre un groupe de promeneur-euses. Osez le contact !

<b>Romont</b>	Christine Monney, 078 744 43 97
<b>Mardi, toute l'année</b>	13 h 45-15 h 15 (Nordic-walking)
<b>Jeudi, toute l'année</b>	13 h 00-15 h 00 (Randonnée)
<b>Romont</b> Parking du terrain de foot du Glaney	Guy Piller, 079 205 40 10
<b>Jeudi</b>	13 h 00-16 h 30 (juillet/août 07 h 30-11 h 00)

## Jeux de cartes +

Vous souhaitez vous divertir, rencontrer d'autres gens? Rejoindre un groupe? Venez rejoindre un groupe de Jass. Osez le contact!

<b>Prez-vers-Siviriez</b>	Salle de l'Ecole	Agnès Toffel, 079 851 85 64
<b>Mercredi, septembre à juin</b> (sauf vacances scolaires)	13 h 30-17 h 00	
<b>Romont</b>	Maison St-Charles	Madeleine Jacot, 079 707 89 38
<b>Lundi (sauf vacances scolaires)</b>	14 h 00-17 h 00	
<b>Romont</b>	Quartier Suisse, Rue du Château 105	Michel Mauron, 079 707 45 55
<b>Samedi</b>	13 h 45-17 h 00	
<b>Chavannes-les Forts</b>	Ancien café, Route de Oron 127	Michel Mauron, 079 707 45 55
<b>Mercredi</b>	13 h 30-17 h 30	

## Matches aux cartes +

La Fédération fribourgeoise des retraités de la Glâne et de la Gruyère vous invitent à des matches aux cartes plusieurs fois par année, en automne et au printemps.

Inscription auprès de Bernard Monney: 079 647 18 74, [bernard.monney@bluewin.ch](mailto:bernard.monney@bluewin.ch) ou via le site [www.retraités-glâne.ch](http://www.retraités-glâne.ch)

<b>Vuisternens-dvt-Romont</b>	Restaurant St-Jacques	Bernard Monney, 079 647 18 74
<b>Mardi, 24.10.2023</b>	13 h 13	CHF 20.- / après-midi
<b>Vuadens</b>	Restaurant les Colombettes	Bernard Monney, 079 647 18 74
<b>Mercredi, 22.11.2023</b>	09 h 00	CHF 60.- / journée et CHF 20.- / après-midi
<b>Vuisternens-dvt-Romont</b>	Restaurant St-Jacques	Bernard Monney, 079 647 18 74
<b>Mercredi, 21.02.2024</b>	09 h 00	CHF 60.- / journée et CHF 20.- / après-midi
<b>Vuadens</b>	Restaurant les Colombettes	Bernard Monney, 079 647 18 74
<b>Mercredi, 20.03.2024</b>	13 h 13	CHF 20.- / après-midi

## Tables de bistrots +

Dégustez le menu du jour avec dessert et café dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant·es de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

<b>Châtonnaye</b>	Restaurant La Croix-Blanche, Route de Romont 10	Susana Fleuro, 026 658 11 193
<b>Mardi, mercredi, jeudi et vendredi</b>		CHF 20.-
<b>Romont</b>	Restaurant Belle-Croix, Route d'Arrufens 2	026 565 29 79
<b>Mercredi</b>		CHF 20.-
<b>Vuisternens-dt-Romont</b>	Restaurant La Rte 66, Z.I. Le Tintébin 4	J.-C. Ducrot, 026 655 03 90
<b>Mercredi</b>		CHF 20.-
<b>Ursy</b>	Restaurant La Chaumière, Route de Moudon 1	Pierre Remo, 021 909 50 238
<b>Samedi</b>		CHF 20.-



## Tables d'hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un-e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Participation: CHF 15.- / p.p. (entrée, plat principal, dessert). Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet; flyer détaillé de chaque table sur demande.

<b>Estévenens</b> Mardi	Pierre-André et Patricia Uldry, 026 652 13 04
<b>Middes</b> Mercredi	Marie-Cécile Jaquenoud, 079 712 52 00
<b>Villaraboud</b> Vendredi	Monique Clot, 021 923 53 29

Glâne

## Groupe de soutien de Pro Senectute de la Glâne

Organe de rencontre pour les seniors.

Plus d'informations: Fernande Romanens, romanensfernande@bluewin.ch, 079 622 91 36

## Partenaires

### Fédération fribourgeoise des Retraités de la Glâne

La Fédération fribourgeoise des retraités (FFR) défend les intérêts des aînés du canton. Elle représente efficacement ses membres auprès de divers organismes et institutions œuvrant en faveur des seniors. [www.retraites-glane.ch](http://www.retraites-glane.ch)

Plus d'informations: Jean-Jo Raemy (président) 079 395 14 15, raemy.jj@bluewin.ch

<b>Sortie pique-nique</b> , 09.08.2023 à 11 h 00, Buvette du foot de Vuisternens-dt-Romont
<b>Sortie pique-nique</b> , 12.09.2023 à 11 h 00, Buvette du foot de Vuisternens-dt-Romont
<b>Pétanque</b> , 08-15-22-29.08.2023, 13 h 30-17 h 00, Boulodrome de Billens
<b>Balade en petit train dans le Lavaux</b> , 10.10.2023, Chexbres
<b>Match aux cartes</b> , 24.10.2023 à 14 h 00, Restaurant St-Jacques à Vuisternens-dt-Romont
<b>Match aux cartes</b> , 21.11.2023 à 09 h 00, Restaurant des Colombettes à Vuadens

## Thés dansants de la Jeune Chambre Internationale Glâne (JCI)

Des « Thés dansants » sont organisés par la JCI Glâne. Buvette et pâtisseries sur place, animation par Jojo Music. Plus d'informations: [www.jci-glane.ch](http://www.jci-glane.ch), Valérie Maillard, 079 695 00 76

<b>Ursy</b> Salle communale, Thé dansant 15.10.2023	14 h 00-17 h 30	Entrée CHF 8.-
<b>Romont</b> Hôtel de Ville, Thé dansant 12.11.2023	14 h 00-17 h 30	Entrée CHF 8.-

## Activités proposées avec le mouvement des aînés (MDA)

Le Mouvement des Aînés se fixe pour but d'enrichir la qualité de vie des personnes à la retraite ou proches de celle-ci. Reposant fortement sur le dynamisme de ses membres et leur engagement bénévole, il encourage les aînés à demeurer actifs et autonomes ainsi qu'à rencontrer d'autres personnes.

Informations: [www.mda-fribourg.ch](http://www.mda-fribourg.ch)

<b>Théâtre des 4-Heures</b>	F. Menétrey, 077 464 89 46
<b>Chorale « L'Âge en Chanteurs »</b>	C.L. Demierre, 026 481 15 85, 079 530 05 09
<b>Orchestre de chambre</b>	Responsable, 079 750 36 51 / Directeur, 079 102 76 78

Vous organisez des activités dans votre district? Vous aimeriez les proposer aux personnes 60+? Contactez-nous au **026 347 12 93**.

## Activités en Gruyère

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch). Vous pouvez vous inscrire au moyen du formulaire d'inscription en fin de programme, par téléphone au **026 347 12 93**, par mail à [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch) ou via notre site internet.

\* Les cours signalés ainsi sont facturés deux fois par année en début de semestre. Les prix mentionnés sont indicatifs (variables selon le nombre de leçons prévues).

+ Ces cours sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales, car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

### Sport Danses du monde +

Pour celles et ceux qui aiment le mouvement et les émotions. Danses collectives du monde pour hommes et femmes, débutants et avancés. Travaillez votre mobilité et votre coordination, stimulez votre mémoire!

	<b>Bulle</b> Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4, Salle 23	Anne-Laure Sonnenwyl
19372	<b>Mardi, 05.09.-19.12.2023</b>	13 h 30-15 h 00 * CHF 112.-
19374	<b>Mardi, 09.01.-25.06.2024</b>	13 h 30-15 h 00 * CHF 176.-

Gruyère

PRO SENECTUTE  
**DomiGym**

### DomiGym

DomiGym est un programme de gymnastique personnalisé et adapté à domicile! Une leçon de gymnastique douce, encadrée par une monitrice, formée esa et DomiGym. Possibilité de planifier ensemble le rythme des rencontres.

<b>À votre domicile</b>	Monitrice selon la région
<b>Dates à convenir</b>	1 pers. CHF 20.- / séance

### Feldenkrais +

Bougez mieux avec moins d'effort! Avec la méthode Feldenkrais vous pouvez réveiller en douceur les zones délaissées. Douleurs et tensions diminuent.

<b>Bulle</b> Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Claire Mottet-Rio
<b>Jeudi, 07.09.-21.12.2023</b>	09 h 00-10 h 00 * CHF 294.-
<b>Jeudi, 11.01.-16.05.2024</b>	09 h 00-10 h 00 * CHF 315.-

### Bains thermaux +

Bénéficiez des bienfaits des eaux thermales de Lavey-les-Bains (VD) sans vous soucier du transport. Bonne humeur et ambiance garanties!

	<b>Lavey-les-Bains</b>	A. Dupasquier, B. Spycher, F. Stucky
19184	<b>Mardi, 26.10.-19.12.2023</b>	10 h 00-16 h 00 CHF 240.- (6 sorties)
19185	<b>Mardi, 16.01.-16.04.2024</b>	10 h 00-16 h 00 CHF 240.- (6 sorties)

## Gymnastique, Mobilité, Equilibre +

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Équilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices et jeux, dans une ambiance conviviale et avec une musique entraînante !

	<b>Bulle</b>	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Nicole Robert
19414	<b>Lundi, 28.08.-18.12.2023</b>	08 h 45-09 h 45	* CHF 91.-
19415	<b>Lundi, 08.01.-24.06.2024</b>	08 h 45-09 h 45	* CHF 147.-
	<b>Bulle</b>	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Patricia Rossier, Elisabeth Tornare
19412	<b>Lundi, 11.09.-18.12.2023</b>	14 h 30-15 h 30	* CHF 91.-
19413	<b>Lundi, 08.01.-24.06.2024</b>	14 h 30-15 h 30	* CHF 147.-
	<b>Bulle</b>	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Anita Raboud
19408	<b>Mardi, 05.09.-19.12.2023</b>	08 h 30-09 h 30 (gym tonique)	* CHF 98.-
19409	<b>Mardi, 09.01.-18.06.2024</b>	08 h 30-09 h 30 (gym tonique)	* CHF 147.-
	<b>Bulle</b>	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Anita Raboud
19410	<b>Mardi, 05.09.-19.12.2023</b>	09 h 45-10 h 45 (gym douce)	* CHF 98.-
19411	<b>Mardi, 09.01.-18.06.2024</b>	09 h 45-10 h 45 (gym douce)	* CHF 147.-
	<b>Corbières</b>	Halle de gym, chemin du Pré du Crêt 7	Elisabeth Tornare
19406	<b>Mercredi, 13.09.-06.12.2023</b>	14 h 30-15 h 30	* CHF 70.-
19407	<b>Mercredi, 10.01.-19.06.2024</b>	14 h 30-15 h 30	* CHF 147.-
	<b>La Roche</b>	Halle de gym, route de la Gruyère 16	Gisèle Risse
19468	<b>Jeudi, 21.09.-21.12.2023</b>	15 h 30-16 h 30	* CHF 84.-
19469	<b>Jeudi, 11.01.-27.06.2024</b>	15 h 30-16 h 30	* CHF 140.-
	<b>Marsens</b>	Salle de gym école primaire	Elisabeth Tornare
19486	<b>Jeudi, 07.09.-14.12.2023</b>	16 h 00-17 h 00	* CHF 91.-
19488	<b>Jeudi, 11.01.-20.06.2024</b>	16 h 00-17 h 00	* CHF 133.-
	<b>Neirivue</b>	Halle de gym, route de l'Intyamon	Anita Raboud
19404	<b>Mardi, 05.09.-19.12.2023</b>	15 h 30-16 h 30	* CHF 98.-
19405	<b>Mardi, 09.01.-18.06.2024</b>	15 h 30-16 h 30	* CHF 147.-
	<b>Neirivue</b>	Halle de gym, route de l'Intyamon	Martine Geinoz
19462	<b>Mercredi, 13.09.-13.12.2023</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 77.-
19463	<b>Mercredi, 10.01.-19.06.2024</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 147.-
	<b>Riaz</b>	Halle de gym, route de la Gruyère 60	Denise Villermaulaz, Anita Raboud
19402	<b>Mercredi, 06.09.-13.12.2023</b>	13 h 30-14 h 30	* CHF 84.-
19403	<b>Mercredi, 10.01.-19.06.2024</b>	13 h 30-14 h 30	* CHF 147.-
	<b>Sorens</b>	Halle de gym, route principale 136	Isabelle Ropraz
19466	<b>Mercredi, 06.09.-20.12.2023</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 91.-
19467	<b>Mercredi, 10.01.-26.06.2024</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 154.-
	<b>Vaulruz</b>	rue du Château 28	Françoise Etter
19377	<b>Lundi, 11.09.-18.12.2023</b>	16 h 00-17 h 00	* CHF 91.-
19378	<b>Lundi, 08.01.-17.06.2024</b>	16 h 00-17 h 00	* CHF 140.-
	<b>Vuadens</b>	Halle de sport école primaire	Françoise Etter
19379	<b>Jeudi, 14.09.-21.12.2023</b>	16 h 00-17 h 00	* CHF 91.-
19380	<b>Jeudi, 11.01.-20.06.2024</b>	16 h 00-17 h 00	* CHF 133.-

Nouveau !





## Equilibre-en-marche +

Venez (re)découvrir le plaisir du mouvement dans une ambiance agréable au sein d'un petit groupe. Le cours se base sur un ensemble d'exercices visant à améliorer la mobilité, la force, l'équilibre et la coordination. Ce programme est proposé dans plusieurs immeubles adaptés pour les seniors et est ouvert aux habitant·es du quartier.

	<b>Bulle</b> Résidence du Marché, rue du Marché 10	Françoise Etter
19381	<b>Lundi, 18.09.-04.12.2023</b> 08 h 45-09 h 45 (externes)	* CHF 70.-
19382	<b>Lundi, 25.03.-17.06.2024</b> 08 h 45-09 h 45 (externes)	* CHF 70.-
19383	<b>Lundi, 18.09.-04.12.2023</b> 09 h 50-10 h 50 (résidents)	* CHF 70.-
19384	<b>Lundi, 25.03.-17.06.2024</b> 09 h 50-10 h 50 (résidents)	* CHF 70.-
	<b>Charmey</b> Salle associative, Les Lévanches 1	PhysioBulle, Susana Gonçalves
18986	<b>Jeudi, 31.08.-26.10.2023</b> 11 h 00-11 h 45	CHF 180.- (9 leçons; possibilité de remboursement par les assurances)

## Ski de fond

A la découverte des Préalpes fribourgeoises ou ailleurs! Débutant·es, vous êtes les bienvenu·es. Equipement organisé par les participant·es eux-mêmes / elles-mêmes. Assurance à la charge des participant·es. Flyer détaillé sur demande.

	<b>Monts de Riaz, Im Fang, autres domaines</b>	Hubert Yerly
19458	<b>Mercredi, 20.12.2023-07.02.2024</b> 13 h 30-15 h 30	CHF 25.- / sortie

## Pétanque +

La pétanque c'est bon pour la santé! « Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge. Venez rejoindre l'amicale de votre quartier ou de votre village. En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, les clubs s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de 60+. La pétanque, c'est bon aussi pour le moral!

	<b>Bulle</b> Route Parqueterie 9, La Tour de Trême	Amicale les Boulistes
17870	<b>Lundi / Mercredi</b> 13 h 30-17 h 00	C. Eggertswyler, 077 269 59 15
	<b>Broc</b> Centre sportif	Club de pétanque de Broc
18699	<b>Lundi / Mercredi</b> dès 13 h 30	M. Steiner, 079 405 20 77



MIREILLE  
**BULLE**

**Nouveau!**

## FriActiv : parcours de découverte active +

FriActiv est une application pour smartphone qui propose des parcours pédestres alliant activités sportives et découvertes culturelles. Explorez la ville sous un nouvel angle, et découvrez peut-être des endroits auxquels vous n'aviez jamais fait attention! Ces parcours sont adaptables et accessibles à tous·tes, via différents niveaux de difficulté. Venez les tester avec nous!

Gratuit; **inscription obligatoire** auprès de Mireille Niquille, déléguée seniors de la ville de Bulle: [mireille.niquille@bulle.ch](mailto:mireille.niquille@bulle.ch), 026 919 18 17. Prévoir une tenue de sport et prendre un smartphone.

	<b>Bulle</b>	Gratuit
19400	<b>Lundi 02.10.2023</b> 13 h 30-16 h 00	
19401	<b>Lundi 03.06.2024</b> 13 h 30-16 h 00	

## Randonnées

La randonnée est un sport pour tous·tes. Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées.

	<b>Bulle et Fribourg</b>	Marcel Descloux
18398	<b>Mercredi, 10.05.-06.09.2023</b>	CHF 20.- / sortie
19470	<b>Mercredi, 08.05.-11.09.2024</b>	CHF 20.- / sortie

## Rythmique

La rythmique Jacques-Dalcroze travaille à part égale la musique et le mouvement. Elle stimule l'équilibre, la coordination, la concentration et la mémorisation.

	<b>Bulle</b> Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Monique Deléglise
19417	<b>Vendredi, reprise en automne</b> 09 h 30-10 h 30	* CHF 14.- / leçon
19418	<b>Vendredi, 12.01.-20.06.2024</b> 09 h 30-10 h 30	* CHF 266.-

## Vélo

Nos moniteurs·rices formé·es esa organisent des sorties le plus souvent sur des routes secondaires ou des chemins non goudronnés. Demandez les flyers détaillés de nos groupes.

**Nouveau !**

	<b>Charmey et environs</b>	Jean-Daniel Allaman
19471	<b>Lundi, 29.04.-21.10.2024</b> 1 semaine sur 2	CHF 10.- / sortie supplément si location vélo électrique

## Yoga

« Le Yoga du Bonheur d'être imparfait », venez comme vous êtes et rions ensemble ! À travers des techniques de relaxation et de concentration, apprenez à développer aussi bien la souplesse de votre corps que votre liberté intérieure.

	<b>Bulle</b> Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Nicola Beaupain
19472	<b>Mercredi, 13.09.-13.12.2023</b> 09 h 15-10 h 15	* CHF 154.-
19473	<b>Mercredi, 10.01.-26.06.2024</b> 09 h 15-10 h 15	* CHF 294.-

## Formation Être et rester mobile

Se déplacer de manière intelligente et sûre. Des expert·es des transports publics vous transmettent des informations et astuces pour faciliter votre mobilité. **Inscription obligatoire.**

	<b>Bulle</b> Bâtiment Ste Croix, Place du Marché	Büro für Mobilität
19119	<b>Mercredi, 06.09.2023</b> 13 h 30-17 h 00	Gratuit

## Cours d'informatique privé

Informations et inscriptions: [026 347 12 93](tel:0263471293)

	<b>Fribourg</b> Passage du Cardinal 18	CHF 40.- / h
	<b>À domicile</b>	CHF 60.- / h



## Atelier Docupass

La prévoyance et l'autodétermination gagnent en importance lorsque l'on avance en âge. Lors de l'atelier, une assistante sociale vous présentera le Docupass, les directives anticipées, le mandat pour cause d'inaptitude, les dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament.

Inscription obligatoire

19152	<b>Bulle</b> Réseau Santé de la Gruyère, salle La Liberté	Adeline Dessous l'Eglise
	<b>Mercredi 06.12.2023</b>	14 h 00-16 h 00 Gratuit (10 ans du Docupass)

## Culture

### Orchestre de chambre fribourgeois +

Venez assister à un concert de l'Orchestre de chambre fribourgeois à un prix préférentiel ! Des billets sont aussi offerts par la Fondation Hatt-Bucher et distribués par nos assistantes sociales. Inscription et renseignements : 026 347 12 93

SOCIÉTÉ DES  
CONCERTS  
DE LA VILLE DE BULLE



19416	<b>La Tour-de-Trême</b> Salle CO2	CHF 20.-
	Des billets sont disponibles au prix préférentiel de CHF 20.- (au lieu de CHF 45.-) !	
	<b>Dimanche, 25.02.2024</b>	17 h 00-19 h 00
	Direction : Marc Leroy-Calatayud. Soliste : Bruno Luisoni, hautbois Programme : C. Ives, Symphonie n° 3 « The Camp meeting » / R. Strauss, Concerto pour hautbois en ré / C. Ives, « The unanswered question » / W. A. Mozart, Symphonie n° 35 « Haffner »	

Gruyère

### Aquarelle +

Envie d'essayer l'aquarelle ou de vous perfectionner ? Alors, ce cours vous est destiné.

	<b>Vuippens</b> Place Saint-Sulpice, Maison de paroisse	Bernard Devaud
19179	<b>Jeudi, 14.09.-14.12.2023</b>	13 h 30-16 h 00 CHF 275.- (5 sessions)
19180	<b>Jeudi, 25.01.-16.05.2024</b>	13 h 30-16 h 00 CHF 275.- (5 sessions)

### Visite guidée à Electrobroc +

Le domaine de l'énergie et du climat nous concerne toutes et tous. Visitez Electrobroc, une occasion idéale pour poser vos questions, découvrir les enjeux énergétiques et des actions concrètes. C'est aussi l'occasion d'en savoir plus sur la riche histoire du canton de Fribourg et les pionniers de l'hydroélectricité sur la Sarine. Visite en compagnie d'un guide expérimenté.

	<b>Broc</b> Electrobroc, route du Lac 1	Jean-Pierre Chapuis
19260	<b>Lundi, 04.09, 02.10, 06.11, 04.12.2023</b>	14 h 00-16 h 00 Gratuit
19261	<b>Lundi, 08.01, 05.02, 04.03, 01.04, 06.05.2024</b>	14 h 00-16 h 00 Gratuit



Nouveau !

### Ciné-conférence « Cap sur le monde » +

L'art du voyage, en long, en large, sur grand écran ! Vivez des découvertes sous la forme de films-conférences, un vendredi par mois. Programme disponible sur [www.cinemotion.ch](http://www.cinemotion.ch)

	<b>Bulle</b> Cinémas Prado, rue Lécheretta 8	Tarif AVS CHF 14.-
	<b>Vendredi, 27.10, 01.12.2023</b>	14 h 30 et 18 h 00
	<b>Vendredi, 26.01, 23.02, 15.03, 03.05.2024</b>	14 h 30 et 18 h 00

## Rencontres Jeux de cartes +

Vous souhaitez vous divertir, rencontrer d'autres gens? Rejoindre un groupe? Venez rejoindre un groupe de Jass. Osez le contact!

<b>Vaulruz</b> Halle de gym		Jeanine Seydoux, 026 912 80 44
<b>Mercredi, toute l'année</b>	13 h 30-17 h 00	
<b>Vuadens</b> Salle communale		Club des Aînés de Vuadens
<b>Lundi, 04.09.2023-24.06.2024</b>	13 h 30-17 h 00	Christiane Thürler, 079 735 24 84

## Matches aux cartes +

La Fédération fribourgeoise des retraités de la Glâne et Gruyère vous invitent à des matches aux cartes plusieurs fois par année.

<b>Vuisternens-dt-Romont</b> Hôtel St-Jacques		Bernard Monney, 079 647 18 74
<b>Mardi, 24.10.2023</b>	09 h 00	CHF 60.- / journée
<b>Vuadens</b> Colombettes		Bernard Monney, 079 647 18 74
<b>Mercredi, 22.11.2023</b>	14 h 00	CHF 20.- / après-midi

## Rencontres +

Vous souhaitez rencontrer d'autres gens? Rejoindre un groupe? Osez le contact!

<b>Vaulruz</b> La Cure		Elisabeth Sauterel, 079 463 37 51
<b>Tricot et couture</b>		
<b>Mardi, tous les 15 jours</b>	13 h 30-17 h 00	
<b>Vuadens</b> Salle communale		Club des Aînés de Vuadens
<b>Assemblée générale et après-midi récréatif</b>		Christiane Thürler, 079 735 24 84
<b>Samedi 02.12.2023</b>	dès 13 h 30	
<b>Fête de Noël et repas de midi</b>		
<b>Dimanche 17.12.2023</b>		

## Tables de bistrots +

Dégustez le menu du jour avec dessert et café dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant-es de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

<b>Bulle</b> Gare à Toi, Rue de la Lécheretta 1, <b>jeudi</b>		026 564 21 21, CHF 20.-
<b>Jaun</b> Hotel Wasserfall, <b>Montag</b>		A. Buchs, 026 929 82 06, CHF 20.-
Un bénévole vous accueille 1x/mois, dates selon le programme d'activités seniors dans l'Echo. Ein Freiwilliger empfängt Sie 1x/Monat, Daten: Programm der Seniorenaktivitäten im Echo.		
<b>Vuadens</b> Café de la Gare Vuadens, <b>ma/me/je/ve</b>		C. Costa, 026 912 74 66, CHF 20.-
<b>Vuadens</b> Pinte Ô Colombettes, <b>mercredi</b>		M. Thieblemont, 026 929 82 06, CHF 20.-



## Tables d'hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un-e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Participation: CHF 15.- / p.p. (entrée, plat principal, dessert). Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet; flyer détaillé de chaque table sur demande.

Bulle Mardi	Angèle Gavillet, 026 912 31 02
Le Pâquier-Montbarry Mardi	Marie-Madeleine Beer, 026 912 54 94
Vuadens Vendredi	Jean-Bernard Buchs, 076 532 05 55
Pont-la-Ville Jeudi	Isabelle Bapst, 026 413 35 05
Bulle Jeudi	Monique Chillier, 026 912 37 33

## Partenaires Partner

### « Commission Senior terrain » de la Vallée de la Jogne

Vous habitez dans la Vallée de la Jogne et vous souhaitez rencontrer d'autres gens? Venez participer à l'une des activités proposées par la Commission Senior terrain!

Sie wohnen im Jauntal und möchten andere Menschen kennenlernen? Nehmen Sie an einer der von der Kommission Senior angebotenen Aktivitäten teil.

Balades accompagnées	Simone, 079 561 43 84
Charmey Rendez-vous dans la cour d'école / Schulhof	Gratuit / Gratis
1 <sup>er</sup> lundi du mois / 1. Montag im Monat	14 h 00-16 h 00 Sans inscription
Après-midi jeux de société et jeux de cartes / Nachmittage mit Gesellschaft- und Kartenspiel	Marie, 079 249 12 31
Charmey Salle associative / Gemeindesaal	Gratuit / Gratis
2 <sup>e</sup> lundi du mois / 2. Montag im Monat	14 h 00-16 h 00 Ohne Einschreibung
Pétanque	Jean-Daniel, 079 347 59 41
Charmey Terrain devant le Home de la Jogne	Gratuit / Gratis
3 <sup>e</sup> lundi du mois / 3. Montag im Monat	14 h 00-16 h 00 Sans inscription
Tricot	Anne-Marie, 079 707 20 52
Charmey Salle associative / Gemeindesaal	Ohne Einschreibung
4 <sup>e</sup> lundi du mois / 4. Montag im Monat	14 h 00-16 h 00 Gratuit / Gratis
Table de bistrot	
Chaque lundi midi dans un restaurant partenaire, voir informations dans le journal de l'Echo	CHF 17.-

### Permanence informatique pour les seniors 65+ / Informatiksprechstunde für Senioren 65+

Habitez-vous dans la Vallée de la Jogne? Avez-vous besoin d'aide en informatique? Cette permanence est là pour apprendre à mieux utiliser l'ordinateur ou le smartphone.

Wohnen Sie im Jauntal? Brauchen Sie Hilfe in der Informatik? Diese Sprechstunde ist dazu da, Ihnen beizubringen, wie Sie den Computer oder das Smartphone besser nutzen können.

Charmey Village d'en haut 10	Roland, 079 353 83 68
Mercredi / Mittwoch	13 h 00-16 h 00 Gratuit / Gratis

## Vinzenzverein Jaun – Im Fang: Gemütlicher Nachmittag

Vous habitez Jaun, Im Fang ou Abländschen? Vous souhaitez partager un moment convivial? Venez rejoindre les après-midis du Vinzenzverein!

Wohnen Sie in Jaun, Im Fang oder Abländschen? Möchten Sie einen gemütlichen Nachmittag verbringen? Kommen Sie zu den Nachmittagen des Vinzenzvereins!

Jaun	Salle école / Schulhaussaal	Gratuit / Gratis
1 <sup>er</sup> jeudi du mois / Jeden 1. Donnerstag im Monat		13 h 15-16 h 00

VILLE DE  
**BULLE**

## Thé Dansant

Thé Dansant à la Grande salle de l'Hôtel de Ville de Bulle, le 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardi du mois de 14 h 00 à 17 h 00. Organisé par la Ville de Bulle et sa commission seniors, en collaboration avec Pro Senectute.

Bulle	Salle de l'Hôtel de Ville	Ville de Bulle
Mardi, du 19 sept. au 5 déc. 2023		14 h 00-17 h 00 CHF 5.-
Mardi, du 16 janv. au 16 avril 2024		14 h 00-17 h 00 CHF 5.-

Gruyère

## Fédération fribourgeoise des Retraités de la Gruyère

La fédération fribourgeoise des retraités (FFR) défend les intérêts des aîné-es du canton. Elle représente efficacement ses membres auprès de divers organismes et institutions œuvrant en faveur des seniors.

Informations: [www.ffr-frv.ch/section-gruyère](http://www.ffr-frv.ch/section-gruyère)

## EspaceSenior Bulle-La Tour

EspaceSenior Bulle-La Tour est un lieu de rencontre et de loisirs destiné à favoriser les liens entre les personnes de plus de 60 ans domiciliées en principe dans la commune. Au programme: ateliers cuisine, cours de langues, aide informatique, conférences, expositions, activités sportives, pétanque. Informations: [www.espace-senior.ch](http://www.espace-senior.ch) / Pierre Cottier, 079 455 46 22

## Activités proposées avec le mouvement des aînés (MDA)

Le Mouvement des Aînés se fixe pour but d'enrichir la qualité de vie des personnes à la retraite ou proches de celle-ci. Reposant fortement sur le dynamisme de ses membres et leur engagement bénévole, il encourage les aînés à demeurer actifs et autonomes ainsi qu'à rencontrer d'autres personnes. Informations: [www.mda-fribourg.ch](http://www.mda-fribourg.ch)

Théâtre des 4-Heures	F. Menétrey, 077 464 89 46
Chorale « L'Âge en Chanteurs »	C.L. Demierre, 026 481 15 85, 079 530 05 09
Orchestre de chambre	Responsable, 079 750 36 51 / Directeur, 079 102 76 78

Vous organisez des activités dans votre district? Vous aimeriez les proposer aux personnes 60+? Contactez-nous au **026 347 12 93**.

## Activités dans le district du Lac / Seebezirk

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch). Vous pouvez vous inscrire au moyen du formulaire d'inscription en fin de programme, par téléphone au 026 347 12 93, par mail à [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch) ou via notre site internet.

\* Les cours signalés ainsi sont facturés deux fois par année en début de semestre. Les prix mentionnés sont indicatifs (variables selon le nombre de leçons prévues).

- + Ces cours sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales, car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Die Aktivitätenliste wird regelmässig auf [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch) aktualisiert. Sie können sich mit dem Anmeldeformular am Ende des Programmheftes, über unsere Internetseite, telefonisch unter 026 347 12 93 oder per Mail an [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch) anmelden.

- + Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

\* Die so gekennzeichneten Kurse werden zu Beginn des Semesters in Rechnung gestellt. Der genannte Preis ist ein Richtwert und kann je nach Anzahl der geplanten Lektionen variieren

### Sport Danses du monde / Welttänze +

Pour celles et ceux qui aiment le mouvement et les émotions. Danses collectives du monde pour hommes et femmes, débutant·es et avancé·es. Travaillez votre mobilité et votre coordination, stimulez votre mémoire! Venez faire une leçon de découverte! **Ces cours ont lieu une semaine sur deux.** Gemeinschaftstänze aus aller Welt für Frauen und Männer, für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, für Bewegungsbegeisterte, für Bewegungswillige. Ihre Beweglichkeit, Wendigkeit und Koordination und Ihr Gedächtnis wird trainiert. Melden Sie sich für eine Schnupperstunde an! **Diese Kurse findet jede zweite Woche statt.**

	<b>Courtepin</b> Ancienne école allemande		Bernadette Vonlanthen
19137	<b>Jeudi / Donnerstag, 14.09.-14.12.2023 (7x)</b>	09 h 00-10 h 30	* CHF 56.-
19138	<b>Jeudi / Donnerstag, 11.01.-06.06.2024 (10x)</b>	09 h 00-10 h 30	* CHF 80.-
	<b>Môtier</b> Route du Lac 30		Bernadette Vonlanthen
19139	<b>Lundi / Montag, 11.09.-11.12.2023 (7x)</b>	14 h 30-16 h 00	* CHF 56.-
19140	<b>Lundi / Montag, 08.01.-27.05.2024 (10x)</b>	14 h 30-16 h 00	* CHF 80.-
	<b>Murten / Morat</b> Deutsche Kirchgasse 20		Bernadette Vonlanthen
19141	<b>Mittwoch / Mercredi, 13.09.-13.12.2023 (7x)</b>	14.30-16.00	* CHF 56.-
19142	<b>Mittwoch / Mercredi, 10.01.-29.05.2024 (10x)</b>	14.30-16.00	* CHF 80.-

PRO SENECTUTE  
**DomiGym**

### DomiGym

DomiGym est un programme de gymnastique personnalisé et adapté à domicile! Une leçon de gymnastique douce, encadrée par une monitrice, formée esa et DomiGym. Possibilité de planifier ensemble le rythme des rencontres.

DomiGym (oder Turnen zuhause) ist ein individuelles Gymnastikprogramm, das für den Einsatz Zuhause angepasst ist. Eine sanfte Gymnastikstunde, die von einer ausgebildeten esa- und DomiGym-Leiterin geleitet wird. Sie haben die Möglichkeit gemeinsam den Rhythmus der Treffen zu planen.

<b>A domicile / Zuhause</b>	Monitrice selon la région
<b>Dates à convenir / Daten nach Vereinbarung</b>	1 pers. CHF 20.- / séance



## Equilibre-en-marche / Sichergehen +

Découvrir le plaisir du mouvement dans une ambiance agréable. « Equilibre-en-marche » est proposé dans plusieurs immeubles adaptés pour les seniors. Ces cours sont aussi ouverts pour les habitantes du quartier.

Entdecken Sie die Freude an der Bewegung in einer angenehmen Atmosphäre. «sichergehen» wird in mehreren altersgerechten Wohnungen angeboten. Diese Kurse sind auch für die Bewohner:innen des Quartiers offen.

	<b>Sugiez</b> Route de la Gare 12		Dominique Alleyrn
19368	<b>Vendredi / Freitag, 01.09.-15.12.2023</b>	09 h 00-10 h 00	* CHF 98.-
19369	<b>Vendredi / Freitag, 12.01.-21.06.2024</b>	09 h 00-10 h 00	* CHF 133.-
19370	<b>Vendredi / Freitag, 01.09.-15.12.2023</b>	10 h 00-11 h 00	* CHF 98.-
19371	<b>Vendredi / Freitag, 12.01.-21.06.2024</b>	10 h 00-11 h 00	* CHF 133.-

## Gymnastique, Mobilité, Equilibre +

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Équilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices et jeux, dans une ambiance conviviale et avec une musique entraînante !

Zurzeit werden 60 Gymnastikgruppen in allen Bezirken angeboten. Gleichgewicht, Beweglichkeit, Muskelkräftigung und Koordination stehen auf dem Programm.

	<b>Cordast</b> Turnhalle		Monika Vöggtlin
19316	<b>Mittwoch, 30.08.-20.12.2023</b>	14.00-15.00	* CHF 91.-
19317	<b>Mittwoch, 10.01.-26.06.2024</b>	14.00-15.00	* CHF 154.-
	<b>Courtepin</b> Turnhalle Altes Schulhaus		Elisabeth Blanc, Bernadette Vonlanthen
19318	<b>Dienstag, 05.09.-19.12.2023</b>	14.00-15.00	* CHF 91.-
19319	<b>Dienstag, 09.01.-02.07.2024</b>	14.00-15.00	* CHF 161.-
	<b>Kerzers</b> Aula Sekundarschule		Monika Vöggtlin
19320	<b>Donnerstag, 31.08.-21.12.2023</b>	16.30-17.30	* CHF 98.-
19321	<b>Donnerstag, 11.01.-27.06.2024</b>	16.30-17.30	* CHF 140.-
	<b>Meyriez</b> Châtoneysaal, Lausannestrasse		Eliane Weber
19323	<b>Montag / Lundi, 28.08.-21.12.2023</b>	14.15-15.15	* CHF 105.-
19324	<b>Montag / Lundi, 08.01.-01.07.2024</b>	14.15-15.15	* CHF 154.-
	<b>Murten</b> Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19		Eliane Weber
19326	<b>Donnerstag / Jeudi, 31.08.-21.12.2023</b>	09.30-10.30	* CHF 105.-
19327	<b>Donnerstag / Jeudi, 11.01.-04.07.2024</b>	09.30-10.30	* CHF 154.-
	<b>Murten</b> Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19		Eliane Weber
19329	<b>Donnerstag / Jeudi, 31.08.-21.12.2023</b>	14.15-15.15	* CHF 105.-
19331	<b>Donnerstag / Jeudi, 11.01.-04.07.2024</b>	14.15-15.15	* CHF 154.-
	<b>Nant</b> Salle de gym Nant		Rosmarie Pantillon
19336	<b>Mercredi, 13.09.-20.12.2023</b>	14 h 45-15 h 45	* CHF 91.-
19338	<b>Mercredi, 10.01.-26.06.2024</b>	14 h 45-15 h 45	* CHF 140.-
	<b>Nant</b> Salle de gym Nant		Rosmarie Pantillon
19332	<b>Mercredi, 13.09.-20.12.2023</b>	13 h 30-14 h 30 (gym tonique)	* CHF 91.-
19334	<b>Mercredi, 10.01.-26.06.2024</b>	13 h 30-14 h 30 (gym tonique)	* CHF 140.-



## Padel

Le padel est un mélange de tennis et de squash. Il est idéal pour les seniors : facile à apprendre, ménageant les articulations, favorisant la coordination et la socialisation !

Padel ist eine Mischung aus Tennis und Squash. Er ist ideal für Senior:innen: leicht erlernbar, gelenkschonend, koordinativ und sozial! [www.tsc-murten.ch](http://www.tsc-murten.ch)

**Nouveau !**

	<b>Morat / Murten</b> Tennis- und Squash-Center, Freiburgstrasse 45	Martin Golser
19385	<b>Donnerstag / Jeudi, 14.09.2023</b>	14.00-15.30 CHF 15.-
19386	<b>Donnerstag / Jeudi, 21.03.2024</b>	14.00-15.30 CHF 15.-
19387	<b>Donnerstag / Jeudi, 16.05.2024</b>	14.00-15.30 CHF 15.-

## Velo

Nos moniteur-rices formé-es esa organisent des sorties le plus souvent sur des routes secondaires ou des chemins non goudronnés. Demandez les flyers détaillés de nos groupes.

Unsere Leiter (esa ausgebildet) organisieren abwechslungsreiche Touren, mehrheitlich auf Nebenstrassen und Velowegen. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben.

	<b>Kerzers</b> Werkhof (Industriestrasse)	Adolf Kuonen
18394	<b>Mittwoch, 26.04.-11.10.2023</b>	CHF 10.- / Tour
19359	<b>Mittwoch, 01.04.-31.10.2024</b>	CHF 10.- / Tour
	<b>Murten / Morat</b> Bahnhof / Gare	Urs Benninger, Jean Schüpbach
18392	<b>Mittwoch / Mercredi, 03.05.-04.10.2023</b>	13.00 CHF 10.- / Tour
19474	<b>Mittwoch / Mercredi, 01.05.-31.10.2024</b>	13.00 CHF 10.- / Tour

Lac / See

## Wandern

La randonnée est un sport pour tous-tes. Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilités sont sollicitées et renforcées.

Wandern ist ein idealer Sport um Herz-Kreislauf, Atmung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit anzuregen und zu stärken.

	<b>Murten / Morat</b> Bahnhof / Gare	M. Baumann, B. Hayoz,
18412	<b>Donnerstag / Jeudi, 09.03.-23.11.2023</b>	M. Manini, V. Rappo
19253	<b>Donnerstag / Jeudi, 01.03.-30.11.2024</b>	CHF 10.- / Tour
	<b>Murten</b> Leichte Winterwanderungen	Marion Manini, Vital Rappo
19373	<b>Donnerstag, 14.12.-29.02.2024</b>	CHF 10.- / Tour

## Zumba Gold

Tanzen beschwingt: Tango, Salsa, Merengue, Flamenco. Zumba Gold stärkt die Ausdauer sowie die Muskulatur und kann Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit verbessern.

	<b>Murten</b> Schützenmatt 36, Tanzschule Murten	Monika Bratschi, Nathalie Gajdos
19314	<b>Montag, 04.09.-18.12.2023</b>	9.30-10.30 * CHF 196.-
19315	<b>Montag, 08.01.-27.05.2024</b>	9.30-10.30 * CHF 252.-

## Formation **Cours d'informatique privé / Privatkurs für Informatik**

Informations et inscription / Informationen und Anmeldung: [026 347 12 93](tel:0263471293)

<b>Fribourg</b> Passage du Cardinal 18	CHF 40.- / h
<b>A domicile / Zuhause</b>	CHF 60.- / h

## Culture **Klassik am Nachmittag** +

Der Kursleiter Hendrik van Maurik präsentiert wiederum klassische Musik, Biografien von Komponisten und historische Begebenheiten.

	<b>Murten</b> Montessalet 6		Hendrik Van Maurik
19143	<b>Dienstag, 07.11.-12.12.2023</b>	14.15-16.45, Herbstkurs	CHF 70.- (5 Daten)
19144	<b>Dienstag, 09.01.-05.03.2024</b>	14.15-16.45, Winterkurs	CHF 70.- (5 Daten)

## Rencontres **Table d'hôtes** +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un-e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Participation: CHF 15.- / p.p. (entrée, plat principal, dessert). Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet ; flyer détaillé de chaque table sur demande.

<b>Sugiez</b> mercredi	Christine Capt, 079 346 94 41
------------------------	-------------------------------

## **Tische im Bistro** +

Geniessen Sie das Tagesmenü mit Dessert und Kaffee in einem Restaurant in Ihrer Nähe. Ein Tisch ist für die Teilnehmer der Pro Senectute reserviert. Die Liste mit allen Tischen ist auf unserer Internetseite verfügbar.

<b>Galmiz</b> Restaurant zum Kantonsschild, Montag-Freitag	CHF 20.-
--	----------

## Partenaires **Fédération fribourgeoise des Retraités section Lac français**

La fédération fribourgeoise des retraités (FFR) défend les intérêts des aîné-es du canton. Elle représente efficacement ses membres auprès de divers organismes et institutions œuvrant en faveur des seniors. [www.ffr-frv.ch/section-lac](http://www.ffr-frv.ch/section-lac)

## **Tanznachmittag**

Tanznachmittag für SeniorInnen mit Livemusik von Jean-Louis Piller.

<b>Murten</b>		Ambrosia Bühler, 079 317 15 67
<b>Mittwoch, Ort zu bestimmen</b>	14.00-17.00	Gratis

Vous organisez des activités dans votre district? Vous aimeriez les proposer aux personnes 60+? Contactez-nous au [026 347 12 93](tel:0263471293).

Organisieren Sie Aktivitäten in Ihrem Bezirk? Möchten Sie diese Aktivitäten Personen 60+ vorstellen? Kontaktieren Sie uns unter [026 347 12 93](tel:0263471293).

## Activités en Sarine

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch). Vous pouvez vous inscrire au moyen du formulaire d'inscription en fin de programme, par téléphone au **026 347 12 93**, par mail à [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch) ou via notre site internet.

\* Les cours signalés ainsi sont facturés deux fois par année en début de semestre. Les prix mentionnés sont indicatifs (variables selon le nombre de leçons prévues).

+ Ces cours sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales, car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

### Sport Tai Chi +

Cet art martial chinois permet la relaxation et la circulation des énergies en douceur.

**Nouveau !**

	<b>Fribourg</b> Arsen'alt salle sud, Derrière-les Remparts 12	Maria Begona Javares
19419	Lundi, 11.09.-18.12.2023	09 h 00-10 h 00 * CHF 156.-
19420	Lundi, 08.01.-10.06.2024	09 h 00-10 h 00 * CHF 228.-

### Cirque et jonglage +

Pratiquer l'art de jongler, c'est accomplir plusieurs opérations simultanément, sollicitant votre coordination, votre concentration et votre agilité mentale. En perfectionnant votre capacité de réaction, vous renforcez également votre stabilité physique, prévenant ainsi les chutes. Il n'est jamais trop tard pour commencer une nouvelle aventure !

	<b>Fribourg</b> Arsen'alt, Derrière-les Remparts 12	Cirque Toamême
19487	Lundi, 18.09.-06.11.2023 (6x)	14 h 00-15 h 00 CHF 120.- (6 leçons)
19489	Lundi, 19.02.-25.03.2024 (6x)	14 h 00-15 h 00 CHF 120.- (6 leçons)
19490	Lundi, 15.04.-27.05.2024 (6x)	14 h 00-15 h 00 CHF 120.- (6 leçons)

### Rythmique +

La rythmique Jacques-Dalcroze travaille à part égale la musique et le mouvement. Elle stimule l'équilibre, la coordination, la concentration et la mémorisation.

**Nouveau !**

	<b>Fribourg</b> Arsen'alt salle sud, Derrière-les Remparts 12	Anne Menétrey Ruffieux
19111	Lundi, 18.09.-18.12.2023	10 h 15-11 h 15 * CHF 168.-
19112	Lundi, 08.01.-10.06.2024	10 h 15-11 h 15 * CHF 266.-

### Aqua-fitness +

Gym aquatique dans l'eau chaude pour rester en forme ! Idéale pour les seniors. Vous entraînez votre force et condition physique, renforcez la musculature du plancher pelvien.

	<b>Fribourg</b> Ecole libre publique, Av. de Moléson 10	Ecole de natation Guin, Fribourg et environs
19270	Jeudi, 07.09.-21.12.2023	16 h 45-17 h 30 * CHF 266.-
19271	Jeudi, 11.01.-04.07.2024	16 h 45-17 h 30 * CHF 399.-



## 100 ans avec les Bains de la Motta +

Deux fois 100 ans ! Pour fêter notre centenaire et celui de la Motta, venez découvrir l'aquagym lors de deux séances gratuites dans le petit bassin de la Motta. Après un rafraîchissant cours matinal, une petite pause-croissant conviviale vous attendra à la buvette de la Motta. Gratuit et sans inscription !

Fribourg	Bains de la Motta	Ecole de natation Guin, Fribourg et environs
19184	Mercredi 23.08.2023	09 h 00-09 h 45 Gratuit
19185	Vendredi 25.08.2023	09 h 00-09 h 45 Gratuit

## Bains thermaux +

Bénéficiez des bienfaits des eaux thermales de Lavey-les-Bains (VD) sans vous soucier du transport. Bonne humeur et ambiance garanties !

Lavey-les-Bains	A. Dupasquier, B. Spycher, F. Stucky
19184	Mardi, 26.10.-19.12.2023 10 h 00-16 h 00 CHF 240.- (6 sorties)
19185	Mardi, 16.01.-16.04.2024 10 h 00-16 h 00 CHF 240.- (6 sorties)

## Danses du monde +

Pour celles et ceux qui aiment le mouvement et les émotions. Danses collectives du monde pour hommes et femmes, débutant-es et avancé-es. Travaillez votre mobilité et votre coordination, stimulez votre mémoire ! Venez faire une leçon découverte ! **Ces cours ont lieu une semaine sur deux.**

Fribourg	Ste-Ursule, Rue des Alpes 2	Esther Nabholz-Stoll
19393	Lundi, 02.10.-11.12.2023 (6x)	15 h 00-16 h 30 * CHF 48.-
19394	Lundi, 15.01.-13.05.2024 (8x)	15 h 00-16 h 30 * CHF 64.-
Villars-sur-Glâne	Danse émotion, Petit Moncor 1C	Jaqueline Gschwind
19396	Jeudi, 12.10. - 21.12.2023 (6x)	14 h 00-15 h 30 * CHF 48.-
19397	Jeudi, 11.01. - 30.05.2024 (11x)	14 h 00-15 h 30 * CHF 88.-

Sarine



## DomiGym

DomiGym est un programme de gymnastique personnalisé et adapté à domicile. Une leçon de gymnastique douce, encadrée par une monitrice, formée esa et DomiGym. Possibilité de planifier ensemble le rythme des rencontres.

A domicile	Monitrice selon la région
Dates à convenir	1 pers. CHF 20.- / séance



## Equilibre-en-marche +

« Equilibre-en-marche » est une offre qui permet de développer le plaisir du mouvement dans une ambiance agréable au sein d'un petit groupe. Le cours se base sur un ensemble d'exercices visant à améliorer la mobilité, la force, l'équilibre et la coordination. Ce programme est proposé dans plusieurs immeubles adaptés pour les seniors et est ouvert aux habitant-es du quartier.

Marly	Salle polyvalente de la Cité	Claudine Crausaz, Florence Dousse
19421	Mercredi, 13.09.-20.12.2023	15 h 15-16 h 15 * CHF 84.-
19422	Mercredi, 10.01.-26.06.2024	15 h 15-16 h 15 * CHF 154.-
Fribourg	Passage du Cardinal 18	Claudine Crausaz, Dominique Alleyne
19423	Mercredi, 13.09.-20.12.2023	09 h 30-10 h 30 * CHF 84.-
19424	Mercredi, 10.01.-26.06.2024	09 h 30-10 h 30 * CHF 154.-

## Feldenkrais

Bougez mieux avec moins d'effort ! Avec la méthode Feldenkrais vous pouvez réveiller en douceur les zones délaissées. Douleurs et tensions diminuent.

	<b>Fribourg</b> Foyer Beauséjour, rue Joseph Piller 4	Claire Mottet-Rio
19425	<b>Lundi, 04.09.-18.12.2023</b> 09 h 30-10 h 30	* CHF 294.-
19426	<b>Lundi, 08.01.-13.06.2024</b> 09 h 30-10 h 30	* CHF 315.-

## Flownergy

Libération émotionnelle par le mouvement. Ce doux mélange entre la danse, la gymnastique et le yoga vous permettra de faire circuler votre énergie, libérer les émotions, renforcer le corps, trouver l'équilibre et vous épanouir pleinement.

	<b>Fribourg</b> Arsen'alt, Derrière-les-Remparts 12	Manon Gessner
19427	<b>Lundi, 11.09.-18.12.2023</b> 16 h 00-17 h 00	* CHF 195.-
19428	<b>Lundi, 08.01.-17.06.2024</b> 16 h 00-17 h 00	* CHF 300.-

## Gymnastique, Mobilité, Equilibre

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Équilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices et jeux, dans une ambiance conviviale et avec une musique entraînante !

	<b>Autigny</b> Halle de gym	Olena Kuzina-Rolle
19429	<b>Mercredi, 13.09.-20.12.2023</b> 15 h 30-16 h 30	* CHF 84.-
19430	<b>Mercredi, 24.01.-03.07.2024</b> 15 h 30-16 h 30	* CHF 147.-
	<b>Avry-sur-Matran</b> Halle de gym	Paul Stulz, Barbara Brügger
19511	<b>Lundi, 18.09.-18.12.2023</b> 16 h 00-17 h 00	* CHF 84.-
19512	<b>Lundi, 08.01.-17.06.2024</b> 16 h 00-17 h 00	* CHF 140.-
	<b>Corminboeuf</b> Halle de gym	Florence Dousse
19432	<b>Mardi, 12.09.-19.12.2023</b> 16 h 00-17 h 00	* CHF 91.-
19433	<b>Mardi, 09.01.-25.06.2024</b> 16 h 00-17 h 00	* CHF 154.-
	<b>Corminboeuf</b> Halle de gym	Gisèle Fleury-Rossier
19434	<b>Jeudi, 14.09.-21.12.2023</b> 20 h 00-21 h 00	* CHF 91.-
19436	<b>Jeudi, 11.01.-27.06.2024</b> 20 h 00-21 h 00	* CHF 140.-
	<b>Ependes</b> Halle de gym	Gisèle Risse
19437	<b>Mercredi, 20.09.-20.12.2023</b> 15 h 00-16 h 00	* CHF 77.-
19438	<b>Mercredi, 10.01.-26.06.2024</b> 15 h 00-16 h 00	* CHF 147.-
	<b>Estavayer-le-Gibloux</b> Halle de gym	Olena Kuzina-Rolle
19439	<b>Mercredi, 13.09.-20.12.2023</b> 14 h 00-15 h 00	* CHF 84.-
19440	<b>Mercredi, 24.01.-03.07.2024</b> 14 h 00-15 h 00	* CHF 147.-
	<b>Fribourg</b> La Lenda, Neuveville	Doris Ramella
19441	<b>Lundi, 04.09.-18.12.2023</b> 09 h 15-10 h 15 (gym tonique)	* CHF 91.-
19442	<b>Lundi, 08.01.-10.06.2024</b> 09 h 15-10 h 15 (gym tonique)	* CHF 133.-
	<b>Fribourg</b> St-Pierre, Salle paroissiale	Monika Vögtlin
19445	<b>Mardi, 29.08.-19.12.2023</b> 15 h 45-16 h 45	* CHF 105.-
19446	<b>Mardi, 09.01.-25.06.2024</b> 15 h 45-16 h 45	* CHF 154.-

	<b>Fribourg</b> Schoenberg, Paroisse St-Paul		Rosmarie Pantillon
19448	<b>Mardi, 12.09.-19.12.2023</b>	09 h 00-10 h 00	* CHF 91.-
19449	<b>Mardi, 09.01.-25.06.2024</b>	09 h 00-10 h 00	* CHF 154.-
	<b>Fribourg</b> Salle paroissiale, Christ-Roi		Florence Dousse
19450	<b>Mardi, 12.09.-19.12.2023</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 91.-
19451	<b>Mardi, 09.01.-25.06.2024</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 154.-
	<b>Givisiez</b> Salle de l'Espace La Faye, rue Jean-Prouvé 37a		Rosmarie Pantillon
19452	<b>Mardi, 12.09.-19.12.2023</b>	10 h 30-11 h 30 (gym tonique)	* CHF 91.-
19453	<b>Mardi, 09.01.-25.06.2024</b>	10 h 30-11 h 30 (gym tonique)	* CHF 154.-
	<b>Marly</b> Salle polyvalente de la Cité		Florence Dousse, Claudine Crausaz
19454	<b>Mercredi, 13.09.-20.12.2023</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 84.-
19455	<b>Mercredi, 10.01.-26.06.2024</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 154.-
	<b>Matran</b> Halle de gym		Paul Stulz
19509	<b>Mardi, 19.09.-19.12.2023</b>	15 h 45-16 h 45	* CHF 84.-
19510	<b>Mardi, 09.01.-18.06.2024</b>	15 h 45-16 h 45	* CHF 147.-
	<b>Neyruz</b> Halle de gym		Doris Ramella
19464	<b>Mercredi, 30.08.-20.12.2023</b>	13 h 45-14 h 45	* CHF 98.-
19465	<b>Mercredi, 10.01.-12.06.2024</b>	13 h 45-14 h 45	* CHF 133.-
	<b>Villars-sur-Glâne</b> Rose d'Automne (tous les 15 jours)		Gisèle Fleury-Rossier, Barbara Brügger
19480	<b>Mardi, 12.09.-12.12.2023</b>	14 h 45-15 h 45	* CHF 49.-
19481	<b>Mardi, 16.01.-25.06.2024</b>	14 h 45-15 h 45	* CHF 77.-
	<b>Praroman</b> Halle de gym		Dominique Allyn
19482	<b>Mercredi, 13.09.-20.12.2023</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 84.-
19483	<b>Mercredi, 10.01.-26.06.2024</b>	14 h 00-15 h 00	* CHF 154.-

## Natation

Venez nager librement avec surveillance constante !

	<b>Fribourg</b> Ecole libre publique, Av. du Moléson 10		CHF 100.- / 10x
19274	<b>Lundi, 12.09.-18.12.2023</b>	16 h 30-17 h 15	
19275	<b>Lundi, 08.01.-24.06.2024</b>	16 h 30-17 h 15	

## Randonnées

La randonnée est un sport pour tous-tes. Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées.

	<b>Préalpes</b>		Jean-Marie Pasquier
18399	<b>Mercredi, 22.03.-08.11.2023</b>		CHF 20.- / tour
19113	<b>Mercredi, 13.03.-18.11.2024</b>		CHF 20.- / tour

## Pétanque

La pétanque c'est bon pour la santé ! « Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge. Venez rejoindre l'amicale de votre quartier ou de votre village. En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, les clubs s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de 60+. La pétanque, c'est bon aussi pour le moral !

<b>Fribourg</b> route des Neigles 41	Club Beauregard, M. Neuhaus, 079 596 33 04
<b>Mercredi, jeudi, vendredi</b>	14 h 30-16 h 00 Gratuit
<b>Fribourg</b> route des Neigles 41	Club La Vallée, A. Ruppen, 079 301 22 60
<b>Mercredi, jeudi, vendredi</b>	14 h 30-16 h 00 Gratuit
<b>Corminboeuf</b> Centre sportif	La CormimBoule
<b>Lundi, mai-octobre</b>	18 h 30 C. Mindel, 076 380 29 35
<b>Mercredi, par beau temps</b>	14 h 00 P. Supcik, 079 653 60 52
<b>Samedi, mai-octobre</b>	14 h 00 Gratuit
<b>Mercredi, hiver ou mauvais temps</b>	15 h 00, à Fribourg
<b>Farvagny</b> route de Fribourg 30	Club La Boulamie, M. Weissbaum, 079 362 62 24
<b>Mercredi et vendredi</b>	19 h 15 Gratuit
<b>Treyvaux</b> route de la Pérausa 6A	La Boule sympa, J. Almeida, 079 230 67 41
<b>Mercredi</b>	dès 14 h 00 Gratuit
<b>Villars-sur-Glâne</b> Ancien terrain de foot Platy	Amicale, A. Ayer, 079 515 78 08
<b>Mardi et vendredi</b>	dès 13 h 00 Gratuit
<b>Vuisternens-en-Ogoz</b> Route de Rueyres 9	Amicale de Pétanque, S. Nissille, 079 244 48 93
<b>Vendredi</b>	14 h 30-16 h 30 Gratuit

## Raquettes

Découverte, convivialité et paysages hivernaux, le tout encadré par des moniteur-rices esa.

	<b>Préalpes fribourgeoises</b>	Jean-Marie Pasquier
19459	<b>Mercredi, 20.12.2023-07.02.2024</b>	CHF 100.- (4x)
	<b>Préalpes fribourgeoises</b>	Pier-Luigi Galli
19460	<b>Mardi, 19.12.2023 sortie découverte gratuite</b>	
19461	<b>Mardi, 09.01.-20.02.2024</b>	CHF 125.- (5x)

## Ski de fond

A la découverte des Préalpes fribourgeoises ou ailleurs ! Débutant·es, vous êtes les bienvenu·es. Equipement organisé par les participant·es eux-mêmes / elles-mêmes. Assurance à la charge des participant·es. Flyer détaillé sur demande.

	<b>Monts de Riaz, Im Fang, autres domaines</b>	Hubert Yerly
19458	<b>Mercredi, 20.12.2023-07.02.2024</b> 13 h 30-15 h 30	CHF 25.- / tour

## Tchoukball

Le Tchoukball est un sport d'équipe sans contact brutal qui mélange le volley, le handball et le squash. Cette activité permet de maintenir la réactivité, la force et l'endurance. À découvrir !

	<b>Villars-sur-Glâne</b> Centre sportif du platy, salle 3	Philippe Berger
19123	<b>Vendredi, 15.09.-15.12.2023</b> 15 h 30-17 h 00	CHF 90.- / 6 mois
19124	<b>Vendredi, 12.01.-28.06.2024</b> 15 h 30-17 h 00	CHF 140.- / année

## Vélo +

Nos moniteur-rices formé-es esa organisent des sorties le plus souvent sur des routes secondaires ou des chemins non goudronnés. Demandez le flyer détaillé de nos groupes.

	<b>Fribourg</b> G. Chappuis, D. Michaud, H. Yerly	
18706	<b>Mardi, 18.04.-19.09.2023</b>	CHF 10.- / tour
19114	<b>Mardi, 09.04.-22.10.2024</b>	CHF 10.- / tour
	<b>Rosé</b> e-bike B. Gendre, F. Tinguely	
18657	<b>Mercredi, 01.04.-31.10.2023</b>	CHF 10.- / tour
19484	<b>Mercredi, 10.04.-30.10.2024</b>	CHF 10.- / tour
19485	<b>Semaine de vélo</b>	Lieu, date et prix à définir

## Yoga +

A travers des techniques de relaxation et de concentration, apprenez à développer aussi bien la souplesse de votre corps que votre liberté intérieure.

	<b>Fribourg</b> Ass. Quartier d'Alt, Derrière-les-Remparts 12	Laurence Curty
19491	<b>Lundi, 11.09.-18.12.2023</b> 16 h 00-17 h 00	* CHF 208.-
19492	<b>Lundi, 08.01.-17.06.2024</b> 16 h 00-17 h 00	* CHF 320.-
	<b>Fribourg</b> Studio Fri Yoga, Rue St-Pierre 5	Laurence Curty
19493	<b>Mardi, 05.09.-19.12.2023</b> 14 h 00-15 h 00	* CHF 224.-
19494	<b>Mardi, 09.01.-02.07.2024</b> 14 h 00-15 h 00	* CHF 368.-
	<b>Villars-sur-Glâne</b> Petit-Moncor 1, Salle Dance eMotion	Laurence Curty
19495	<b>Lundi, 04.09.-18.12.2023</b> 14 h 00-15 h 00	* CHF 224.-
19496	<b>Lundi, 08.01.-01.07.2024</b> 14 h 00-15 h 00	* CHF 352.-

## Tournoi découverte du Walking Football +

Le Walking Football est une alternative accessible quand la pratique du football n'est pas ou plus possible en raison de l'âge, de blessures ou d'une mobilité limitée. Il permet de partager les émotions, le plaisir et l'esprit d'équipe du football, tout en développant des compétences techniques pour contrôler le ballon et effectuer des passes précises. Les joueurs/euses ont seulement le droit de marcher et les contacts physiques sont interdits.

Venez découvrir avec nous ! **Inscription conseillée : 026 347 12 93**

**Nouveau !**

	<b>Villars-sur-Glâne</b> Centre sportif du Platy, route du Centre sportif 1	Gratuit
	<b>Samedi 30.09.2023</b> 16 h 00-18 h 00	S'annoncer en avance ou sur place





## Zumba Gold

Tango, Salsa, Merengue, Flamenco en version plus douce. La Zumba développe l'équilibre, la coordination, la souplesse, la résistance et l'endurance. Elle améliore la capacité respiratoire et cardiovasculaire, la posture ainsi que la mémoire.

	<b>Fribourg</b> Institut de développement humain, route de l'Aurore 2B	Karina Arnold Hilse
19456	<b>Mardi, 05.09.-12.12.2023</b>	10 h 30-11 h 15 * CHF 182.-
19457	<b>Mardi, 09.01.-25.06.2024</b>	10 h 30-11 h 15 * CHF 308.-

## Formation Cours de langues / Sprachkurse

Rejoignez un groupe pour débiter ou vous perfectionner en anglais, en italien ou en espagnol. Inscrivez-vous à une leçon découverte, divers niveaux sont possibles, ouverts à tous. Möchten Sie in einer Gruppe Englisch, Italienisch oder Spanisch auffrischen oder erlernen? Melden Sie sich zu einer Schnupperlektion an, verschiedene Stufen möglich, offen für alle.

### Cours d'anglais / Englischkurse

	<b>Fribourg</b> Passage du Cardinal 18	Marcia Tricot
	<b>Anglais débutant avec connaissances / Englisch Anfänger mit Kenntnisse</b>	
19193	<b>Mercredi, 06.09.-13.12.2023</b>	08 h 45-09 h 40 * CHF 192.-
19194	<b>Mercredi, 10.01.-12.06.2024</b>	08 h 45-09 h 40 * CHF 320.-
	<b>Anglais débutant I / Englisch Anfänger I</b>	
19195	<b>Jeudi, 07.09.-14.12.2023</b>	09 h 00-10 h 00 * CHF 208.-
19196	<b>Jeudi, 11.01.-13.06.2024</b>	09 h 00-10 h 00 * CHF 288.-
	<b>Anglais débutant II / Englisch Anfänger II</b>	
19197	<b>Jeudi, 07.09.-14.12.2023</b>	11 h 00-12 h 00 * CHF 208.-
19198	<b>Jeudi, 11.01.-13.06.2024</b>	11 h 00-12 h 00 * CHF 288.-
	<b>Anglais Moyen / Englisch Mittel</b>	
19199	<b>Mercredi, 06.09.-13.12.2023</b>	09 h 45-10 h 40 * CHF 192.-
19200	<b>Mercredi, 10.01.-12.06.2024</b>	09 h 45-10 h 40 * CHF 320.-
	<b>Anglais Moyen Supérieur / Englisch Mittel Fortgeschrittene</b>	
19201	<b>Jeudi, 07.09.-14.12.2023</b>	10 h 00-11 h 00 * CHF 208.-
19202	<b>Jeudi, 11.01.-13.06.2024</b>	10 h 00-11 h 00 * CHF 288.-
	<b>Anglais avancé / Englisch Fortgeschrittene</b>	
19203	<b>Mercredi, 06.09.-13.12.2023</b>	10 h 45-11 h 40 * CHF 192.-
19204	<b>Mercredi, 10.01.-12.06.2024</b>	10 h 45-11 h 40 * CHF 320.-

Sarine

### Cours d'espagnol / Spanischkurse

	<b>Fribourg</b> Passage du Cardinal 18	Amparo Hernandez
	<b>Espagnol débutant / Spanisch Anfänger</b>	
19205	<b>Vendredi, 08.09.-22.12.2023</b>	10 h 30-11 h 25 * CHF 208.-
19206	<b>Vendredi, 02.02.-28.06.2024</b>	10 h 30-11 h 25 * CHF 240.-
	<b>Espagnol moyen / Spanisch Mittel</b>	
19207	<b>Vendredi, 08.09.-22.12.2023</b>	09 h 30-10 h 25 * CHF 208.-
19208	<b>Vendredi, 02.02.-28.06.2024</b>	09h30 - 10h25 * CHF 240.-

## Cours d'italien / Italienischkurse

	<b>Fribourg</b> Passage du Cardinal 18		Licia Quendoz
	<b>Italien débutant / Italienisch Anfänger</b>		
19209	Mardi, 05.09.-19.12.2023	15 h 00-15 h 55	* CHF 224.-
19210	Mardi, 09.01.-18.06.2024	15 h 00-15 h 55	* CHF 336.-
	<b>Italien moyen / Italienisch Mittel</b>		
19211	Mardi, 05.09.-19.12.2023	14 h 00-14 h 55	* CHF 224.-
19212	Mardi, 09.01.-18.06.2024	14 h 00-14 h 55	* CHF 336.-

## Informatique et Smartphone / Informatik und Smartphone

Vous avez besoin d'un coup de pouce pour utiliser votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur? Nos moniteurs d'informatique sont disponibles pour des cours privés à domicile ou dans nos locaux. Nous proposons également des cours en petit groupe sur certaines thématiques.  
Brauchen Sie einen kleinen Impuls, um Ihr Smartphone, Ihr Tablet oder Ihren Computer zu benutzen? Unsere Informatikleiter stehen für Privatunterricht bei Ihnen zu Hause oder in unseren Räumlichkeiten zur Verfügung. Wir bieten auch Kurse in kleinen Gruppen zu bestimmten Themen an.

### Cours collectifs : atelier iPhone en 4 épisodes

Après une brève révision des gestes et des fonctions de base, vous apprendrez à configurer la sécurité de votre iPhone, la gestion des mots de passe, les moyens de paiements, iCloud et découvrirez de nombreuses astuces et apps qui vous rendront le quotidien plus agréable aux commandes de votre appareil. 4 épisodes de 2 heures chacun avec une pause de 10 min ; de 3 à 5 personnes.

**Conditions de participation :** être en possession d'un iPhone 11 ou plus récent avec iOS 16 ou mieux, d'une Apple-ID et être à l'aise dans son utilisation courante.

Ces cours sont accessibles via le Chèque Formation du Service de l'orientation professionnelle et de la formation des adultes (SOPFA) ([www.simplement-mieux.ch/fribourg](http://www simplement-mieux.ch/fribourg)).

Nouveau !

	<b>Fribourg</b> Passage du Cardinal 18		Jean-Jacques Girardin
19155	Jeudi, 26.10.-07.12.2023	08 h 30-10 h 30	CHF 100.- (4 cours)
19156	Jeudi, 10.01.-21.02.2024	08 h 30-10 h 30	CHF 100.- (4 cours)
	Chaque atelier comporte 4 cours, avec 2 semaines d'intervalle.		

Sarine



Ville de Fribourg

Nouveau !

### Permanence informatique F / D

Besoin d'un coup de pouce avec votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone?

<b>Fribourg</b>	Arsen'alt salle sud, Derrière -les-Remparts 12	Gratuit
2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> lundi du mois, dès le 11.09.2023		10 h 30-12 h 00

### Cours d'informatique privé

Informations et inscription : 026 347 12 93

<b>Fribourg</b>	Passage du Cardinal 18	CHF 40.- / h.
<b>A votre domicile</b>		CHF 60.- / h.

## Cours de cuisine « terroir diététique » +

Organisé par la Fédération Romande des Consommateurs, « Terroir diététique » est un cours pratique, dont l'objectif est d'enseigner une cuisine saine et de saison. Les participant-e-s apprennent à varier leurs repas et profitent des conseils d'un chef cuisinier. Plaisir garanti !

**Nouveau !**

19262

<b>Fribourg</b> Haute École Pédagogique, Route de Morat 36	FRC Fribourg
<b>Jedi, 28.09.2023</b>	18 h 00-21 h 00 CHF 15.-



## Docupass +

La prévoyance et l'autodétermination gagnent en importance lorsque l'on avance en âge. Remplir des directives anticipées est l'occasion de consigner ses souhaits. Lors de l'atelier, une assistante sociale de Pro Senectute Fribourg vous présentera le Docupass contenant: les directives anticipées, le mandat pour cause d'inaptitude, les dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament. **Inscription obligatoire**

19151

<b>Pro Senectute Fribourg</b> Passage du Cardinal 18	Adeline Dessous l'Eglise
<b>Jedi 19.10.2023</b>	14 h 00-16 h 00 Gratuit (10 ans du Docupass)

## Entrée et financement EMS +

Vous souhaitez comprendre les démarches à entreprendre pour entrer en EMS? Vous vous posez des questions sur le financement d'un séjour en EMS?

19145

<b>Fribourg</b> Passage du Cardinal 18	Yvan Hess
<b>Mardi, 07.11.2023</b>	10 h 00-11 h 30 Gratuit

**Culture**

## Après-midi Disco +

Venez danser librement dans une ambiance boule à facettes et sons des 80's, avec possibilité de suivre un cours de danse latino. DJ George Olivier est là pour mettre l'ambiance ! Avec le soutien de la Ville de Fribourg.



Ville de Fribourg

19217

19218

<b>Fribourg</b> Arsen'Alt, Derrière-les-Remparts 12	Gratuit, collecte
<b>1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundi du mois, 04.09.-18.12.2023</b>	13 h 30-16 h 00
<b>1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundi du mois, 15.01.-17.06.2024</b>	13 h 30-16 h 00



## Disco des 100 ans et Disco de Carnaval +

Venez revivre l'époque des années folles 30-40-50-60, dans une ambiance chaleureuse et intergénérationnelle ! D'Elvis Presley à Janis Joplin, en passant par Claude François ou Boney M, soyez les bienvenu-es pour danser sur des tubes bien connus. Sans inscription.

<b>Fribourg</b> Mythic Club, Rte de la Fonderie 7	Entrée CHF 10.- (1 boisson comprise)
<b>Disco des 100 ans, dimanche 19.11.2023</b>	14 h 00-18 00
<b>Disco de Carnaval, dimanche 25.02.2024</b>	14 h 00-18 00

## Atelier d'écriture +

Avec la comédienne et artiste Joséphine de Weck, participez à un atelier d'écriture en deux sessions sur le thème du vertige ressenti avant de prendre une décision importante. Grâce à la fiction et à l'imagination, partagez un moment d'échange et de créativité et écrivez votre propre récit.

**Nouveau !**

19498

19499

<b>Fribourg</b> Théâtre Nuithonie	Joséphine de Weck
<b>Mardi, 19.09 et 17.10.2023</b>	10 h 00-11 h 30 CHF 20.- / atelier
<b>Nouvel atelier en 2024, dates à confirmer</b>	(2 sessions)



Hatt-Bucher-Stiftung

## Ateliers cuisine-pâtisserie +

Grâce aux bons conseils d'un boulanger-pâtissier, apprenez ou perfectionnez-vous dans la confection de délicieuses pâtisseries et préparations sucrées et salées ! Si possible, apportez votre propre moule, cercle ou forme.

	<b>Fribourg</b> EPAI Bâtiment F, Derrière-les-Remparts 5	Jean-Loup Grandjean
19213	<b>Vendredi, 20.10.2023</b> 13 h 00-16 h 00 « Tarte de Linz »	
19214	<b>Vendredi, 27.10.2023</b> 13 h 00-16 h 00 « Paris-Brest »	
19215	<b>Vendredi, 01.03.2024</b> 13 h 00-16 h 00 « Quiche salée, riz casimir »	
19216	<b>Vendredi, 08.03.2024</b> 13 h 00-16 h 00 « Tourte Mille feuilles »	CHF 20.- / atelier



Hatt-Bucher-Stiftung

## Ateliers « Cuisiner, mais pas que... » +

Testez cet atelier de cuisine « sans recette » issue de la cuisine-thérapie. Savourez le plaisir de vous (re)connecter à vos cinq sens et à vos émotions. Amusez-vous et émoustillez vos papilles en créant et en dégustant vos créations.

Nouveau !

	<b>Grolley</b> Les Biolettes 51	Franziska Mülhauser
19106	<b>Jeudi, 14.09.2023</b> 09 h 00-11 h 30 « Au goût du jour »	
19188	<b>Jeudi, 05.10.2023</b> 09 h 00-11 h 30 « Mes habitudes, mes souhaits »	
19189	<b>Jeudi, 18.01.2024</b> 09 h 00-11 h 30 « Nouvelle année, nouvelle chance »	
19190	<b>Jeudi, 01.02.2024</b> 09 h 00-11 h 30 « À bas les masques »	CHF 20.- / atelier

Sarine



Hatt-Bucher-Stiftung

## Orchestre de chambre fribourgeois +

Venez assister à des concerts classiques ou des répétitions générales de l'Orchestre de chambre fribourgeois à des prix préférentiels ! Le programme se construit tout au long de l'année, n'hésitez pas à nous demander le détail des représentations prévues.

Des billets sont offerts par la Fondation Hatt-Bucher et distribués par nos assistant-es sociaux-ales.

19245	<b>Fribourg</b> Théâtre Équilibre	CHF 15.-
	<b>Jeudi, 12.10.2023</b> Rendez-vous dans le hall à 10 h 30	
	<b>Répétition générale</b> de l'Orchestre de chambre fribourgeois (2 <sup>e</sup> partie) suivie d'une discussion avec Laurent Gendre (direction de l'Orchestre) <b>Programme:</b> F. Schubert, Symphonie n°2	
19246	<b>Fribourg</b> Aula de l'Université	CHF 15.-
	<b>Mercredi, 01.05.2024</b> Rendez-vous dans le hall à 10 h 30	
	<b>Répétition générale</b> de l'Orchestre de chambre fribourgeois (1 <sup>re</sup> partie) <b>Programme:</b> L. van Beethoven (1770-1826), Coriolan Ouverture, op. 62. et R. Schumann (1810-1856) Konzertstück pour 4 cors	
19247	<b>Fribourg</b> Aula de l'Université	CHF 20.-
	<b>Jeudi, 18.01.2024</b> 20 h 00-22 h 00	
	<b>Les Tableaux</b> , OCF et Orchestre de l'HEMU. <b>Direction:</b> Laurent Gendre <b>Programme:</b> S. Rachmaninov (1873-1943), « The Rock », op. 7. S. Prokofieff (1891-1953), L'Amour des trois oranges, op. 33 (suite pour orchestre) M. Moussorgsky (1839-1881), Les tableaux d'une exposition (arr. M. Ravel)	



Hatt-Bucher-Stiftung

cinedolcevita

cinéma des aînés | cinématheque

## Cinedolcevita +

Le cinéma pour les aînés à Fribourg. Un lundi par mois à 14 h 15, une séance est programmée sous le label « cinedolcevita » au cinemation-Rex 1. Ces projections sont destinées en priorité – mais pas exclusivement – au public senior, avec comme buts principaux d'offrir une possibilité de sortir, de vivre quelque chose en commun. Les films sont diffusés en version originale, avec sous-titres. 200 billets d'entrée sont offerts par la Fondation Hatt-Bucher et distribués par nos assistant·es sociaux·ales. Programme disponible sur demande ou sur [www.cinemotion.ch](http://www.cinemotion.ch)

Venez découvrir en avant-première, le 11.09.23, le film *Golden Seniors*, en présence du réalisateur François Kohler et débattre de la question : vivre plus longtemps, oui mais comment ?

<b>Fribourg</b>	Cinéma REX, Boulevard de Pérolles 5a	Tarif lundi CHF 13.-
<b>Lundi, 11.09.2023</b>	Avant-première: Golden Seniors	14 h 15
<b>Lundi, 11.09, 09.10, 06.11, 11.12.2023</b>		14 h 15
<b>Lundi, 08.01, 05.02, 04.03, 15.04, 13.05, 03.06.2024</b>		14 h 15



Vivez le vrai cinéma

## Ciné-conférence « Cap sur le monde » +

L'art du voyage, en long, en large, sur grand écran ! Vivez des découvertes sous la forme de films-conférences, un lundi par mois. Programme disponible sur [www.cinemotion.ch](http://www.cinemotion.ch)

<b>Fribourg</b>	Cinéma REX, Boulevard de Pérolles 5a	Tarif AVS CHF 14.-
<b>Lundi, 26.10, 27.11.2023</b>		14 h 30 et 20 h 00
<b>Lundi, 22.01, 19.02, 11.03, 29.04.2024</b>		14 h 30 et 20 h 00

## Jeu d'échecs +

Cours d'initiation et de perfectionnement, avec l'École d'échecs de Fribourg. Venez découvrir les fondamentaux du jeu d'échecs ou exercer vos stratégies.

Nouveau !

19479

<b>Fribourg</b>	Passage du Cardinal 18	École d'échecs de Fribourg
<b>Mercredi, 06.09 – 20.12.2023,</b>	13 h 30-15 h 30	CHF 48.- (8 leçons)
<b>toutes les 2 semaines</b>		

## Visite HC Fribourg-Gottéron +

Rêvez-vous de connaître enfin la nouvelle patinoire du HCFG? Présentation de la BCF-Arena et du club suivi d'un repas.

Besichtigung der BCF-Arena und Vorstellung des Klubs mit einem anschliessenden Mittagessen.

19115

19116

19117

19118

<b>Fribourg</b>	BCF-Arena	CHF 30.- / visite + repas
<b>Jeudi, 12.10.2023 (F)</b>	09 h 00-14 h 00	
<b>Donnerstag, 02.11.2023 (D)</b>	09.00-14.00	
<b>Jeudi 11.01.2024 (F)</b>	09 h 00-14 h 00	
<b>Donnerstag, 18.01.2024 (D)</b>	09.00-14.00	

## Rencontres

### Atelier de couture au Café du Tunnel +

Travaux d'aiguilles : coudre, réparer, broder, réparer les habits...

<b>Fribourg</b>	Café du Tunnel	026 321 33 34
<b>Mardi</b>	14 h 00-17 h 00	

## Rencontres

Vous souhaitez rencontrer d'autres gens? Rejoindre un groupe? Osez le contact!

<b>Fribourg</b> Ref. Kirchgemeinde, Saal Agora, rue de Romont	G. Riolo Giambonini, 026 436 23 92
<b>Spielnachmittag</b> Jeden 2. Mittwoch	13.30-17.00
<b>Noréaz</b> Salle des sociétés	Johanne Fornt Arrigo, 079 391 31 27
<b>Loto, cartes</b> Jeudi, de novembre à mai	14h00-17h00
<b>Marly Cité</b> Halle	Claudine Crausaz, 079 776 88 36
<b>Rencontres conviviales</b> Dernier mercredi du mois (sauf vacances scolaires)	15 h 15-16 h 15
<b>Fribourg</b> Salle paroissiale St-Paul Schoenberg	Claudine Crausaz, 079 776 88 36
<b>Rencontres conviviales</b> 1 <sup>er</sup> mardi du mois (sauf vacances scolaires)	10 h 15-11 h 15
<b>Fribourg</b> Au Port pendant la saison du Port / Aigle Noir hors saison	La Filature, 026 347 27 05
<b>Tricot</b> Jeudi	14 h 00-16 h 00
<b>Fribourg</b> Café Le Tunnel, Grand Rue 68	Le Tunnel, 026 321 33 34
<b>Tricot</b> Mercredi	14 h 00-17 h 00

## Jeux de cartes

Vous souhaitez vous divertir, rencontrer d'autres gens? Rejoindre un groupe? Venez rejoindre un groupe de Jass. Osez le contact!

<b>Arconciel</b> Restaurant Trois Sapins	Isabelle Python, 026 413 44 89
<b>1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> jeudi du mois sauf juillet et août</b>	13 h 45-17 h 00
<b>Belfaux</b> Salle paroissiale	Joseph Künzli, 026 475 11 65
<b>Mardi</b>	13 h 00-17 h 00
<b>Corminboeuf</b> Buvette de l'Ecole	Marie-José Lambert-Julmy, 026 475 28 63
<b>Mercredi, sauf vacances scolaires</b>	13 h 45-17 h 00
<b>Fribourg</b> Café de l'Imprévu, Pérolles 93	Elisabeth Gumy, 026 323 28 57
<b>Mardi</b>	14 h 00-17 h 00
<b>Fribourg</b> Café Le Tunnel, Grand-Rue 68	Le Tunnel, 026 321 33 34
<b>Mardi</b>	14 h 00-17 h 00
<b>Matran</b> Buvette salle de gym	Marguerite Blanc, 026 401 15 32
<b>Mercredi, dès le 06.09.2023</b>	13 h 45-17 h 00
<b>Lentigny</b>	Marie-José Mettraux, 079 827 73 14
<b>Mardi, toutes les deux semaines</b>	14 h 00-16 h 30
<b>Ponthaux</b> Salle communale	Marie-José Didierlaurent, 026 475 10 54
<b>Mercredi, toutes les deux semaines</b>	13 h 30-17 h 00
<b>Posieux</b> Ancienne école Écuwillens	Marguerite Grivel, 026 411 24 45
<b>Mercredi, de septembre à juin</b>	13 h 30-17 h 00

## Tennis +

Rejoignez un groupe de joueur-euses réguliers-ères et motivé-es ! Venez jouer en salle chaque semaine, en double mixte. Après chaque séance les joueurs partagent un apéritif ou un repas pour prolonger la rencontre. **Attention**, ces séances sont destinées aux personnes ayant déjà pratiqué le tennis. Équipement nécessaire : raquette et chaussures adaptées.

19497

<b>Granges-Paccot</b> Agy	Rose-Marie Maudry
<b>Jeudi, 17.08.2023-04.07.2024</b>	10 h 00-11 h 00
<b>Le groupe se rencontre chaque semaine, vacances incluses.</b>	<b>Prix selon la saison</b>

## Balades conviviales +

Vous souhaitez rencontrer d'autres gens ? Rejoindre un groupe ? Venez rejoindre un groupe de promeneur-euses. Osez le contact !

<b>Belfaux</b> Devant l'église	Danielle Schorro, 079 360 18 17
<b>Jeudi</b>	13 h 30-16 h 00
<b>Matran</b> Parking derrière le Restaurant du Tilleul	Gabriel Donzallaz, 026 402 10 64
<b>Mercredi, bons marcheurs</b>	08 h 45-10 h 45
<b>Ecuvillens</b> Centre du Village	Eliane Allemann, 079 470 00 00
<b>Mardi</b>	13 h 30-15 h 00
<b>Neyruz</b> Parking communal, chemin de la Carrida	Gérard Odin, 079 314 48 01
<b>Mardi, bons marcheurs</b>	09 h 00 (octobre à mars) 08 h 30 (avril à septembre)
<b>Noréaz</b> Centre du village, fontaine	Raphaël Crausaz, 079 654 14 40
<b>Lundi, octobre à mars</b>	13 h 30-15 h 30
<b>Lentigny</b> Départ alternativement d'Onnens ou Lentigny	André Stern, 026 565 45 17
<b>Mardi</b>	09 h 00

Sarine



## Tables d'hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un-e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Participation : CHF 15.- / p.p. (entrée, plat principal, dessert). Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet ; flyer détaillé de chaque table sur demande.

<b>Villars-sur-Glâne</b> mardi	Christiane Rossier, 026 466 49 58
<b>Noréaz</b> mardi	Claudine et Eric Mudhoosoodun, 026 470 17 78
<b>Villars-sur-Glâne</b> mercredi	Josiane et Michel Brique, 026 402 09 26
<b>Fribourg</b> mercredi	Madeleine et André Brossard, 026 481 48 34
<b>Vuisternens-en-Ogoz</b> mercredi	Brigitte Bapst, 079 408 90 61
<b>Fribourg</b> mercredi	Farnia Haghighi, 077 455 28 39
<b>Villars-sur-Glâne</b> jeudi	Regina Zaugg, 079 371 09 04
<b>Corminboeuf</b> jeudi	Marie-Christine et Samuel Grenier, 026 402 99 54
<b>Fribourg</b> vendredi	Margret Baumgartner, 026 481 29 70
<b>Marly</b> vendredi	Anita Meyer Häni, 026 436 42 54
<b>Fribourg</b> vendredi	Nacéra Seddik, 078 321 66 61

## Tables de Bistrots

Dégustez le menu du jour avec dessert et café dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant·es de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

<b>Fribourg</b>	L'Aigle Noir, <b>mercredi</b>	S. Fidanza, 026 322 49 77
<b>Villars-sur-Glâne</b>	Café des Préalpes, <b>lundi</b>	N. Romanens, 026 408 86 01
<b>Fribourg</b>	Café Marcello, <b>2 premiers mardis du mois</b>	Le Marcello, 079 266 29 03
<b>Fribourg</b>	Restaurant La Chope, <b>jeudi</b>	La Chope, 026 481 29 29
<b>Fribourg</b>	Le Tunnel, <b>mardi</b>	Le Tunnel, 026 321 33 34

## Partenaires Activités proposées avec le mouvement des aînés (MDA)

Le Mouvement des Aînés, Fribourg (MDA) se fixe pour but d'enrichir la qualité de vie des personnes à la retraite ou proches de celle-ci. Reposant fortement sur le dynamisme de ses membres et leur engagement bénévole, il encourage les aînés à demeurer actifs et autonomes ainsi qu'à rencontrer d'autres personnes. [www.mda-fribourg.ch](http://www.mda-fribourg.ch)

<b>Tennis de table</b>	D. Baechler, 026 411 28 02, 079 468 20 29
<b>Théâtre des 4-Heures</b>	F. Menétrey, 077 464 89 46
<b>Chorale « L'Âge en Chanteurs »</b>	C.L. Demierre, 026 481 15 85, 079 530 05 09
<b>Orchestre de chambre</b>	Responsable, 079 750 36 51 / Directeur, 079 102 76 78
<b>Groupe de Jass</b>	Y. Tricot, 026 436 23 24

## Activités proposées par l'association Gibloux Solidaire

L'association Gibloux solidaire est une association d'entraide et de partage qui propose divers services et activités à toute personne habitant la commune de Gibloux.

[www.giblouxsolidaire.ch](http://www.giblouxsolidaire.ch), [contact@giblouxsolidaire.ch](mailto:contact@giblouxsolidaire.ch), 079 370 15 60

<b>Apprentissage à l'écoute</b>	I. Roulin, 026 411 48 45
<b>Couture</b>	S. Eltschinger, 079 253 76 41
<b>Décoration florales</b>	E. Müller, 079 420 15 21
<b>Informatique (form. et support)</b>	R. Pochon, 026 411 49 50
<b>Jeux / Cartes (local Gibloux solidaire)</b>	G. Pittet, 079 523 80 74
<b>Lecture à la carte</b>	Lecture à la carte FR, 026 411 26 66
<b>Marches douces (place de parc de la Pinte)</b>	B. Yerly, 079 745 65 11
<b>Méditation</b>	R. Gogniat, 079 633 76 32
<b>Randonnées (place de parc de la Pinte)</b>	M. Allemann, 079 730 38 53
<b>Table conviviale</b>	E. Reynaud, 079 568 22 19
<b>Transport de personnes</b>	M.-J. Gremaud, 079 370 15 60
<b>Visite à domicile</b>	C. Perritaz, 079 370 15 60

## Yoga à Corpataux-Magnedens

Dans le yoga, tous les mouvements sont synchronisés avec la respiration. Le flux d'énergie est stimulé, la mobilité est améliorée, la force, l'équilibre et la coordination sont favorisés.

Informations et inscription : Carmen Philipona, 079 390 17 18, [carmenphiliponayoga@gmail.com](mailto:carmenphiliponayoga@gmail.com)

<b>Corpataux-Magnedens</b>	Ancienne école de Magnedens, Route de Magnedens 39	
<b>Vendredi</b>	09 h 00-10 h 00	CHF 20.- / cours, abonnement sur demande



## Balades sophrologiques en forêt

« L'Envol du papillon, sophrologie caycédienne ». Offrez-vous un moment ressourçant en nature en pratiquant différentes techniques de sophrologie apportant détente et sérénité. Balade dans la région de Corserey avec une thématique différente à chaque séance (max. 1,5 km de marche).

Plus d'informations : [www.envoldupapillon.ch](http://www.envoldupapillon.ch), [envoldupapillon.ch@gmail.com](mailto:envoldupapillon.ch@gmail.com), 079 517 17 64

Région de Corserey	Marjorie Bachmann
Vendredi, une fois par mois	09 h 30-10 h 45 CHF 30.- / séance ou CHF 175.- / 7 séances



## Théâtre Nuithonie / Équilibre

Profitez d'un rabais spécial sur une sélection de spectacles en vous annonçant en tant que participant Pro Senectute. **Attention places limitées, respecter le délai indiqué.** Réduction également possible avec la CarteCulture Caritas.

Profitieren Sie von einem Spezialrabatt auf ausgewählte Vorstellungen, indem Sie sich als Pro Senectute-Teilnehmer-in anmelden. **Achtung beschränkte Platzzahl, beachten Sie die angegebene Frist.** Ermässigung auch mit der KulturLegi der Caritas möglich.

Informations et réservations / Informationen und Reservationen :

026 407 51 56, [lea.wattendorff@equilibre-nuithonie.ch](mailto:lea.wattendorff@equilibre-nuithonie.ch)

Détails spectacles / Details zu den Vorstellungen : [www.equilibre-nuithonie.ch](http://www.equilibre-nuithonie.ch)

<b>Théâtre Nuithonie</b> Villars-sur-Glâne, rue du Centre 7	En français
<b>Dimanche 1<sup>er</sup> octobre 2023, Journée internationale des personnes âgées : présence de Pro Senectute Fribourg au Théâtre Nuithonie</b>	
<b>Paule et Luce</b> dimanche 01.10.2023, 15 h 00	CHF 20.-
Délai : 18.09.2023	CHF 30.- tarif spécial 1 grand-parent avec 1 enfant
<i>Une évocation sensible et poétique des liens que nous tricotons avec les autres et nous-même au-delà des générations. Dès 12 ans.</i>	
<b>La Voie de l'Impératrice</b> dimanche 01.10.2023, 17 h 00	CHF 20.-
Délai : 18.09.2023.	
Sept femmes, danseuses et comédiennes confondues, d'âge et de parcours différents, se retrouvent sur scène pour comprendre ce qui a décidé de leur destin.	
<b>Le Père</b> jeudi 23.11.2023, 19h00	CHF 25.-
Délai : 09.11.2023	
<i>Une comédie dramatique avec Armen Godel autour de la maladie d'Alzheimer – un peu comme dans la vie, qui souvent n'est pas complètement drôle ou tragique.</i>	
<b>Sur un air de yéyé</b> mardi 23.04.2024, 19h00	CHF 20.-
Délai : 09.04.2024	
<i>Salut les copains! – un spectacle musical entraînant entre révolte et nostalgie.</i>	
<b>Théâtre Equilibre</b> Fribourg, Place Jean-Tinguely 1	Auf Deutsch
<b>Und wenn wir alle zusammenziehen</b> Freitag, 22.03.2024, 19.30 Uhr	CHF 30.-
Frist: 11.03.2024	Eine heitere Komödie über das «Gemeinsam statt Einsam» im Alter.

## Café-visite au Musée d'histoire naturelle de Fribourg / Café-visite im Naturhistorischen Museum Freiburg

Chaque mois découvrez le Musée autrement : une visite guidée thématique par un spécialiste, puis un café-croissant pour en discuter en toute décontraction.

Entdecken Sie das Museum jeden Monat auf eine andere Art und Weise: eine thematische Führung mit einem unserer Spezialisten, mit anschliessendem Kaffee und Gipfeli zum Austausch in entspannter Atmosphäre.

<b>Fribourg</b> Musée d'histoire naturelle	026 305 89 00
<b>10 mardis matin / année</b>	Gratuit



### FriActiv

Avec l'application pour smartphone FriActiv, découvrez des parcours pédestres qui allient activités sportives et découvertes thématiques (culture, nature, etc). Une offre gratuite, accessible à tous-tes et plus particulièrement auprès des personnes âgées et des sédentaires.

### Fri-access

La plateforme Fri-access, en collaboration avec Caroline Revaz, organise le 11 octobre 2023 un événement qui vise à thématiser la question de l'accessibilité des lieux en ville de Fribourg pour les personnes à mobilité réduite, avec la présence de sportives d'élite.

Informations : [www.fri-access.ch](http://www.fri-access.ch)

<b>Fribourg</b> Place Georges Python	Caroline Revaz, 079 450 14 84
<b>Mercredi 11 octobre 2023</b>	15 h 30-17 h 30

### Wellness – espace bien-être aux Peupliers

Venez vous détendre en profitant de la vue sur le Jura et le plateau du Mouret. Les Peupliers vous accueillent dans leur espace Wellness avec jacuzzi, sauna, zone snoezelen (espace découverte son & lumière) et petit encas. Réservé tous les mardis après-midi pour les 60+.

Informations et inscription : [www.peupliers.org](http://www.peupliers.org), [info@peupliers.org](mailto:info@peupliers.org), 026 413 90 90

<b>Le Mouret</b> Institut les Peupliers	Tarif AVS: CHF 17,50
<b>Tous les mardis après-midi</b>	

### Le Hub - Bluefactory

Sur l'ancien site de la Brasserie Cardinal, le Hub de la Bluefactory propose de nombreuses activités culturelles, sportives et gastronomiques gratuites.

[www.bluefactory.ch/vie-de-quartier/](http://www.bluefactory.ch/vie-de-quartier/)

Vous organisez des activités dans votre district? Vous aimeriez les proposer aux personnes 60+? Contactez-nous au **026 347 12 93**.

## Aktivitäten im **Sensebezirk**

Die Aktivitätenliste wird regelmässig auf [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch) aktualisiert. Sie können sich mit dem Anmeldeformular am Ende des Programmheftes, über unsere Internetseite, telefonisch unter **026 347 12 93** oder per Mail an [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch) anmelden.

⊕ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

\* Die so gekennzeichneten Kurse werden zu Beginn des Semesters in Rechnung gestellt. Der genannte Preis ist ein Richtwert und kann je nach Anzahl der geplanten Lektionen variieren

### Sport **Aqua-Fitness** ⊕

Wassergymnastik (im warmen Wasser) um in Form zu bleiben! Ideal für Senior:innen. Sie trainieren Ihre Kraft und Kondition und stärken die Beckenbodenmuskulatur.

	<b>Tentlingen</b>	Heim Linde, Stehrsmülestrasse 1	Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung	
19339	Mittwoch, 06.09.-11.10.2023	11.00-11.45		* CHF 114.-
19340	Mittwoch, 08.11.-20.12.2023	11.00-11.45		* CHF 133.-
19341	Mittwoch, 10.01.-27.03.2024	11.00-11.45		* CHF 209.-
19342	Mittwoch, 17.04.-03.07.2024	11.00-11.45		* CHF 228.-
19343	Freitag, 01.09.-13.10.2023	14.15-15.00		* CHF 133.-
19344	Freitag, 03.11.-22.12.2023	14.15-15.00		* CHF 133.-
19345	Freitag, 12.01.-22.03.2024	14.15-15.00		* CHF 190.-
19346	Freitag, 19.04.-05.07.2024	14.15-15.00		* CHF 209.-
19347	Freitag, 01.09.-13.10.2023	15.00-15.45		* CHF 133.-
19348	Freitag, 03.11.-22.12.2023	15.00-15.45		* CHF 133.-
19349	Freitag, 12.01.-22.03.2024	15.00-15.45		* CHF 190.-
19350	Freitag, 19.04.-05.07.2024	15.00-15.45		* CHF 209.-
19351	Freitag, 01.09.-13.10.2023	15.45-16.30		* CHF 133.-
19352	Freitag, 03.11.-22.12.2023	15.45-16.30		* CHF 133.-
19353	Freitag, 12.01.-22.03.2024	15.45-16.30		* CHF 190.-
19354	Freitag, 19.04.-05.07.2024	15.45-16.30		* CHF 209.-
19355	Freitag, 01.09.-13.10.2023	16.30-17.15		* CHF 133.-
19356	Freitag, 03.11.-22.12.2023	16.30-17.15		* CHF 133.-
19357	Freitag, 12.01.-22.03.2024	16.30-17.15		* CHF 190.-
19358	Freitag, 19.04.-05.07.2024	16.30-17.15		* CHF 209.-
	<b>Düdingen</b>	Hallenschwimmbad, Wolfacker, Alfons-Aebystr. 2	Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung	
19388	Dienstag, 05.09.-10.10.2023	16.45-17.30		* CHF 114.-
19389	Dienstag, 07.11.-19.12.2023	16.45-17.30		* CHF 133.-
19390	Dienstag, 09.01.-26.03.2024	16.45-17.30		* CHF 209.-
19391	Dienstag, 16.04.-02.07.2024	16.45-17.30		* CHF 209.-

## Feldenkrais

Durch spielerische und sanfte Bewegungsabläufe verfeinern Sie Ihre Wahrnehmung und entdecken dabei neue Möglichkeiten.

	Düdingen	Begegnungszentrum, Düdingersaal	Rita Binz-Wohlhauser
19129	Donnerstag, 14.09.-30.11.2023	08.30-09.30	* CHF 210.-
19130	Donnerstag, 14.09.-30.11.2023	09.45-10.45	* CHF 210.-
19131	Donnerstag, 11.01.-28.03.2024	08.30-09.30	* CHF 210.-
19132	Donnerstag, 11.01.-28.03.2024	09.45-10.45	* CHF 210.-
19133	Donnerstag, 18.04.-04.07.2024	08.30-09.30	* CHF 210.-

## Gymnastik

Gleichgewicht, Beweglichkeit, Muskelkräftigung und Koordination stehen auf dem Programm.

	Bösingen	Turnhalle	Gret Leutwiler, Helene Mölders
19361	Mittwoch, 06.09.-13.12.2023	14.00-15.00	* CHF 84.-
19362	Mittwoch, 10.01.-12.06.2024	14.00-15.00	* CHF 133.-
	Giffers	Mehrzweckhalle	Brigitte Fasel
19363	Montag, 11.09.-18.12.2023	15.30-16.30	* CHF 91.-
19364	Montag, 08.01.-17.06.2024	15.30-16.30	* CHF 140.-
	Überstorf	Mehrzweckhalle	Ursula Hunziker, Irma Von Wartburg
19365	Mittwoch, 06.09.-20.12.2023	13.30-14.30	* CHF 91.-
19366	Mittwoch, 10.01.-26.06.2024	13.30-14.30	* CHF 154.-

## Kraft und Balance

Ein beliebtes und bewährtes Männerprogramm. Dieses Programm richtet sich an alle Männer, welche mit gezieltem Muskeltraining die Lebensqualität erhalten und verbessern wollen.

	Düdingen	Turnhalle Leimacker	Hubert Pauchard, Ariane Pauchard
19182	Dienstag, 31.10.-19.12.2023	15.45-17.00	* CHF 48.-
19183	Dienstag, 09.01.-26.03.2024	15.45-17.00	* CHF 66.-

## Langlauf

Entdecken Sie unsere schönen Freiburgervoralpen (Gantrisch, Monts de Riaz, Im Fang).

	Rechthalten		Josef Bächler
	Mittwoch, 10.01.-07.02.2024	13.30 - 15.30	CHF 150.- / 5x
19134	Gruppe Klassisch		
19135	Gruppe Skating		

## Velo

Unsere Leiter (esa ausgebildet) organisieren abwechslungsreiche Touren, mehrheitlich auf Nebenstrassen und Velowegen. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben.

	Düdingen	Parkplatz des Reformierten Zentrums	René Gauderon, Ruth Schneider,
18397	Donnerstag, 20.04.-05.10.2023	13.00	Ernst Page, Hansueli Krummen
19258	Donnerstag, 01.04.-31.10.2024	13.00	CHF 10.- / Tour

## Pétanque

Sie werfen und Sie punkten? Kommen Sie und werden Sie Mitglied im Verein Ihres Quartiers oder Ihres Dorfes. In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Freiburg setzen sich Vereine dafür ein, an speziellen Zeiten Plätze für Spielerinnen und Spieler 60+ anzubieten. Pétanque ist gut für die Moral! Kontakt: Francisca Wenger, 077 427 87 15, francisca.wenger@bluewin.ch

<b>Wünnewil</b> Dorfstrasse 58A (neben Sporthalle)	Pétanque-Club Sense-West
Mittwoch, 01.04.-30.10.2023	ab 13.30 Gratis
Mittwoch, 01.04.-30.10.2023	ab 13.30 Gratis

## Schneeschuhwandern

Verschneite, unberührte Landschaften entdecken, die Natur und die Ruhe geniessen und etwas für die Fitness tun. All dies unter Leitung von ausgebildeten esa-Leitern.

	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>	Bruno Pauchard
19220	Dienstag, 12.12.2023	09.30-15.30 (Eröffnungstour, gratis) CHF 25.- / Tour
19221	Dienstag, 02.01.-29.01.2024	09.30-15.30 ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>	Ernst Page
19222	Mittwoch, 13.12.2023	09.30-15.30 (Eröffnungstour, gratis) CHF 25.- / Tour
19223	Mittwoch, 03.01.-31.01.2024	09.30-15.30 ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>	René Gauderon
19224	Mittwoch, 13.12.2023	09.30-15.30 (Eröffnungstour, gratis) CHF 25.- / Tour
19225	Mittwoch, 03.01.-31.01.2024	09.30-15.30 ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>	Albin Tornare
19226	Mittwoch, 13.12.2023	09.30-15.30 (Eröffnungstour, gratis) CHF 25.- / Tour
19227	Mittwoch, 03.01.-31.01.2024	09.30-15.30 ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>	Albin Tornare
19228	Donnerstag, 14.12.2023	09.30-15.30 (Eröffnungstour, gratis) CHF 25.- / Tour
19229	Donnerstag, 04.01.-01.02.2024	09.30-15.30 ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>	Beat Poffet
19230	Donnerstag, 14.12.2023	09.30-15.30 (Eröffnungstour, gratis) CHF 25.- / Tour
19231	Donnerstag, 04.01.-01.02.2024	09.30-15.30 ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>	Alois Dietrich
19232	Donnerstag, 14.12.2023	09.30-15.30 (Eröffnungstour, gratis) CHF 25.- / Tour
19233	Donnerstag, 04.01.-01.02.2024	09.30-15.30 ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>	Paul Dietrich
19234	Donnerstag, 14.12.2023	09.30-15.30 (Eröffnungstour, gratis) CHF 25.- / Tour
19235	Donnerstag, 04.01.-01.02.2024	09.30-15.30 ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-

## Wandern

Wandern ist ein idealer Sport um Herz-Kreislauf, Atmung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit anzuregen und zu stärken.

	<b>Sense- und Seebezirk</b>	Alois Noth
18402	Dienstag, 21.03.-07.11.2023	CHF 10.- / Tour
19248	Dienstag, 01.03.-30.11.2024	CHF 10.- / Tour
	<b>Sensebezirk und Umgebung</b>	Bruno Pauchard
18405	Dienstag, 09.05.-17.10.2023	CHF 15.- / Tour
19249	Dienstag, 01.03.-30.11.2024	CHF 15.- / Tour
	<b>Sensebezirk und Umgebung</b>	Paul Dietrich
18404	Mittwoch, 10.05.-11.10.2023	CHF 15.- / Tour
19250	Mittwoch, 01.03.-30.11.2024	CHF 15.- / Tour
	<b>Sensebezirk und Umgebung</b>	Albin Tornare
18406	Mittwoch, 17.05.-20.09.2023	CHF 15.- / Tour
19251	Mittwoch, 01.03.-30.11.2024	CHF 15.- / Tour
	<b>Sensebezirk und Umgebung</b>	Conny Waeny
18407	Mittwoch, 29.03.-30.08.2023	CHF 15.- / Tour
19252	Mittwoch, 01.03.-30.11.2024	CHF 15.- / Tour
	<b>Ueberstorf</b>	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
18403	Donnerstag, 01.03.-29.11.2023	CHF 10.- / Tour
19254	Donnerstag, 01.03.-30.11.2024	CHF 10.- / Tour
19255	<b>Ueberstorf</b> , Winterwanderungen	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
	Mittwoch, 13.12.2023-13.03.2024	CHF 15.- / Tour

## Welttänze

Gemeinschaftstänze aus aller Welt für Frauen und Männer, für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, für Bewegungsbegeisterte, für Bewegungswillige. Ihre Beweglichkeit, Wendigkeit und Koordination und Ihr Gedächtnis wird trainiert. **Dieser Kurs findet jede zweite Woche statt.**

	<b>Giffers</b> Turnhalle	Esther Nabholz-Stoll
19256	Dienstag, 03.10.-12.12.2023	15.20-16.50 *CHF 48.-
19257	Dienstag, 16.01.-28.05.2024	15.20-16.50 *CHF 72.-

## Bildung **Privatkurs für Informatik**

Informationen und Anmeldungen: [026 347 12 93](tel:0263471293)

<b>Freiburg</b>	Passage du Cardinal 18	CHF 40.- / Stunde
<b>Zuhause</b>		CHF 60.- / Stunde

## Atelier Eintritt und Finanzierung Pflegeheim +

Sie möchten verstehen, welche Schritte Sie unternehmen müssen, um in ein Pflegeheim einzutreten? Sie haben Fragen zur Finanzierung eines Aufenthalts in einem Pflegeheim? Eine Sozialarbeiterin wird diese Themen ansprechen und Ihre Fragen beantworten. Diese Veranstaltung richtet sich auch an die Angehörigen der betroffenen Personen.

19146	<b>Amtshaus Tafers</b> Schwarzseestrasse 5	Andrea Vonlanthen, Lea Frankhauser
	<b>Dienstag, 14.11.2023</b>	14.00-15.30 Gratis

## Kultur Gemeinsames Singen und Tanzen +

Sehen Sie sich nach einem gemütlichen Nachmittag zum Singen, Tanzen, Mitschaukeln? Verlangen Sie die verschiedenen Daten der vorgesehenen Anlässe **079 578 76 44**.

	<b>Neu!</b>	<b>Giffers</b> Mehrzweckraum	Karin Philipona
19269		<b>Dienstag, 22.08.-19.12.2023</b>	14.00-16.00 Kollekte
19395		<b>Dienstag, 23.01.-25.06.2024</b>	14.00-16.00 Kollekte

## Treffen Mittagstisch +



Damit Essen eine Freude ist, bieten wir Ihnen, in einer herzlichen und warmen Atmosphäre, ein Essen bei einem freiwilligen Gastgeber einzunehmen. Der Flyer mit allen Tischen ist auf unserer Internetseite verfügbar. Verlangen Sie den detaillierten Flyer für jeden Tisch. Preis: CHF 15.-

	<b>Bösingen</b> Mittwoch	Isabelle Brühlhart, 031 747 83 46
	<b>Giffers</b> 1. Donnerstag im Monat	Karin Philipona, 079 578 76 44

## Spaziergänge +

Möchten Sie neue Bekanntschaften knüpfen und sich einer Gruppe anschliessen? Schliessen Sie sich dieser Gruppe an. Nehmen Sie Kontakt auf! **079 261 83 82**

	<b>Düdingen</b>	Albin Tornare
	<b>Montag</b>	08.30-10.00 Gratis
	<b>Freitag</b>	14.00-15.30 Gratis

## Theater +

Sie suchen Abwechslung im Alltag, möchten neue Bekanntschaften knüpfen und sich einer Gruppe anschliessen? Schliessen Sie sich der Theatergruppe an. Einschreibungen für Schauspielrollen werden bis Ende Juli entgegengenommen. Weitere Mithilfe ist jederzeit erwünscht. Nehmen Sie Kontakt auf! **079 512 68 06**

	<b>Bösingen</b> Restaurant Drei Eidgenossen	Gerhard Kanobel
	<b>Montag</b>	14.15-16.15 (Proben) Gratis

## Partner Aldos Age+

Ausdauer fürs Herz, Kraft für die Muskeln und jede Menge Spass! Für rüstige Rentner:innen, welche möglichst lange Fit bleiben wollen. Das Workout wird auf Dein Niveau angepasst. Ja, es werden auch mal die Boxhandschuhe angezogen.

Jetzt fürs kostenlose **Probetraining anmelden**: Aldo, 079 776 60 43, [www.fitmacher.ch](http://www.fitmacher.ch)

	<b>Neu!</b>	<b>Düdingen</b> Freitag	09.00-10.00	CHF 18.- / Lektion
		<b>St Ursen</b> Samstag	08.00-09.00 und 10.15 - 11.00	CHF 18.- / Lektion

## Freiburgische Rentnervereinigung

Die Freiburgische Rentnervereinigung (FRV) befasst sich mit kulturellen, sozialen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Anliegen der Rentnerinnen und Rentner. Sie pflegt den Dialog und die Zusammenarbeit zwischen den Generationen und fördert die Gemeinschaft unter den Mitgliedern.

Kontakt: Heinz Wyler, 079 222 71 43, rentner@sensemail.ch

<b>St. Antoni</b>	Bildungszentrum Burgbühl
<b>Freitag, 20.09.2023</b>	Informationsanlass: Toursimus Schwarzsee/Sensebezir seinen Visionen
<b>Freitag, 25.10.2023</b>	Glocken an Mensch und Tier - Robert Schwaller
<b>Freitag, 22.11.2023</b>	Geschichten und Gedanken aus der Mitte des Lebens - Brigitta Wider
<b>Samstag, 26.10.2023</b>	Literaturkaffee
<b>Tentlingen</b>	Restaurant Sternen
<b>Mittwoch, 6.09, 04.10, 08.11.2023</b>	Tanznachmittage
<b>Wünnewil</b>	Pétanque-Platz Sense-West
<b>Freitag, 25.08, 29.09.2023</b>	Pétanque
Weitere Aktivitäten/Daten auf <a href="http://www.ffr-frv.ch/sektion-sense">www.ffr-frv.ch/sektion-sense</a>	

## Forum für das Alter

Der Zweck des Vereins ist mit gemeinschaftsbildenden Angeboten den Senior:innen Abwechslung im Alltag zu bieten. Die Angebote sind für die Einwohner:innen der genannten Gemeinden. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei den angegebenen Kontaktpersonen. Weitere Daten/Aktivitäten möglich!

<b>Düdingen</b>	Hans-Peter Kick, 026 493 26 10, y.siffert@gmx.ch
<b>Donnerstag, 07.09.2023</b>	Fahrt ins Blaue
<b>Montag, 06.11.2023</b>	Bildervortrag
<b>Montag, 04.12.2023</b>	St. Nikolausfeier
<b>Donnerstag, 21.12.2023</b>	Weihnachtsfeier
<b>Giffers-Tentlingen</b>	Felix Piller, 079 206 43 55
<b>Im März</b>	Senior:innenlotto
<b>Im Juni</b>	Ausflug
<b>Im Dezember</b>	Weihnachtsfeier
<b>St. Silvester</b>	Erich Kaeser, 079 582 48 88, kaeser.erich@bluewin.ch
<b>Donnerstag, 17.08.2023</b>	Ausflug
<b>Donnerstag, 07.12.2023</b>	Adventsfeier
<b>Donnerstag, 16.05.2024</b>	Maiandacht und Generalversammlung

## Spinning

Das gelenkschonende Top-Herzkreislauftraining auf stationären Fahrrädern zu fetziger Musik eignet sich für Jedermann / Jederfrau und vermittelt viel Spass in der Gruppe.

Nehmen Sie Kontakt auf: 079 777 47 43 oder 076 331 54 24

<b>Ueberstorf</b>	Weihermatte 3	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
<b>Dienstag, 31.10.-19.12.2023</b>	09.30-10.30	Pauschalpreise:
<b>Dienstag, 09.01.-26.03.2024</b>	09.30-10.30	CHF 300.- (60-64)
<b>Mittwoch, 08.11.-20.12.2023</b>	09.30-10.30	CHF 280.- (ab 65)
<b>Mittwoch, 10.01.-27.03.2024</b>	09.30-10.30	Einzelstunden: CHF 18.- bzw. CHF 17.-



## Senior:innennachmittage

In diversen Gemeinden finden regelmässig Senior:innennachmittage statt.

<b>Alterswil</b> 2. Dienstag im Monat	Jassnachmittag	Anni Muggli
<b>Giffers</b> 3. Donnerstag im Monat	Kaffee und Kuchen	Karin Philipona, 079 578 76 44
<b>St. Antoni</b>		Heinrich Mathis
<b>St. Ursen</b> 1. Mittwoch im Monat 1. Mittwoch im Feb./Mai/Nov.	Jass- und Spielnachmittag Mittagessen	Ursula Ulrich, Paul Vaucher
<b>Tafers</b> 1. Montag im Monat Donnerstagmorgen	Jassnachmittag Wanderungen (ca. 90 Min.)	026 494 10 47 Arnold Schmutz Anny Schmutz
<b>Wünnewil</b>		Bernadette Lehmann, 026 496 17 82

Organisieren Sie Aktivitäten in Ihrem Bezirk? Möchten Sie diese Aktivitäten Personen 60+ vorstellen?  
Kontaktieren Sie uns unter 026 347 12 93.

**Le Rollz Motion combine  
un déambulateur et  
un fauteuil roulant.  
Der Rollz Motion ist eine  
Kombination aus Rollator  
und Rollstuhl.**

Prix TVA incluse / Preis inkl. Mwst  
**CHF 995.00**

Déambulateur et fauteuil roulant en un seul appareil  
Rollator und Rollstuhl in einem Gerät

 **sodimed**  
La confiance en plus  
Vertrauen entscheidet

Conseils sur place, à domicile ou par téléphone:  
Beratung vor Ort, zu Hause oder per Telefon:

**058 911 06 06**

Sodimed SA - Magasin Moyens Auxiliaires  
Passage du Cardinal 18  
1700 Fribourg

#### DONNÉES TECHNIQUES / TECHNISCHE DATEN

- Ultra maniable et léger / Ultra wendig und leicht
- Facilement pliable / Einfach zusammenklappbar
- Poignées confortables réglables en hauteur / Komfortgriff Höhenverstellbar und mühelos drehbar
- Freins à tambours / Trommel-Feststellbremsen

Sodimed SA est partenaire privilégié de Pro Senectute Fribourg / Sodimed SA ist ein privilegierter Partner von Pro Senectute Freiburg

Sense

## Activités en Veveyse

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch). Vous pouvez vous inscrire au moyen du formulaire d'inscription en fin de programme, par téléphone au **026 347 12 93**, par mail à [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch) ou via notre site internet.

\* Les cours signalés ainsi sont facturés deux fois par année en début de semestre. Les prix mentionnés sont indicatifs (variables selon le nombre de leçons prévues).

+ Ces cours sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales, car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

### Sport

PRO SENECTUTE  
**DomiGym**

### DomiGym

DomiGym est un programme de gymnastique personnalisé et adapté à domicile ! Une leçon de gymnastique douce, encadrée par une monitrice, formée esa et DomiGym. Possibilité de planifier ensemble le rythme des rencontres.

A domicile	Monitrice selon la région
Dates à convenir	1 pers. CHF 20.- / séance

### Gymnastique, Mobilité, Equilibre +

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Équilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices et jeux, dans une ambiance conviviale et avec une musique entraînante !

	<b>Châtel-St-Denis</b> Salle des Pléiades	Mireille Gigandet
19398	Judi, 07.09.-14.12.2023	16 h 00-17 h 00 * CHF 91.-
19399	Judi, 11.01.-27.06.2024	16 h 00-17 h 00 * CHF 140.-

### Pétanque +

La pétanque c'est bon pour la santé ! « Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge. Venez rejoindre l'amicale de votre quartier ou de votre village. En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, les clubs s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de 60+. La pétanque, c'est bon aussi pour le moral !

<b>Remaufens</b> route du Tatrel 93	La Boule de Remaufens
Lundi	dès 14h00 J-F. Silva, 079 305 58 67

### Culture

### Balades scientifiques

Vous confondez muguet et ail des ours ? Vous ne savez pas quels champignons sont comestibles ? Et savez-vous que les personnes cardiaques ne doivent pas manger de salade de pissenlit ? Ces balades scientifiques vous permettront d'identifier les plantes sauvages, d'apprendre leurs propriétés et de savoir les cueillir correctement.

	<b>Châtel St-Denis / Les Paccots</b>	Virginie Népoux
19278	Mercredi, 06 et 20.09, 04 et 11.10.2023	15 h 15-16 h 15 CHF 12.- / balade
19279	Mercredi, 17 et 24.04, 08 et 22.05, 05 et 19.06.2024	15 h 15-16 h 15 CHF 12.- / balade

## Formation

## Être et rester mobile +

Se déplacer de manière intelligente et sûre. Des expert-es des transports publics vous transmettent des informations et astuces pour faciliter votre mobilité.

19120	<b>Châtel-St-Denis</b> Administration communale, av. De la Gare 33	Büro für Mobilität
	<b>Jeudi, 28.09.2023</b>	13 h 30-17 h 00 <b>Gratuit</b>

## Cours d'informatique privé

Informations et inscription : **026 347 12 93**

<b>Fribourg</b> Passage du Cardinal 18	CHF 40.- / h
<b>A domicile</b>	CHF 60.- / h

## Rencontres

## Jeux de cartes +

Vous souhaitez vous divertir, rencontrer d'autres gens? Rejoindre un groupe? Venez rejoindre un groupe de Jass. Osez le contact!

<b>Attalens</b> Salle de paroisse	Alain Chatelan, 021 947 30 66
<b>Mercredi</b>	14 h 00-17 h 00 <b>Gratuit Gratuit</b>



## Tables d'hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un-e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Participation CHF 15.- / p.p. (entrée, plat principal, dessert).

Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet; flyer détaillé de chaque table sur demande.

<b>Les Paccots</b> Lundi	Hugo Iriatre, 021 948 82 51
<b>Châtel-St-Denis</b> Mercredi	Chantal Honegger-Rupp, 021 948 02 02
<b>Tatroz</b> Mercredi	Marita Simon, 021 947 54 70
<b>Bossonnens</b> Jeudi	Isabell Berthoud, 079 625 51 00

## Partenaire

## Comptoir de la Veveyse

Rendez-vous du 18 au 22 octobre 2023 sur le site du Lussy à Châtel-St-Denis. Pro Senectute Fribourg sera notamment présent le jeudi 19.10 dans le cadre de la Journée des seniors du comptoir de la Veveyse, avec la Fédération des retraités. Au programme: repas à prix d'ami et animations sur le stand! Nous présenterons aussi nos activités dans le district ainsi que nos différents services d'aide (aides financières, aides aux impôts, aide au nettoyage).

<b>Châtel-St-Denis</b> Site du Lussy	Entrée libre
<b>Jeudi 19.10.2023</b>	

## Fédération fribourgeoise des Retraités de la Veveyse

La fédération fribourgeoise des retraités (FFR) défend les intérêts des aîné-es du canton. Elle représente efficacement ses membres auprès de divers organismes et institutions œuvrant en faveur des seniors.  
[www.ffr-frv.ch/section-veveyse](http://www.ffr-frv.ch/section-veveyse) - contact : Jean Genoud, 079 351 37 18

Mardi, 05.09.2023	Visite Fondation Abegg à Riggisberg – Thoune
Jedi, 19.10.2023	Journée des retraités, repas en commun au comptoir de la Veveyse à Châtel-St-Denis

## Les Amis des Paccots : après-midis seniors

Les après-midis seniors sont des rencontres encadrées par des animatrices professionnelles à la retraite, qui proposent aux participant-es de jouer à des jeux de société ou aux cartes. Ce sont des moments de convivialité, d'échanges et de rencontres ! L'animation est gratuite; les consommations sont à charge des participant-es.

[www.paccots.ch/apres-midis-seniors/](http://www.paccots.ch/apres-midis-seniors/)

Les Paccots	Café La Randonnée	021 555 42 32
Mardi, une semaine sur deux	14h00-17h00	

Vous organisez des activités dans votre district ? Vous aimeriez les proposer aux personnes 60+ ?  
 Contactez-nous au **026 347 12 93**.

Veveyse



### Votre imprimeur

Route du Petit-Moncor 12 | 1752 Villars-sur-Glâne  
 026 401 13 13 | [imprimerie@mtlsa.ch](mailto:imprimerie@mtlsa.ch) | [www.mtlsa.ch](http://www.mtlsa.ch)

# Inscription Anmeldung

Activité / Aktivität

NPA, Lieu / PLZ, Ort

N° du cours / Kursnr.

## Vos coordonnées Ihre Kontaktdaten

Nom Prénom / Name Vorname

Adresse

Lieu / Ort

Tél. / Tel.

Date de naissance / Geburtsdatum

Bénéficiez-vous d'une rente vieillesse? (AVS ou caisse de pension)

Beziehen Sie eine Altersrente? (AHV oder Pensionskasse)

Oui / Ja

Non / Nein

Je suis en possession de la carte CarteCulture / Ich besitze eine KulturLegi

Oui / Ja

Non / Nein

Date / Datum

Signature / Unterschrift

Avec votre signature, vous confirmez avoir pris connaissance de nos conditions d'inscription.

Sie haben unserer Anmeldeformalitäten in Kenntnis genommen und bestätigen dies durch Ihre Unterschrift.

# Inscription Anmeldung

Activité / Aktivität

NPA, Lieu / PLZ, Ort

N° du cours / Kursnr.

## Vos coordonnées Ihre Kontaktdaten

Nom Prénom / Name Vorname

Adresse

Lieu / Ort

Tél. / Tel.

Date de naissance / Geburtsdatum

Bénéficiez-vous d'une rente vieillesse? (AVS ou caisse de pension)

Beziehen Sie eine Altersrente? (AHV oder Pensionskasse)

Oui / Ja

Non / Nein

Je suis en possession de la carte CarteCulture / Ich besitze eine KulturLegi

Oui / Ja

Non / Nein

Date / Datum

Signature / Unterschrift

Avec votre signature, vous confirmez avoir pris connaissance de nos conditions d'inscription.

Sie haben unserer Anmeldeformalitäten in Kenntnis genommen und bestätigen dies durch Ihre Unterschrift.

# Après-midi découverte sportive pour les 60+

**Agilité et stabilité au quotidien**

**Samedi 30.09.2023**  
**14h – 18h**



**Centre sportif du Platy, Villars-sur-Glâne**  
**Participation gratuite et sans inscription!**

## Programme

14h00 : informations Equilibre-en-marche

14h15-14h45 : gym, Flownergy

14h55-15h25 : danses du monde, Flownergy

15h30 : discours de M. Demierre, Conseiller d'Etat

Dès 15h45 : goûter de la Bénichon

16h00-16h30 : cirque & jonglage, tchoukball

16h45-17h15 : gym, tchoukball

16h00-18h00 : tournoi de walking football

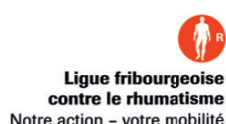
17h30-18h00 : zumba, Friactiv, Feldenkrais

En continu : tests Equilibre-en-marche par des physiothérapeutes

**Plus d'informations : Pro Senectute, 026 347 12 93**



Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



## Conditions générales pour les offres sport, formation et culture

(état au 30.05.2023)

Ces conditions sont disponibles sur le site [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)

### Inscription

**Internet :** <https://fr.prosenectute.ch/fr/activites>

**Téléphone :** 026 347 12 93

**E-mail :** [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)

**Bulletin d'inscription** en fin de catalogue

Nos activités sont ouvertes à toute personne de 60+. Les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée. Le délai d'inscription est fixé à 15 jours avant le début de l'activité, sauf indication contraire.

### Confirmation des cours et frais d'inscription

Votre inscription, orale ou écrite, vous oblige à payer votre activité. Après échéance du délai d'inscription, vous recevrez une facture faisant office de confirmation de votre inscription. La facture est à payer dans les 30 jours suivant sa réception.

### Désistement

Un émolument administratif de CHF 35.- vous sera facturé pour tout désistement annoncé jusqu'à 14 jours avant le début de l'activité. Aucune prétention de remboursement ne peut être prise en considération passé ce délai. Des exceptions peuvent être consenties en cas de maladie et d'accident, sur présentation d'un certificat médical dans un délai de 15 jours suivant le début de l'activité.

### Remboursement de leçons non suivies

Des leçons manquées ne peuvent être ni remboursées ni rattrapées. Des exceptions peuvent être consenties en cas de maladie et d'accident, sur présentation d'un certificat médical dans un délai de 15 jours suivant l'absence, dès la 4<sup>e</sup> leçon manquée.

### Offre de voyage

Merci de contracter une assurance annulation. Les frais suivants sont à la charge des participant·es:

- Annulation jusqu'à 30 jours précédant le départ: 30% du prix du voyage est dû.
- Annulation dans les 30 jours précédant le départ: 100% du prix du voyage est dû.

### Annulation d'un cours

En cas de participation insuffisante ou à cause de la situation sanitaire, Pro Senectute se réserve le droit d'annuler un cours. Vous serez averti·es par écrit ou par téléphone. Le montant déjà versé vous sera remboursé intégralement.

### Assurances

Pour toutes les manifestations organisées par nos soins, l'assurance est de la responsabilité des participant·es. En cas d'accident, la responsabilité de l'intervenant·e n'est en aucun cas engagée. De même, nous ne prenons aucune responsabilité en cas de vol ou autres délits.

### Subventions

Le prix d'un cours ne doit empêcher personne d'y participer. En cas de problème, veuillez nous contacter afin de trouver ensemble une solution.

## Allgemeine Bedingungen für die Sport-, Bildungs- und Kulturangebote

(Stand 30.05.2023)

Diese Bedingungen sind auf unserer Seite [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch) verfügbar

### Anmeldung

**Internet :** <https://fr.prosenectute.ch/de/aktivitaeten>

**Telefon :** 026 347 12 93

**E-mail :** [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)

**Anmeldeformular** am Ende des Programmheftes

Unsere Aktivitäten sind für alle Personen ab 60 Jahren offen. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt. Die Anmeldefrist beträgt 15 Tage vor Beginn der Aktivität, sofern nichts anderes angegeben ist.

### Kursbestätigung und Anmeldegebühr

Mit Ihrer mündlichen oder schriftlichen Anmeldung verpflichten Sie sich, Ihre Aktivität zu bezahlen. Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine Rechnung, die als Bestätigung Ihrer Anmeldung gilt. Die Rechnung ist innerhalb von 30 Tagen zu begleichen.

### Abmeldung

Für Abmeldungen, die bis 14 Tage vor Beginn der Aktivität erfolgen, wird eine Verwaltungsgebühr von CHF 35.- erhoben. Nach Ablauf dieser Frist können keine Rückerstattungsansprüche mehr geltend gemacht werden. Ausnahmen können bei Krankheit und Unfall gewährt werden, wenn innerhalb von 15 Tagen nach Beginn der Aktivität ein ärztliches Attest vorgelegt wird.

### Rückerstattung von nicht besuchten Lektionen

Verpasste Lektionen können weder zurückerstattet noch nachgeholt werden. Ab der 4. versäumten Lektion können bei Krankheit und Unfall Ausnahmen gewährt werden, wenn innerhalb von 15 Tagen nach der Abwesenheit ein ärztliches Attest vorgelegt wird.

### Ferienangebote

Bitte schliessen Sie eine Ferienannulationsversicherung ab. Folgende Kosten sind vom Teilnehmenden zu tragen:

- Stornierung bis zu 30 Tage vor Abreise: 30% des Reisepreises sind fällig.
- Stornierung innerhalb von 30 Tagen vor der Abreise: 100% des Reisepreises ist fällig.

### Kursannullierung

Bei ungenügender Beteiligung oder aufgrund der Gesundheitslage behält sich Pro Senectute das Recht vor, einen Kurs abzusagen. Sie werden schriftlich oder telefonisch benachrichtigt. Der bereits bezahlte Betrag wird Ihnen vollumfänglich zurückerstattet.

### Versicherung

Bei allen von uns organisierten Veranstaltungen liegt die Verantwortung für die Versicherung bei den TeilnehmerInnen. Im Falle eines Unfalls haftet der/die LeiterIn in keinem Fall. Ebenso übernehmen wir keine Haftung für Diebstahl oder andere Straftaten.

### Kursgeldermässigung

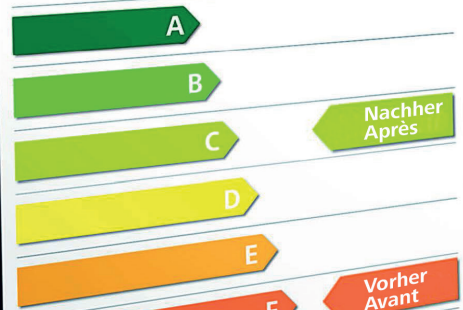
Der Preis eines Kurses sollte niemanden davon abhalten, daran teilzunehmen. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an uns, damit wir gemeinsam eine Lösung finden können.



Economie  
de coûts d'énergie:  
**CHF 1500.-/an**

Einsparung  
Energiekosten:  
**CHF 1500.-/Jahr**

Sanierung Lilienweg 15  
Assainissement Lilienweg 15



**Economiser de l'énergie et préserver  
la valeur de votre logement?**

***Sie wollen Energie sparen und den  
Wert Ihres Zuhauses erhalten?***

Sur raiffeisencasa.ch, vous trouverez des conseils d'experts et des exemples concrets pour la rénovation énergétique de votre logement. Nous serons également ravis de vous conseiller personnellement.

Auf RaiffeisenCasa finden Sie Expertentipps und praktische Anschauungsbeispiele für die Sanierung und Modernisierung Ihres Zuhauses. Wir beraten Sie gerne persönlich.

[raiffeisencasa.ch/assainir](https://raiffeisencasa.ch/assainir)

[raiffeisencasa.ch/sanieren](https://raiffeisencasa.ch/sanieren)