

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE
GEMEINSAM STÄRKER



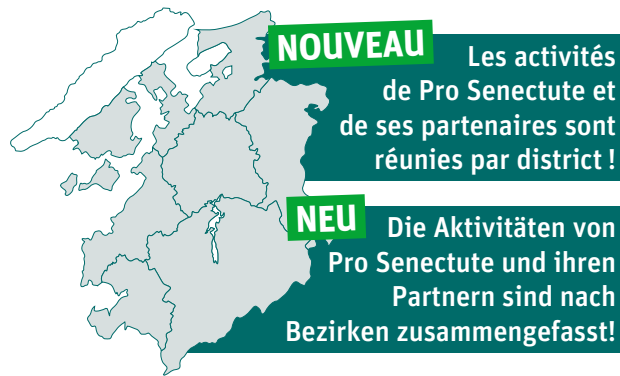
plaisir
100%
Genuss



Programme d'activités Aktivitätenprogramm 2022-2023

Fribourg | Freiburg

www.fr.prosenectute.ch



Emmanuel Michielan
Directeur
Geschäftsleiter

Toutes les activités de votre district en un coup d'œil !

Pro Senectute innove. Et plutôt 3 fois qu'une !

- 1x** Dorénavant, le programme des activités locales se retrouve classé par district dans la 2^e partie de ce cahier d'activités. Dans la 1^{re} partie, vous retrouvez un descriptif des projets d'envergure cantonale ainsi que les autres prestations de la Fondation.
- 2x** Le cahier d'activités des districts recense aussi d'autres activités dans votre district qui créent du lien et sont accessibles pour tous les seniors. Nos partenaires sont ainsi invités à nous communiquer leurs activités en tout temps.
- 3x** Ces listes d'activités dans les districts seront continuellement remises à jour sur notre site internet. Une version imprimée (liste papier) sera disponible pour tous et diffusée à chaque occasion par nos collaboratrices.teurs.

Pro Senectute se rapproche ainsi des régions et veut mettre en exergue la richesse des activités organisées dans les districts. Les partenaires – collectivités, associations, amicales ou personnes privées – peuvent nous transmettre, en tout temps, leurs activités pour publication sur notre liste des activités du district à : sportetformation@fr.prosenectute.ch ou par téléphone au 026 347 12 93.

Plus forts ensemble !

Alle Aktivitäten Ihres Bezirks auf einen Blick!

Pro Senectute geht neue Wege. Und zwar eher 3 als 1!

- 1x** Neu finden Sie die Aktivitäten nach Bezirk geordnet im zweiten Teil dieses Programms. Im 1. Teil finden Sie eine Beschreibung der kantonalen Projekte sowie der weiteren Dienstleistungen der Stiftung.
- 2x** Das Aktivitätenprogramm der Bezirke führt auch Aktivitäten unserer Partner auf, welche Verbindungen schaffen und für alle Senioren zugänglich sind. Unsere Partner sind jederzeit eingeladen, uns ihre Aktivitäten mitzuteilen.
- 3x** Diese Aktivitätenlisten der Bezirke werden auf unserer Internetseite laufend aktualisiert. Eine Druckversion wird für alle verfügbar sein und bei jeder Gelegenheit durch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verteilt.

Damit rückt Pro Senectute näher an die Regionen und will die Vielfalt der Aktivitäten in den Bezirken hervorheben. Unsere Partner – Gemeinden, Vereine, Gruppen oder Privatpersonen – können uns jederzeit ihre Aktivitäten zur Veröffentlichung auf unserer Bezirksaktivitätenliste unter sportetformation@fr.prosenectute.ch oder telefonisch unter 026 347 12 93 mitteilen.

Gemeinsam stärker!



Information et inscription

Info und Anmeldung

Le team sport, formation et culture :
Das Team Sport, Bildung und Kultur:



Martine Schultheiss



Lucette Guex



Marielle Pochon



Fanny Perdereau



Le team vous donne tout renseignement au
026 347 12 93.

La liste des cours par district est régulièrement mise à jour sur notre site internet:
www.fr.prosenectute.ch

Vous trouverez également les offres cantonales sur le site susmentionné.

Vous pouvez vous inscrire au moyen du bulletin d'inscription ci-joint, par e-mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou sur notre site internet.

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

Die Kurslisten nach Bezirk werden regelmässig auf unserer Internetseite aktualisiert:
www.fr.prosenectute.ch

Die kantonalen Angebote finden Sie ebenfalls auf der oben genannten Internetseite.

Sie können sich mittels Anmeldeformular, über sportetformation@fr.prosenectute.ch oder unsere Internetseite anmelden.

Sommaire

Inhalt

Activités présentes dans le canton Im Kanton vorhandene Aktivitäten	4
Services Dienstleistungen	15
Activités par districts Aktivitäten nach Bezirk	19
Broye	20
Glâne	23
Gruyère	27
Lac / See	34
Sarine	38
Sense	52
Veveyse	58

Activités présentes 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

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



PRO SENECTUTE
DomiGym

Equilibre en marche

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 habitants du quartier.

Inscription :

Pro Senectute Fribourg, 026 347 12 93

Sichergehen

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

Anmeldung:

Pro Senectute Freiburg, 026 347 12 93



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 (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 Rythmus der Treffen zu planen.

17898

A domicile	3 pers.: CHF 10.- / séance, 2 pers.: CHF 15.- / séance
Dates à convenir	1 pers.: CHF 20.- / séance
	D. Alleyn, C. Crausaz, F. Etter, A. Raboud

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

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



Equilibre-
en-marche.ch

Vélo et E-Bike

Nos moniteurs (formés esa) organisent des sorties le plus souvent sur des routes secondaires ou des chemins non goudronnés. Demandez le flyer détaillé de nos groupes.

Nous sommes toujours à la recherche de moniteurs/trices vélo. Si vous êtes intéressés/es, n'hésitez pas à nous contacter.

Velo und E-Bike

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

Wir sind immer auf der Suche nach Veloleitern und Veloleiterinnen. Wenn Sie interessiert sind, zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.



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

Découvrez notre nouveau programme d'activités: choisissez une activité, inscrivez-vous au 026 347 12 93 et participez. Dans le cadre du « Passeport Découverte » vous y participez gratuitement et sans engagement.

La Direction de la santé et des affaires sociales 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.

Schnupperpass

Entdecken Sie unser neues Aktivitätenprogramm: wählen Sie einen Kurs aus, melden Sie sich unter 026 347 12 93 an und machen Sie mit. Während 14 Tagen können Sie gratis und ohne Verpflichtung im Rahmen des Schnupperpasses teilnehmen.

Die Direktion für Gesundheit und Soziales 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.



18635

18636

Lieu selon l'activité / Ort gemäss Aktivität

Gratuit

07.11.-18.11.2022

08.05.-19.05.2023



UCPVF

Pétanque

«Tu tires ou tu pointes?»

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 pour le moral!

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!

Broc, Bulle, Cottens, Estavayer-le-lac, Farvagny, Fribourg (Friboules, Beauregard, La Vallée), Remaufens, Treyvaux, Villars-sur-Glâne, Vuisternens-en-Ogoz, Wünnewil

(état au 01.06.2022)

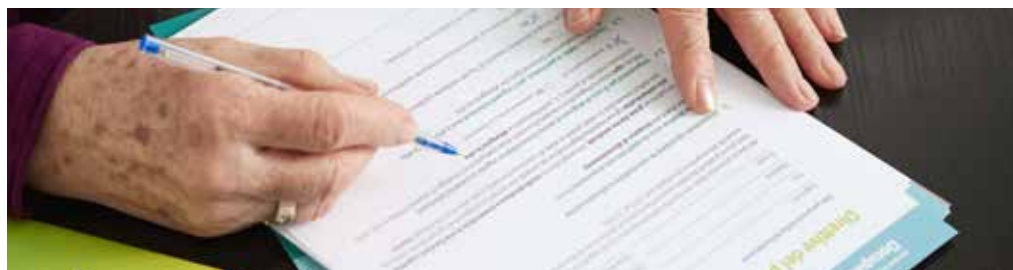
18598

Fribourg Boulodrome, Route des Neigles 41

Mêlée pétanque hiver, 02.12.2022

18599

Mêlée pétanque printemps, lieu et date à définir



Docupass

Mes volontés pour ma fin de vie

La prévoyance et l'autodétermination gagnent en importance lorsque l'on avance en âge. Le remplir est l'occasion de consigner ses souhaits. Lors de l'atelier, nous vous présenterons le Docupass avec: les directives anticipées, le mandat pour cause d'incapacité, les dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament. Docupass fête ses 10 ans.

Docupass

Wollen Sie Ihre Anliegen, Bedürfnisse und Forderungen für den Ernstfall festhalten?

Mit der Patientenverfügung, der Anordnung für den Todesfall und dem Vorsorgeauftrag können Sie Ihre persönliche Vorsorge treffen. 10 Jahre Docupass.

18385

Pro Senectute Fribourg/Freiburg Passage du Cardinal 18

CHF 11.-

Jeudi, 03.11.2022

14 h 00-16 h 00

18387

Dienstag, 08.11.2022

09 h 00-11 h 00

18386

Mercredi, 03.05.2023

14 h 00-16 h 00

L. Zahnd, A. Vonlanthen



Informatique et smartphone

Avez-vous été victime d'une « Cyberattaque » ou ne vous sentez pas à l'aise sur internet par peur des « Hackers »? Apprenez à reconnaître et déjouer les différentes tentatives d'arnaques, ainsi que les bonnes pratiques afin d'utiliser en toute sécurité votre smartphone ou votre ordinateur.

Vous êtes à l'étranger, surpris par une averse, perdez votre chemin, ne trouvez pas l'arrêt du bus. Les « Apps » qui vous seront présentées, vous éviteront de telles situations.

Informatik und Smartphone

Waren Sie Opfer eines «Cyberattacks» oder fühlen Sie sich aus Angst vor «Hackern» im Internet unsicher? Lernen Sie wie Sie die verschiedenen Betrugsversuche erkennen und umgehen, sowie gute Praktiken, um Ihr Smartphone oder Ihren Computer sicher zu nutzen.

Sie sind im Ausland, werden von einem Regenschauer überrascht, suchen den Weg oder die Bushaltestelle. Die Apps, die wir Ihnen vorstellen, werden Ihnen helfen, solche Situationen zu vermeiden.

	Fribourg	Passage du Cardinal 18	CHF 25.-
18577	Jeudi, 22.09.2022	« Cyberattack » 08 h 30-11 h 00	
18578	Jeudi, 20.10.2022	« Cyberattack » 08 h 30-11 h 00	
18580	Jeudi, 23.03.2023	« Cyberattack » 08 h 30-11 h 00	
18579	Jeudi, 27.04.2023	« Cyberattack » 08 h 30-11 h 00	
18645	Jeudi, 01.09.2022	« Apps » 13 h 30-15 h 30	
18646	Jeudi, 04.05.2023	« Apps » 13 h 30-15 h 30	J.-J. Girardin

Cours informatique privé / Privatkurse

	Fribourg	Passage du Cardinal 18	CHF 50.- / h
18581	A domicile / Zu Hause		CHF 70.- / h



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? Deux assistants sociaux aborderont ces sujets et répondront à vos questions. Cette activité s'adresse également aux proches des personnes concernées.

	Pro Senectute Fribourg	Passage du Cardinal 18	Gratuit
18593	Mardi, 22.11.2022	10 h 00-11 h 30	Y. Hess, K. Joya

RAIFFEISEN

Cours Raiffeisen – Financement et prévoyance

Les banques Raiffeisen du canton, notre partenaire Finances, vous proposent trois thèmes: Moyens de paiement électronique – Votre bien immobilier à la retraite – Successions

Kurs Raiffeisen – Finanzen und Vorsorge

Die Raiffeisenbanken des Kantons, unser Finanzpartner, bieten Ihnen einen Kurs zu drei Themen an: Elektronischer Zahlungsverkehr/ Zahlungsmittel – Eigenheim im Alter – Revision Erbrecht

18613	Domdidier Banque Raiffeisen Broye Vully Lacs, Vy d'Avenches 1	Gratuit
	Mardi, 20.09.2022	14 h 00-17 h 00
18614	Belfaux Banque Raiffeisen Sarine-Ouest, Route de Fribourg 4	Gratuit
	Jeudi, 22.09.2022	14 h 00-17 h 00
18615	La Tour-de-Trême Banque Raiffeisen Moléson, Ancien Comté 27	Gratuit
	Mardi, 27.09.2022	14 h 00-17 h 00
18616	Tafers Raiffeisenbank Freiburg Ost, Freiburgstrasse 16	Gratis
	Montag, 03.10.2022	14 h 00-17 h 00



Proches aidants

Vous aidez un-e proche atteint-e dans sa santé ou son autonomie? Pro Senectute Fribourg s'engage pour les proches aidants. Plateforme cantonale Proches aidants Fribourg www.pa-f.ch.

Pflegende Angehörige

Helfen Sie einer angehörigen Person, die in ihrer Gesundheit oder Unabhängigkeit beeinträchtigt ist? Pro Senectute Freiburg setzt sich für die pflegenden Angehörigen ein www.pa-f.ch.



058 806 26 26

Accordez-vous une pause pour souffler, vous ressourcer, découvrir des exercices renforçant votre santé mentale et pouvant être pratiqués en tout simplicité dans votre quotidien. Inscrivez-vous à notre cours mené par deux sophrologues diplômées.

	Pro Senectute Fribourg Passage du Cardinal 18	CHF 150.-
18382	Jeudi, 01.09.2022	15 h 30 (présentation découverte gratuite)
18380	Jeudi, 15.09.-15.12.2022	14 h 30-16 h 00 M. Bachmann, N. Krebs



CarteCulture

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

www.caritas-fribourg.ch/fr
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 für Erwachsene und Kinder 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
info@caritas-fr.ch



Mouvement des Aînés

Pour ses 35 ans, le MDA part en tournée dans le canton en novembre 2022 et vous propose un programme différent pour chaque mercredi du mois. Retrouvez d'autres activités du MDA sous district de la Sarine et sous www.mda-fribourg.ch

Inscription:
 026 347 12 93

Mouvement des Aînés

MDA feiert sein 35-jähriges Jubiläum und lädt Sie jeden Mittwoch im November 2022 zu einer Aufführung ein. Sie finden weitere Aktivitäten des MDA unter Saanebezirk und unter www.mda-fribourg.ch

Anmeldung:
 026 347 12 93

18606	Villarimboud Salle communale	Collecte
	Mercredi, 02.11.2022, Chorale	15h00-16h00
18607	Albeuve Grande salle	Collecte
	Mercredi, 09.11.2022, Théâtre	15h00-16h15
18608	Düdingen / Guin Podium	Kollekte
	Mittwoch / Mercredi, 16.11.2022, Orchester	15h00-16h00
18609	Farvagny Salle communale	Collecte
	Mercredi, 23.11.2022, Chorale	14h00-15h00



Orchestre de chambre fribourgeois

Vivre l'expérience d'un vrai concert classique avec des musiciens professionnels et dans une salle de spectacle du canton est la proposition de l'automne de l'OCF. Bénéficiez de rabais préférentiels! Des billets sont offerts par la fondation Hatt-Bucher et distribués par nos assistants sociaux.

Freiburger Kammerorchester

Das Erlebnis eines echten klassischen Konzerts mit professionellen Musikern und in einem Veranstaltungssaal des Kantons ist das Herbstangebot des FKO. Profitieren Sie von Vorzugsrabatten! Eintrittskarten werden von der Hatt-Bucher Stiftung gespendet und werden von unseren Sozialarbeitern verteilt.

18647	Fribourg Théâtre Equilibre	CHF 20.-
	Vendredi, 09.09.2022 20 h 00-21 h 00	
	Direction: Laurent Gendre - Soliste: Alexei Volodin, piano - Programme: W. A. Mozart: Concerto pour piano n° 22 en mi bémol majeur, K. 482 / J. Brahms: Sérénade n° 1 en ré majeur opus 11	
18648	Riaz Salle CO2	CHF 20.-
	Dimanche, 02.10.2022 17 h 00-18 h 00	
	Direction: Laurent Gendre - Solistes: Jean-Baptiste Poyard, violon; Ellina Khachaturyan, alto - Programme: M. Bruch: Double concerto en mi mineur, op. 88 / J. Brahms: Sérénade n° 1 en ré majeur opus 11	



Schubertiade

Événement unique à Fribourg. Participez gratuitement à la répétition générale du Chœur Fribourgeois des jeunes et de l'orchestre du Mouvement des Aînés. www.schubertiade.ch

Inscription:
026 347 12 93

Schubertiade

Ein einzigartiges Ereignis in Freiburg. Nehmen Sie gratis an der Hauptprobe des «Chœur Fribourgeois des jeunes» und des Orchester des MDA teil. www.schubertiade.ch

Anmeldung:
026 347 12 93

18679	Fribourg Lieu à définir	Gratuit
	Vendredi, 02.09.2022 19 h 00-21 h 30	
	Chœur Fribourgeois des jeunes, l'orchestre du Mouvement des Aînés	



Cinéma Paradiso

«cinedolcevida»: le cinéma pour les aînés à Fribourg. Un lundi par mois à 14h 15, une séance est programmée sous le label «cinedolcevida» au cinemotion-Rex 1, Fribourg. Les films sont diffusés en version originale, avec sous-titres. 200 billets sont offerts par la fondation Hatt-Bucher. www.cinemotion.ch

Programme détaillé:
026 347 12 93

Kino Paradiso

«cinedolcevida»: Kino für Senioren in Freiburg. An einem Montag im Monat um 14.15 Uhr findet im Cinemotion-Rex 1 Freiburg eine Vorführung unter dem Label «cinedolcevida» statt. Die Filme werden in der Originalverfassung mit Untertitel gezeigt. 200 Eintrittskarten werden von der Hatt-Bucher Stiftung gespendet. www.cinemotion.ch

Detailliertes Kinoprogramm:
026 347 12 93



Suisse Fondue Festival 17-20.11.2022

Participez au Festival Suisse de la Fondue sur la Place Georges-Python à Fribourg. Une quinzaine de stands et la possibilité de déguster (forfait fourchette) une multitude de fondues; prix AVS CHF 19.- (sans inscription). Le restaurant au 1^{er} étage offrira plus de 150 places. www.suissefonduefestival.ch

Fondue spéciale Pro Senectute Fribourg
Exclusivité - Pro Senectute organise une fondue spéciale 60+ sur la Place Georges-Python à Fribourg (accès via escalier).

Réservez votre place: 026 347 12 93
sportetformation@fr.prosenectute.ch

Suisse Fondue Festival 17-20.11.2022

Nehmen Sie auf dem Georges-Python-Platz in Freiburg am Fondue Festival teil. Fünfzehn Stände bieten dabei die Möglichkeit, mit einem «Forfait Fourchette» (AHV-Preis CHF 19.-) eine Vielzahl von Fondues zu kosten (ohne Anmeldung). Das Restaurant im 1. Stock verfügt über 150 Sitzplätze. www.suissefonduefestival.ch

Fondue-Plausch Pro Senectute Freiburg
Spezielles Angebot - Pro Senectute organisiert auf dem Georges-Python-Platz in Freiburg (Saal über Treppe erreichbar) einen gemütlichen Fondue-Plausch 60+.

Reservieren Sie Ihren Platz: 026 347 12 93
sportetformation@fr.prosenectute.ch



18679

Fribourg	Place Georges-Python	CHF 20.- (1 fondue et 1 thé)
Mercredi / Mittwoch, 16.11.2022	11 h 00-13 h 15	Pro Senectute Fribourg



Tables d'hôtes

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un 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
www.tavolata.ch

Mittagstische zu Hause

Damit Essen eine Freude ist, bieten wir Ihnen, in einer herzlichen und warmen Atmosphäre, ein Essen bei einem freiwilligen Gastgeber 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
www.tavolata.ch



Tables de bistrots

Déguster le menu du jour avec dessert et café (max. CHF 20.-) dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participants de Pro Senectute.

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

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles et de nouveaux restaurants. Si vous êtes intéressé-e-s, n'hésitez pas à nous contacter au 026 347 12 93.

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 Teilnehmer der Pro Senectute reserviert.

Die Liste mit allen Tischen ist auf unserer Internetseite verfügbar.

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

www.fr.prosenectute.ch

Avry, Bulle, Châtonnaye, Domdidier, Fribourg, Galmiz, Jaun, La Joux, Rechthalten, Romont, Ursy, Villars-sur-Glâne, Villaz-St-Pierre, Vuadens (état au 30.06.2022)





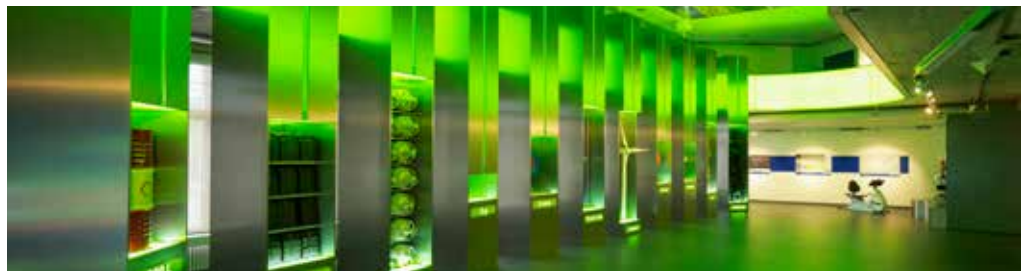
Visite HC Fribourg-Gottéron

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

Besuch HC Freiburg-Gottéron

Besichtigung der BCF-Arena und Vorstellen des Klubs mit einem gemeinsamen Mittagessen.

	Fribourg BCF Arena	CHF 25.-
18268	Montag, 14.11.2022	09h00-14h00
18269	Lundi, 21.11.2022	09h00-14h00
18270	Donnerstag, 02.02.2023	09h00-14h00
18271	Lundi, 13.02.2023	09h00-14h00



Balades énergétiques Groupe E

Avec la collaboration du Groupe E, partenaire énergétique principal du canton de Fribourg, nous vous proposons de re-découvrir le lieu qui a fait – et fait toujours l'histoire énergétique de ce canton. Découvrez ce lieu avec un guide et à votre vitesse.

Inscription obligatoire : 026 347 12 93

Energie-Spaziergänge der Groupe E

In Zusammenarbeit mit der Groupe E, dem Hauptenergiepartner des Kantons Freiburg, schlagen wir Ihnen vor, den Ort wiederzuentdecken, der die Energiegeschichte dieses Kantons geprägt hat und immer noch prägt. Besichtigungen mit einem Führer und in Ihrem eigenen Tempo.

Anmeldung obligatorisch: 026 347 12 93

	Broc Electrobroc, Route du Lac 1	Gratuit
18629	Lundi, 05.09.2022	14h00
18629	Lundi, 03.10.2022	14h00
18629	Lundi, 07.11.2022	14h00
18629	Lundi, 05.12.2022	14h00
18633	Lundi, 09.01.2023	14h00
18633	Lundi, 06.02.2023	14h00
18633	Lundi, 06.03.2023	14h00
18633	Lundi, 03.04.2023	14h00
18633	Lundi, 01.05.2023	14h00
		Groupe E



Séjours

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

Séjour de vélo: sorties vélo accompagnées de plusieurs moniteurs formés esa, nuitées, petit-déjeuner et repas du soir. Prérequis: participation dans le groupe de vélo électrique Rosé.

Chemin de Stevenson: déplacement, logement et repas sont organisés

Chemin de Compostelle: déplacement, logement et repas sont organisés

Séjour de Jass: Leysin, séjour est organisé

Flyer détaillé et informations:

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 Wanderer, Jassaufenthalte.

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

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

18044	Semaine vélo	
	29.08-02.09.2022	F. Tinguely, G. Guex, B. Gendre
18042	Chemin de Stevenson	
	29.08-04.09.2022	E. Oberson
18585	Séjour de Jass	
	21.11-24.11.2022	Les Canaris, www.jass-fribourg.ch
18589	Chemin de Compostelle	
	24.04-30.04.2023	E. Oberson
18586	Séjour de Jass	
	08.05-11.05.2023	Les Canaris, www.jass-fribourg.ch
18591	Chemin de Compostelle	
	22.05-28.05.2023	E. Oberson

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 le contact avec les personnes âgées.

Contact:
026 347 12 40

Reinigungsdienst

Der Reinigungsdienst mit Herz.

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

Kontakt:
026 347 12 40



Moyens auxiliaires

Nous proposons plus de 350 moyens auxiliaires améliorant la mobilité, l'autonomie et le maintien à domicile en toute sécurité. Notre équipe compétente saura apporter, à vous ainsi qu'à vos proches, des conseils et des services sur mesure pour faciliter vos tâches quotidiennes selon vos besoins!

Nous vous proposons également des locations de lit, fauteuil roulant, rollator ainsi que des potences ou des mains de redressement.

Contact le Shop:
026 347 12 48

Hilfsmitteldienst

Wir bieten Ihnen mehr als 350 Hilfsmittel an, die die Mobilität, die Unabhängigkeit und das sichere Leben zu Hause erleichtern. Unser kompetentes Team steht Ihnen und Ihren Angehörigen mit Rat zur Seite, um die täglichen Aufgaben zu meistern.

Wir bieten auch verschiedene Artikel zur Miete an wie Pflegebetten, Rollstühle, Rollatoren sowie auch für Bettgalgen und Aufstieghilfen.

Kontakt Shop:
026 347 12 48



Consultation sociale

Notre service de consultation sociale propose des prestations gratuites et confidentielles. Les personnes âgées 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, aux antennes de districts ou à domicile.

Contact:

026 347 12 40

Sozialberatung

Unser Sozialberatungsdienst bietet kostenlose und vertrauliche Leistungen an. Ältere Personen 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 Freiburg, in den Bezirksstellen oder bei Ihnen zu Hause stattfinden.

Kontakt:

026 347 12 40



Seniors dans les salles de classe

Depuis 2008, Fribourg propose à des seniors de participer régulièrement à la vie d'une classe primaire, à raison de 2 à 4 périodes par semaine. Cela permet à trois générations de collaborer! Pro Senectute propose et organise cette offre pour les communes intéressées dans tout le canton.

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

Renseignements:

info@fr.prosenectute.ch

026 347 12 40

Senioren im Klassenzimmer

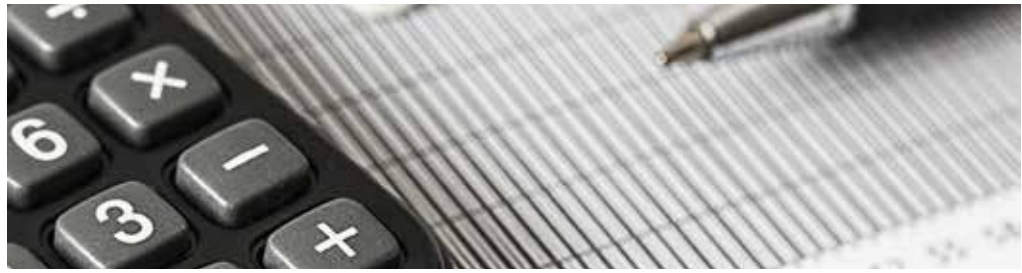
Seit 2008 bietet der Kanton Freiburg Senioren und Seniorinnen die Möglichkeit an, regelmässig, 2 bis 4 Stunden pro Woche, am Leben einer Primarschulklasse teilzunehmen. Dieses Projekt ermöglicht die Zusammenarbeit von drei Generationen. Pro Senectute organisiert dieses Angebot für interessierte Gemeinden.

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

Auskunft:

info@fr.prosenectute.ch

026 347 12 40



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 bénévole expérimenté du 23.01. au 30.04.2023 dans un de nos bureaux ou à votre domicile.

Rendez-vous dès le 16.01.2023:
026 347 12 92

Steuerklärungsdienst

Damit das Ausfüllen der Steuererklärung keine lästige Pflicht mehr ist, bietet wir Pro Senectute die Möglichkeit, vom 23.1.-30.4.2023 Ihre Steuererklärung von einem erfahrenen Freiwilligen ausfüllen zu lassen, in einem unserer Büros oder bei Ihnen zu Hause.

Terminvereinbarung ab 16.01.2023:
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	



AvantAge
L'expérience en plus

Séminaire de préparation à la retraite

Créé par Pro Senectute Suisse, 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 participants à tous les aspects liés à ce passage important: projets, réseau de relations, questions financières.

Seminar zur Vorbereitung auf den Ruhestand

AvantAge ist ein von Pro Senectute Schweiz gegründetes Kompetenzzentrum, welches Seminare zur Vorbereitung auf den Ruhestand und gezielte Unterstützung für berufstätige Senioren anbietet. Der Übergang bringt viele Veränderungen und Anpassungen im Leben eines jeden Menschen mit sich. AvantAge informiert die Teilnehmer über alle Aspekte im Zusammenhang mit diesem wichtigen Übergang.

18650

Fribourg

Jeudi et vendredi 29.09./30.09.2022

18652

St. Antoni

Mittwoch und Donnerstag 16.11./17.11.2022

18651

Bulle

Jeudi et vendredi 11.05. /12.05.2023

www.programme-avantage.ch



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



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
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 Senioren 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:

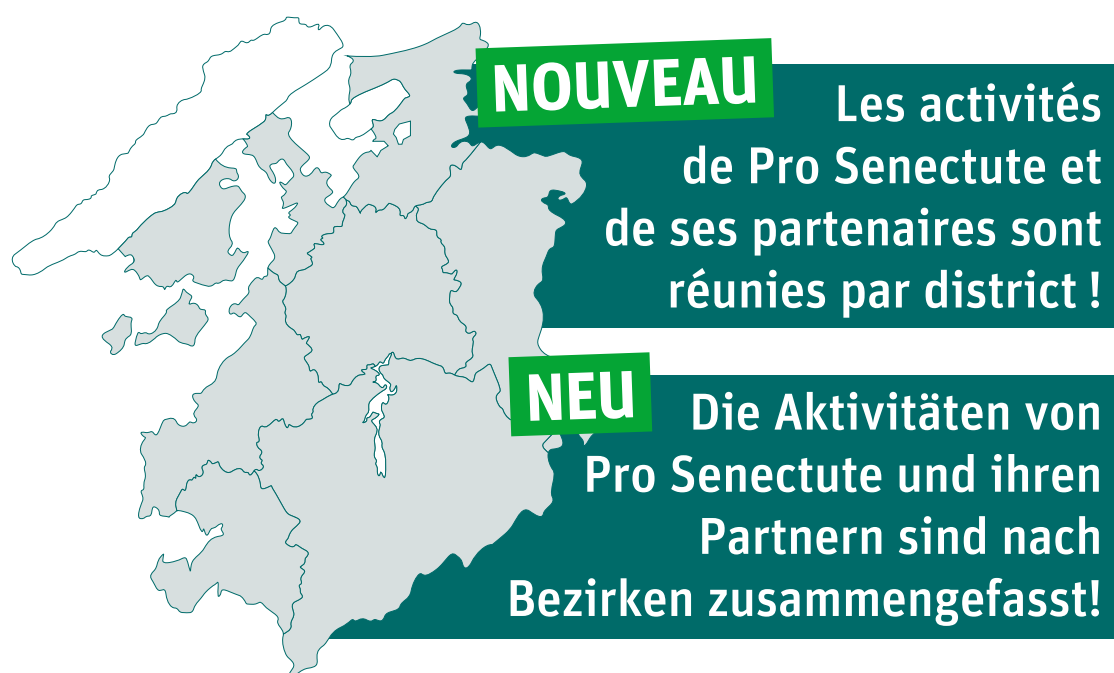
angelique.gander@fr.prosenectute.ch
026 347 12 40



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE
GEMEINSAM STÄRKER

Les 4 communes de la vallée de la Jogne bénéficient du soutien de Pro Senectute depuis avril 2022.

Die vier Gemeinden vom Jauntal haben seit April 2022 die Unterstützung von Pro Senectute.



Activités par districts Aktivitäten nach Bezirk

Broye	20
Glâne	23
Gruyère	27
Lac / See	34
Sarine	38
Sense	52
Veveyse	58

Les cours de langues se retrouvent dans le district de la Sarine.
Die Sprachkurse finden Sie im Saanebezirk.

+ 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

Sport

Gymnastique, Mobilité, Equilibre

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Equilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme.

	Bussy Abri PC, route de l'Arignon	CHF 7.- / leçon
18471	Vendredi, 07.10.-23.12.2022 15 h 00-16 h 00	
18472	Vendredi, 13.01.-26.05.2023 15 h 00-16 h 00	C. Joye
	Surpierre Grande salle, route de Granges 5	CHF 7.- / leçon
18473	Mercredi, 07.09.-14.12.2022 14 h 00-15 h 00	
18474	Mercredi, 11.01.-31.05.2023 14 h 00-15 h 00	J. Thierrin
	Cheyres Grande salle, rue de la Gare 10	CHF 7.- / leçon
18475	Mardi, 07.09.-21.12.2022 15 h 45-16 h 45	
18476	Mardi, 11.01.-31.05.2023 15 h 45-16 h 45	M. Coduri
	Cugy Halle de gym, route de Fétigny 22A	CHF 7.- / leçon
18477	Mercredi, 28.09.-21.12.2022 15 h 00-16 h 00	
18478	Mercredi, 11.01.-31.05.2023 15 h 00-16 h 00	M. Porqueddu
	Dompierre Halle de gym, route de Domdidier	CHF 7.- / leçon
18479	Lundi, 29.08.-19.12.2022 16 h 00-17 h 00	
18480	Lundi, 09.01.-26.06.2023 16 h 00-17 h 00	D. Ramella
	Estavayer-le-Lac Halle Stavia, Av. de la Gare 111	CHF 7.- / leçon
18481	Mercredi, 21.09.-21.12.2022 14 h 00-15 h 00	
18482	Mercredi, 11.01.-28.06.2023 14 h 00-15 h 00	M. Pittet
	Montet-Frasses Salle communale, Au Village 2	CHF 7.- / leçon
18483	Lundi, 19.09.-19.12.2022 14 h 00-15 h 00	
18484	Lundi, 09.01.-26.06.2023 14 h 00-15 h 00	P. Odiet
	Montet Salle communale, Au Village 2	CHF 7.- / leçon
18485	Mardi, 20.09.-20.12.2022 09 h 30-10 h 30	
18486	Mardi, 10.01.-27.06.2023 09 h 30-10 h 30	P. Odiet
	Rueyres-les-Prés Grande salle, route de l'Eglise 10	CHF 7.- / leçon
18487	Mercredi, 21.09.-14.12.2022 14 h 00-15 h 00	
18488	Mercredi, 11.01.-17.05.2023 14 h 00-15 h 00	A.-M. Paccaud, C. Soler

Pétanque

« Tu tires ou tu pointes ? ». 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 pour le moral !

17871	Estavayer-le-Lac route de la Plage 70A	Toute l'année
-------	---	---------------

Danse 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 ! Venez faire une leçon découverte !

	Estavayer-le-Lac	Halle de gym Stavia, Av. de la Gare 111	CHF 8.- / leçon
18564	Vendredi, 16.09.-16.12.2022	15 h 45-17 h 15	
18565	Vendredi, 13.01.-26.05.2023	15 h 45-17 h 15	N. Béguin, B. Vonlanthen

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	dès CHF 10.- par personne et par séance
Dates à convenir	D. Alleyn, C. Crausaz, F. Etter, A. Raboud

Formation



18613

Finance et prévoyance

Avec notre partenaire Finances, les banques Raiffeisen du canton, nous vous proposons un cours de base, sur trois thèmes : Moyens de paiement électronique, votre bien immobilier à la retraite, successions

Domdidier	Banque Raiffeisen Broye Vully Lacs, Vy d'Avenches 1	Gratuit
Mardi, 20.09.2022	14 h 00-17 h 00	

Informatique privé

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

Fribourg	Passage du Cardinal 18	CHF 50.- / h
A domicile		CHF 70.- / h

Rencontre

Jeux de cartes

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

Dompierre	Salle de la Cure	
Mardi, octobre à avril	13 h 30-17 h 00	G. Ducry

Rencontres

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

Mannens		
Jeudi, tous les 15 jours, Jeux divers	14 h 00-16 h 30	M. Egger
Bussy	Abri PC	
Mardi, Théâtre	14 h 00-16 h 30	T. Chassot
Estavayer-le-Lac	Salle de la Prillaz	
Jeudi, Loto, jeux de cartes	14 h 00-16 h 00	D. Berger
Bussy	Salle d'animation	
Vendredi (sauf vacances scolaires), Rencontres conviviales	15 h 00-16 h 00	C. Joye



Tables de bistrots

Dégustez le menu du jour avec dessert et café dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participants de Pro Senectute. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet.

Domdidier Café de la Gare	CHF 20.-
Mercredi	ToutEnSoi

Tables d'hôtes

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet. Demandez le flyer détaillé de chaque table.

Cousset Lundi	P. Dafflon, CHF 15.-
Cugy Mardi	D. Rapin, CHF 15.-
Fétigny Mardi	J-Y. Sartori, CHF 15.-
Seiry Mercredi	G. Van der Veken, CHF 15.-
Léchelles Mercredi	G. Duccoterd, CHF 15.-

Groupe de soutien de Pro Senectute de la Broye

Le Groupe de soutien de la Broye organise un traditionnel après-midi récréatif des aîné(e)s pour les habitants de Domdidier et des environs.

Plus d'informations : Claude Chardonners, cchardonners@bluewin.ch, 079 416 65 92

18127

Domdidier Halle de gym	
Mercredi, 19.10.2022	13 h 00-16 h 00

Partenaires

ToutEnSoi

ToutEnSoi est une jeune association active dans la Broye (siège à Belmont-Broye) qui a pour but de mettre ses actions au service de la population locale en favorisant le partage des aptitudes, en développant le pouvoir collectif dans l'accompagnement des besoins de chacun et en proposant des activités tendant à la réalisation de soi dans différents domaines, dont des activités et services par et pour les seniors.

www.toutensoi.ch, toutensoi@hotmail.com, 076 515 15 64

Atelier « Ma vie, mon village »
Atelier « Téléphone portable » ou « Cyberthé »
Permanence régulière « A la rencontre des aînés »

Fédération Fribourgeoise des Retraités

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.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

Sport

Danse 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 ! Venez faire une leçon découverte !

	Villarimboud Salle communale	CHF 8.- / leçon
18558	Mercredi, 28.09.-14.12.2022	14 h 00-15 h 30
18559	Mercredi, 11.01.-31.05.2023	14 h 00-15 h 30 N. Béguin

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	dès CHF 10.- par personne et par séance
Dates à convenir	D. Alleyn, C. Crausaz, F. Etter, A. Raboud

Gymnastique, Mobilité, Equilibre

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Equilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme.

	Romont La Colline, route de Billens 7	CHF 7.- / leçon
18465	Mardi, 13.09.-20.12.2022	14 h 00-15 h 00
18466	Mardi, 10.01.-20.06.2023	14 h 00-15 h 00 P. Rossier
	Romont Pensionnat St-Charles, route du Château 126	CHF 7.- / leçon
18467	Jeudi, 01.09.-15.12.2022	14 h 00-15 h 00
18468	Jeudi, 12.01.-22.06.2023	14 h 00-15 h 00 R. Gacon
	Siviriez Halle de Gym	CHF 7.- / leçon
18469	Jeudi, 01.09.-22.12.2022	16 h 00-17 h 00
18470	Jeudi, 12.01.-29.06.2023	16 h 00-17 h 00 R. Gacon

Randonnée

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

	Chemin de Compostelle	CHF 20.- / tour
18056	Lundi, 18.04.-17.10.2022	
18424	Lundi, 01.03.-30.11.2023	
18058	Mardi, 19.04.-18.10.2022	
18400	Mardi, 01.03.-30.11.2023	J.-F. Monney

Raquettes

Découverte, gaieté, sérénité, paysages hivernaux, oxygène. Le tout encadré par des moniteurs esa.

18420	Préalpes fribourgeoises	CHF 100.- (4x)
	Lundi, 09.01.-30.01.2023	J.-F. Monney

Yoga

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

	Romont Maison St-Charles, rue du Château 126	CHF 14.- / leçon
18359	Mercredi, 14.09.-14.12.2022	14 h 30-15 h 30
18360	Mercredi, 11.01.-28.06.2023	14 h 30-15 h 30 N. Beaupain

Formation

Informatique privé

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

Fribourg Passage du Cardinal 18	CHF 50.- / h
A domicile	CHF 70.- / h

Culture

Ateliers dessin pour débutants et avancés

Découvrir ou redécouvrir les bases du dessin, de la perspective aux proportions du corps humain. Apprendre l'ombrage et se familiariser avec la texture de divers matériaux comme la pierre et le bois. Ce module de 5 cours de deux heures vous permettra de développer une solide connaissance des bases et de finaliser un projet personnel avec l'aide d'un professionnel.

	Romont Boutique « Les Petits Gris », Grand-Rue 35	CHF 250.-
18624	Vendredi, 02.09.-30.09.2022	09 h 00-11 h 30
18625	Vendredi, 11.11.-09.12.2022	09 h 00-11 h 30
18626	Vendredi, 20.01.-17.02.2023	09 h 00-11 h 30
18627	Vendredi, 24.02.-24.03.2023	09 h 00-11 h 30 M. Roulin

Chorale du Mouvement des Aînés

Pour ses 35 ans, le MDA part en tournée dans le canton en novembre 2022 et vous propose un programme différent pour chaque mercredi du mois.

	Villarimboud Salle communale	Collecte
18606	Mercredi, 02.11.2022	15 h 00-16 h 00



Rencontre

Balades conviviales

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

Romont		
Mardi, toute l'année	13 h 45-15 h 15	
Jeudi, toute l'année	13 h 00-15 h 00	C. Monney
Romont Parking Bicubic		
Jeudi	13 h 00-15 h 00 (juillet/août 07 h 30-11 h 00)	G. Piller

Jeux de cartes

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

Prez-vers-Siviriez Salle de l'Ecole		
Mercredi, septembre à juin (sauf vacances scolaires)	13 h 30-17 h 00	A. Toffel
Romont Maison St-Charles		
Lundi (sauf vacances scolaires)	14 h 00-17 h 00	M. Jacot
Romont Centre Portugais		
Samedi	13 h 45-17 h 00	M. Mauron
Villaraboud Salle communale		
Mercredi	13 h 30-17 h 30	M. Mauron

Matches aux cartes

La Fédération fribourgeoise des retraités de la Glâne et Gruyère vous invitent à deux matches aux cartes.

Vuisternens-dt-Romont Restaurant St-Jacques		CHF 60.- / journée
Mardi, 25.10.2022	09 h 00	CHF 20.- / après-midi
Vuadens Colombettes		CHF 20.-
Mercredi, 16.11.2022	14 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 participants de Pro Senectute. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet.

Ursy Restaurant La Chaumière, samedi	P. Remo, 021 909 50 23, CHF 20.-
Romont Restaurant Belle-Croix, mercredi	026 565 29 79, CHF 20.-
Villaz-St-Pierre Auberge Guillaume Tell, me	J. Rodrigues Carreira, 026 653 03 43, CHF 20.-
La Joux Café de l'Union, jeudi	C. Deillon, 079 388 10 78, CHF 20.-
Châtonnaye Restaurant la Croix-Blanche, ma-ve	S. Fleuro, 026 658 11 19, CHF 20.-

Tables d'hôtes

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet. Demandez le flyer détaillé de chaque table.

La Joux	Mardi	A.-C. Vuichard-Blanc, CHF 15.-
Vuisternens-devant-Romont	Mercredi	B. Oberson, CHF 15.-
Middes	Mercredi	M.-C. Jaquenoud, CHF 15.-
Villaraboud	Vendredi	M. Clot, CHF 15.-
Grangettes	Vendredi	M. et B. Monney, CHF 15.-

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

Partenaire

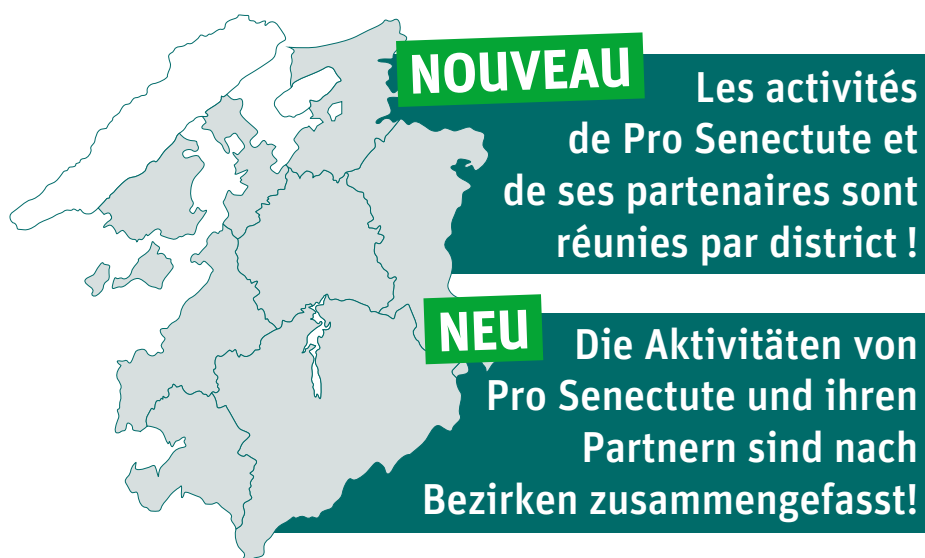
Fédération Fribourgeoise des Retraités de la Glâne

Ci-dessous les différentes activités mises en place par la fédération fribourgeoise des retraités de la Glâne.

www.retraites-glâne.ch

Vuisternens-devant-Romont	Buvette du foot
Sortie pique-nique 09.08.2022	11h00
Sortie pique-nique 14.09.2022	11h00

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



Activités en Gruyère

Sport

Bains thermaux

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

	Lavey-les-Bains	CHF 240.- (6x)
18290	Mardi, 27.09.-20.12.2022	10 h 00-16 h 00
18291	Mardi, 17.01.-25.04.2023	10 h 00-16 h 00 A. Dupasquier, B. Spycher, F. Stucky

Danse 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 ! Venez faire une leçon découverte !

	Bulle Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4, Salle 23	CHF 8.- / leçon
18556	Mercredi, 07.09.-14.12.2022	13 h 45-15 h 15
18557	Mercredi, 11.01.-21.06.2023	13 h 45-15 h 15 A.-L. Sonnenwyl

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 votre domicile	dès CHF 10.- par personne et par séance
	Dates à convenir	D. Alleyn C. Crausaz, F. Etter, A. Raboud

Equilibre en marche

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 habitants du quartier.

	Bulle Résidence du Marché, rue du Marché 10	CHF 7.- / leçon
18539	Lundi, 03.10.-19.12.2022	08 h 45-09 h 45 (Externe)
18540	Lundi, 09.01.-30.06.2023	08 h 45-09 h 45 (Externe)
18541	Lundi, 03.10.-19.12.2022	09 h 50-10 h 50
18542	Lundi, 09.01.-30.06.2023	09 h 50-10 h 50 F. Etter

Feldenkrais

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

	Bulle Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	CHF 21.- / leçon
18324	Jeudi, 08.09.-22.12.2022	09 h 00-10 h 00
18325	Jeudi, 12.01.-11.05.2023	09 h 00-10 h 00 C. Mottet

Gymnastique, Mobilité, Equilibre

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Equilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme.

	Vaulruz	rue du Château 28	CHF 7.- / leçon
18425	Lundi, 12.09.-19.12.2022	15 h 30-16 h 30	
18426	Lundi, 09.01.-19.06.2023	15 h 30-16 h 30	F. Etter
	Vuadens	Halle de sport école primaire	CHF 7.- / leçon
18427	Jeudi, 08.09.-15.12.2022	16 h 00-17 h 00	
18428	Jeudi, 12.01.-22.06.2023	16 h 00-17 h 00	F. Etter
	Sorens	Halle de gym, route principale 136	CHF 7.- / leçon
18429	Mercredi, 07.09.-21.12.2022	14 h 00-15 h 00	
18430	Mercredi, 11.01.-21.06.2023	14 h 00-15 h 00	I. Ropraz
	Riaz	Halle de gym, route de la Gruyère 60	CHF 7.- / leçon
18431	Mercredi, 07.09.-21.12.2022	13 h 30-14 h 30	
18432	Mercredi, 11.01.-21.06.2023	13 h 30-14 h 30	C. Remy
	Pont-la-Ville	Halle de gym, route de la Muellera 1	CHF 7.- / leçon
18433	Jeudi, 15.09.-22.12.2022	13 h 45-14 h 45	
18434	Jeudi, 12.01.-22.06.2023	13 h 45-14 h 45	S. Kilchoer
	Neirivue	Halle de gym, route de l'Intyamon	CHF 7.- / leçon
18435	Mercredi, 07.09.-21.12.2022	14 h 00-15 h 00	
18346	Mercredi, 11.01.-14.06.2023	14 h 00-15 h 00	M. Geinoz
	La Roche	Halle de gym, route de la Gruyère 16	CHF 7.- / leçon
18437	Jeudi, 15.09.-15.12.2022	15 h 30-16 h 30	
18438	Jeudi, 12.01.-22.06.2023	15 h 30-16 h 30	G. Risse
	Grandvillard	Halle de gym Neirivue, route de l'Intyamon	CHF 7.- / leçon
18439	Mardi, 13.09.-20.12.2022	16 h 00-17 h 00	
18440	Mardi, 10.01.-21.06.2023	16 h 00-17 h 00	A. Raboud
	Corbières	Halle de gym, chemin du Pré du Crêt 7	CHF 7.- / leçon
18441	Mercredi, 07.09.-21.12.2022	15 h 00-16 h 00	
18442	Mercredi, 11.01.-21.06.2023	15 h 00-16 h 00	E. Tornare
	Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	CHF 7.- / leçon
18443	Mardi, 06.09.-20.12.2022	08 h 30-09 h 30	
18444	Mardi, 10.01.-20.06.2023	08 h 30-09 h 30	A. Raboud
	Bulle	Batiment des sociétés, rue des Alpettes 4	CHF 7.- / leçon
18445	Mardi, 06.09.-20.12.2022	09 h 45-10 h 45	
18446	Mardi, 10.01.-20.06.2023	09 h 45-10 h 45	A. Raboud
	Bulle	Batiment des sociétés, rue des Alpettes 4	CHF 7.- / leçon
18447	Lundi, 12.09.-19.12.2022	14 h 30-15 h 30	
18448	Lundi, 09.01.-19.06.2023	14 h 30-15 h 30	P. Rossier, E. Tornare
	Bulle	Batiment des sociétés, rue des Alpettes 4	CHF 7.- / leçon
18451	Lundi, 12.09.-19.12.2022	08 h 45-09 h 45	
18452	Lundi, 09.01.-19.06.2023	08 h 45-09 h 45	N. Robert

Nordic Walking

Marche sportive qui permet une activation des chaînes musculaires et articulaires de l'ensemble du corps, soutenus par deux bâtons.

	Bulle Parc Auguste-Mayeux, Entrée Forêt Bouleyres	CHF 8.- / leçon
18377	Mardi, 06.09.-15.11.2022	13 h 45-15 h 15
18379	Mardi, 25.04.-27.06.2023	13 h 45-15 h 15 F. Etter

Nordic Walking doux

Marche sportive qui permet une activation des chaînes musculaires et articulaires de l'ensemble du corps, soutenus par deux bâtons.

	Bulle Parc Auguste-Mayeux, Entrée Forêt Bouleyres	CHF 8.- / leçon
18378	Mardi, 06.09.-15.11.2022	15 h 15-16 h 15
18381	Mardi, 25.04.-27.06.2023	15 h 15-16 h 15 F. Etter

Pétanque

« Tu tires ou tu pointes ? » 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 pour le moral !

17870	Bulle Le Terraillet 233B	
	Lundi / Mercredi	dès 13 h 30 Club pétanque ville de Bulle
18699	Broc Centre sportif	
	Lundi / Mercredi	dès 13 h 30 Club pétanque de Broc

Randonnées

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

	Préalpes	CHF 20.- / tour
18054	Mercredi, 09.03.-09.11.2022	
18399	Mercredi, 01.03.-30.11.2023	J.-M. Pasquier
	Bulle et Fribourg	CHF 20.- / tour
18053	Mercredi, 11.05.-07.09.2022	
18398	Mercredi, 01.03.-30.11.2023	M. Descloux
	Crésuz	CHF 12.- / tour
18401	Vendredi, 01.03.-30.11.2023	V. Borcard

Rythmique

La rythmique Jacques-Dalcroze travaille à part égale la musique et le mouvement. Elle met en rapport l'énergie, le temps et l'espace.

	Bulle Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	CHF 14.- / leçon
18570	Vendredi, 16.09.-16.12.2022	09 h 00-10 h 00
18571	Vendredi, 13.01.-23.06.2023	09 h 00-10 h 00 M. Deléglise

Vélo

Nos moniteurs (formés esa) organisent des sorties le plus souvent sur des routes secondaires ou des chemins non goudronnés. Demandez le flyer détaillé de nos groupes.

	Riaz	CHF 10.- / leçon
18049	Vendredi, 15.07.-26.08.2022	
18395	Vendredi, 01.03.-30.11.2023	V. Borcard

Yoga

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

	Bulle Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	CHF 14.- / leçon
18361	Mercredi, 14.09.-14.12.2022	09 h 15-10 h 15
18572	Mercredi, 11.01.-28.06.2023	09 h 15-10 h 15 N. Beaupain

Formation

Être et rester mobile

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

	Bulle Bâtiment Ste Croix, Place du Marché	Gratuit
18713	Mercredi, 07.09.2022	13 h 30-17 h 00

Finance et prévoyance

Avec notre partenaire Finances, les banques Raiffeisen du canton, nous vous proposons un cours de base, sur trois thèmes : Moyens de paiement électronique, votre bien immobilier à la retraite, successions.

	La Tour-de-Trême Banque Raiffeisen Moléson, Ancien Comté 27	Gratuit
18615	Mardi, 27.09.2022	14 h 00-17 h 00

Informatique privé

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

	Fribourg Passage du Cardinal 18	CHF 50.- / h
	A domicile	CHF 70.- / h

Culture

Aquarelle

Envie d'essayer l'aquarelle: ce cours vous est destiné

	Vuippens Place Saint-Sulpice, Salle paroisse	CHF 275.- (5x)
18583	Jedi, 22.09.-01.12.2022	13 h 30-16 h 30
18584	Jedi, 02.02.-25.05.2023	13 h 30-16 h 30 B. Devaud

Balades énergétiques / Energie-Spaziergänge

Avec la collaboration du Groupe E. **Inscription obligatoire: 026 347 12 93**

In Zusammenarbeit mit der Gruppe E. **Anmeldung obligatorisch: 026 347 12 93**

	Broc Electrobroc, route du Lac 1	Gratuit / Gratis
18629	Lundi / Montag, 05.09.-05.12.2022	13 h 30-17 h 00
18633	Lundi / Montag, 09.01.-01.05.2023	13 h 30-17 h 00

Orchestre de chambre fribourgeois

Vivre l'expérience d'un vrai concert classique.

18643	Riaz Salle du CO		CHF 20.-
	Dimanche, 02.10.2022	17 h 00-18 h 00	L. Gendre

Théâtre des 4 Heures du Mouvement des Aînés

Pour ses 35 ans, le MDA part en tournée dans le canton en novembre 2022 et vous propose un programme différent pour chaque mercredi du mois. **Inscription: 026 347 12 93**

18607	Albeuve Grande salle		Collecte
	Mercredi, 09.11.2022	15 h 00-16 h 15	

Rencontre Jeux de cartes

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

Vaulruz	Halle de gym		
Mercredi, toute l'année	13 h 30-17 h 00		Pro Senectute Fribourg
Vuadens	Salle communale		
Lundi, sauf juillet et août			Pro Senectute Fribourg

Matchs aux cartes

La Fédération fribourgeoise des retraités de la Glâne et Gruyère vous invitent à deux matchs aux cartes.

Vuisternens-dt-Romont	Restaurant St-Jacques	CHF 60.- / journée, CHF 20.- / après-midi
Mardi, 25.10.2022	09 h 00	
Vuadens	Colombettes	
Mercredi, 16.11.2022	14 h 00	

Match aux cartes

Les canaris organisent un match aux cartes à La Berra.

La Berra		
Jedi, 08.09.2022		Les Canaris

Rencontres

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

Vaulruz	La Cure		
Mardi, tous les 15 jours			
Tricot et couture	13 h 30-17 h 00		
de janvier à juin et d'octobre à décembre			E. Sauterel

Tables de bistrots

Dégustez le menu du jour avec dessert et café dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participants de Pro Senectute. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet.

Bulle	Brasserie Hôtel de Ville, vendredi	026 565 50 05, CHF 20.–
Vuadens	Café de la Gare Vuadens, ma/me/je/ve	C. Costa, 026 912 74 66, CHF 20.–
Jaun	Hotel Wasserfall, Montag	A. Buchs, 026 929 82 06, CHF 20.–

Tables d'hôtes

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Le flyer avec la liste de toutes les tables est disponible sur notre site internet. Demandez le flyer détaillé de chaque table.

Bulle	Mardi	G. Angèle, CHF 15.–
Le Pâquier-Montbarry	Mardi	M.-M. Beer, CHF 15.–
Broc	Mardi	C. Clément, CHF 15.–
Vuadens	Mercredi	M. et C. Corthésy, CHF 15.–
Pont-la-Ville	Jeudi	I. Bapst, CHF 15.–
Bulle	Jeudi	M. Chillier, CHF 15.–

Partenaires

Après-midi jeux de société et jeux de cartes 65+ Nachmittage mit Gesellschaft- und Kartenspiel

Habitez-vous dans la Vallée de la Jogne ? Vous souhaitez rencontrer d'autres gens ? Venez rejoindre le groupe de jeux.

Wohnen Sie im Jauntal? Möchten Sie neue Bekanntschaften knüpfen? Schliessen Sie sich dieser Gruppe an.

Charmey	Salle associative / Gemeindesaal	Gratuit / Gratis
2^e lundi du mois / Jeden 2. Montag im Monat	14 h 00-16 h 00	Marie, 079 249 12 31

Balades accompagnées 65+ / Begleitete Spaziergänge 65+

Habitez-vous dans la Vallée de la Jogne ? Vous souhaitez rencontrer d'autres gens ? Venez rejoindre le groupe de promeneurs.

Wohnen Sie im Jauntal? Möchten Sie neue Bekanntschaften knüpfen? Schliessen Sie sich dieser Gruppe an.

Charmey	dans la cour d'école / Schulhof	Gratuit / Gratis
1^{er} lundi du mois / 1. Montag im Monat	13 h 30-15 h 30	Simone, 079 561 43 84

Espace Seniors

Dans le cadre du concept en faveur des aînés, « Espacesenior » a été élaboré dans le but d'offrir aux retraités domiciliés en principe à Bulle / La Tour-de-Trême, la possibilité de se retrouver dans un lieu convivial et de pouvoir créer librement des liens. Leurs activités : échanges, bricolages, jeux, culture, sport, conférences
Plus d'informations : Pierre Cottier, cottierpm@websud.ch, 079 455 46 22, www.espacesenior.ch

Fédération Fribourgeoise des Retraités

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.ffr-frv.ch/section-gruyère



FriActiv

Avec l'application FriActiv vous faites un parcours de découverte active dans la Ville de Bulle, marche douce avec des exercices.

Bulle	
Mercredi, 12.10.2022	
Mercredi, 17.05.2023	026 347 12 93

Journée d'information et d'échanges

Une première en Gruyère: les Communes gruériennes, les commissions seniors, les EMS, le SASD, les groupements seniors, le monde associatif et le RSSG s'unissent pour présenter leurs activités et échanger avec la population afin d'apporter des réponses au vieillissement démographique.

Riaz Cycle d'orientation		Gratuit
Samedi, 20.08.2022	09 h 00-16 h 00	Réseau Santé et Social de la Gruyère

Permanence informatique pour les seniors 65+ / Informatikpermanenz für Senioren 65+

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

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

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

Pétanque des seniors 65+ / Pétanque für Senioren 65+

Habitez-vous dans la Vallée de la Jogne? Vous souhaitez rencontrer d'autres gens? Venez rejoindre le groupe de pétanque.

Wohnen Sie im Jauntal? Möchten Sie neue Bekanntschaften machen? Schliessen Sie sich dieser Gruppe an.

Charmey Terrain devant le Home de la Joigne		Gratuit / Gratis
3^e lundi du mois / 3. Montag im Monat	14 h 00-16 h 00	Jean-Daniel 079 347 59 41

Thé Dansant

Thé Dansant à la grande salle de l'Hôtel de Ville de Bulle, tous les mardis après-midi de 14h00 à 17h00. Organisé par la Ville et sa commission seniors, en collaboration avec Pro Senectute Fribourg.

Bulle Salle de l'Hôtel de Ville		CHF 5.-
Mardi, de septembre à juin	14 h 00-17 h 00	Ville de Bulle

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 / See**

Sport Danse du monde / Welttänze

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 ! Venez faire une leçon de découverte !

Gemeinschaftstänze aus aller Welt für Frauen und Männer, für Anfänger und Fortgeschrittene, für Bewegungsbegeisterte, für Bewegungswillige. Ihre Beweglichkeit, Wendigkeit und Koordination und Ihr Gedächtnis wird trainiert. Melden Sie sich für eine Schnupperstunde an!

	Courtepin Ancienne école allemande	CHF 8.- / leçon-Lektion
18566	Jeudi / Donnerstag, 15.09.-15.12.2022 09h00-10h30	
18567	Jeudi / Donnerstag, 12.01.-25.05.2023 09h00-10h30	B. Vonlanthen
	Môtier Route du Lac 30	CHF 8.- / leçon-Lektion
18562	Lundi / Montag, 26.09.-12.12.2022 14h30-16h00	
18563	Lundi / Montag, 09.01.-22.05.2023 14h30-16h00	B. Vonlanthen
	Murten / Morat Deutsche Kirchgasse 20	CHF 8.- / Lektion-leçon
18560	Mittwoch / Mercredi, 14.09.-14.12.2022 14.00-15.30	
18561	Mittwoch / Mercredi, 11.01.-24.05.2023 14.00-15.30	B. Vonlanthen

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.

A domicile / Zuhause	dès CHF 10.- par personne et par séance
Dates à convenir / Daten nach Vereinbarung	D. Alleyn, C. Crausaz

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

	Sugiez Route de la Gare 12	CHF 7.- / leçon-Lektion
18547	Vendredi / Freitag, 01.07.-23.12.2022 09h00-10h00	
18548	Vendredi / Freitag, 13.01.-30.06.2023 09h00-10h00	
18549	Vendredi / Freitag, 01.07.-23.12.2022 10h00-11h00	
18550	Vendredi / Freitag, 13.01.-30.06.2023 10h00-11h00	D. Alleyn

Gymnastique, Mobilité, Equilibre

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Equilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme.

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

	Cordast Turnhalle	CHF 7.- / Lektion
18513	Mittwoch, 07.09.-14.12.2022	14.00-15.00
18514	Mittwoch, 11.01.-21.06.2023	M. Vögtlin
	Courtepin Turnhalle Altes Schulhaus	CHF 7.- / Lektion-leçon
18515	Dienstag, 06.09.-13.12.2022	14.00-15.00
18516	Dienstag, 10.01.-27.06.2023	E. Blanc, B. Vonlanthen
	Kerzers Aula Sekundarschule	CHF 7.- / Lektion
18517	Donnerstag, 01.09.-15.12.2022	16.30-17.30
18518	Donnerstag, 12.01.-29.06.2023	M. Vögtlin
	Meyriez Châtoneysaal	CHF 7.- / Lektion-leçon
18519	Montag / Lundi, 29.08.-19.12.2022	14.15-15.15
18520	Montag / Lundi, 09.01.-03.07.2023	E. Weber
	Murten Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19	CHF 7.- / Lektion-leçon
18521	Donnerstag / Jeudi, 01.09.-22.12.2022	09.00-10.00
18522	Donnerstag / Jeudi, 12.01.-06.07.2023	E. Weber
	Murten Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19	CHF 7.- / Lektion-leçon
18523	Donnerstag-Jeudi, 01.09.-22.12.2022	10.15-11.15
18524	Donnerstag-Jeudi, 12.01.-06.07.2023	E. Weber
	Murten Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19	CHF 7.- / Lektion-leçon
18525	Donnerstag / Jeudi, 01.09.-22.12.2022	14.15-15.15
18526	Donnerstag / Jeudi, 12.01.-06.07.2023	E. Weber
	Praz-Nant Salle de gym Nant	CHF 7.- / leçon
18529	Mercredi, 07.09.-14.12.2022	14h 45-15h 45
18530	Mercredi, 11.01.-28.06.2023	R.-M. Pantillon
	Praz-Nant Salle de gym Nant	CHF 7.- / leçon
18531	Mercredi, 07.09.-14.12.2022	13h 30-14h 30
18532	Mercredi, 11.01.-28.06.2023	R.-M. Pantillon

Japanisches Heilströmen (Jin Shin Jyutsu)

Die Kunst der Auflösung von Blockaden und Verspannungen im Alltag. Das Strömen ist eine Kunst, die wir unbewusst täglich anwenden. Sie fördert die Selbstheilung, unsere Gesundheit und unser Wohlergehen.

	Fräschels Altes Schulhaus	CHF 30.- / Lektion
18138	Freitag, 02.09.-02.12.2022	08.30-10.30
18410	Freitag, 13.01.-30.06.2023	R. Pfister



Padel

Le padel est le nouveau sport à la mode en Suisse, idéal aussi pour les seniors, facile à apprendre, ménageant les articulations, favorisant la coordination et la socialisation !

Padel ist die neue Trendsportart in der Schweiz, ideal auch für Senior*innen, leicht erlernbar, gelenkschonend, koordinativ und sozial!

	Morat - Murten	Tennis- und Squash-Center, Freiburgstrasse 45	CHF 10.-
18673	Donnerstag / Jeudi, 29.09.2022	14.00-15.30	
18677	Donnerstag / Jeudi, 16.03.2023	14.00-15.30	
18678	Donnerstag / Jeudi, 04.05.2023	14.00-15.30	M. Golser, www.tsc-murten.ch

Velo

Nos moniteurs (formés esa) organisent des sorties le plus souvent sur des routes secondaires ou des chemins non goudronnés. Demandez le flyer détaillé de nos groupes.

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

	Kerzers	Werkhof (Industriestrasse)	CHF 8.- / Tour
18048	Mittwoch, 20.04.-19.10.2022		
18394	Mittwoch, 01.04.-31.10.2023		A. Kuonen, B. Zingre
	Murten / Morat	Bahnhof-Gare	CHF 8.- / Tour
18047	Mittwoch / Mercredi, 27.04.-12.10.2022	13.00	
18392	Mittwoch / Mercredi, 01.04.-31.10.2023	13.00	U. Benninger, J. Rudin, J. Schüpbach

Wandern

La randonnée est un sport pour tous. 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.

	Murten / Morat	Bahnhof Murten-Gare Morat	CHF 8.- / Tour
18066	Donnerstag / Jeudi, 03.03.-17.11.2022		
18412	Donnerstag / Jeudi, 01.03.-30.11.2023		A. Bühler, M. Baumann, M. Manini, V. Rappo
	Murten / Morat		CHF 8.- / Tour
18067	28.03.-23.09.2022		
18413	01.03.-30.11.2023		J. Bänziger
	Murten	Leichte Winterwanderungen	CHF 5.- / Tour
18640	Donnerstag, 12.01.-31.03.2023		M. Manini

Zumba Gold

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

	Murten	Schützenmatt 36, Movezone	CHF 14.- / Lektion
18357	Montag, 05.09.2022-19.12.2022		
18358	Montag, 09.01.2023-22.05.2023		M. Bratschi, N. Gajdos

Formation

Informatique privé / Privatkurs für InformatikInformations et inscriptions / Informationen und Anmeldungen: **026 347 12 93**

Fribourg	Passage du Cardinal 18	CHF 50.- / h
A domicile / Zuhause		CHF 70.- / h

Culture

Klassische Musik hören und verstehen

Der Kursleiter Hendrik van Maurik schaut zurück auf eine lange Karriere als Berufsmusiker und erzählt über Begegnungen mit Weltstars wie Maurice André, Arthur Grumiaux und Rodolphe Buchbinder.

	Murten	Montessalet 6	CHF 70.-
18264	Dienstag, 01.11.-29.11.2022	14.15-16.45, Herbstkurs	
18411	Dienstag, 10.01.-02.02.2023	14.15-16.45, Winterkurs	H. Van Maurik

Rencontre

Table d'hôtes

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet. Demandez le flyer détaillé de chaque table.

Sugiez	mercredi	C. Capt, CHF 15.-
---------------	----------	-------------------

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.

Galmiz	Restaurant zum Kantonsschild, Montag-Freitag	CHF 20.-
---------------	--	----------

Partenaire

Fédération Fribourgeoise des Retraités

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.ffr-frv.ch/section-lac

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

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



Activités en Sarine

Sport



Acroyoga

Le cours « Acroyoga » est une activité physique qui se pratique à deux, qui permet aux enfants et aux grands-parents de partager un moment ludique ensemble et de renforcer leur complicité. (Pour les enfants de 6 à 12 ans)

	Givisiez route André Piller 33G	CHF 30.- / duo / leçon ou CHF 125.- / duo / 5 leçons
18696	Mercredi, 07.09.2022	15 h 15-16 h 15 (leçon découverte gratuite)
18698	Mercredi, 14.09.-12.10.2022	15 h 15-16 h 15 A. Schläpfer

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.

	Fribourg Ecole libre publique, Av. de Moléson 10	CHF 19.- / leçon
18329	Jeudi, 01.09.-13.10.2022	16 h 45-17 h 30
18330	Jeudi, 03.11.-15.12.2022	16 h 45-17 h 30
18331	Jeudi, 12.01.-06.04.2023	16 h 45-17 h 30 Ecole de natation Guin,
18332	Jeudi, 27.04.-06.07.2023	16 h 45-17 h 30 Fribourg et environs

Bains thermaux

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

	Lavey-les-Bains	CHF 240.- (6x)
18290	Mardi, 27.09.-20.12.2022	10 h 00-16 h 00
18291	Mardi, 17.01.-25.04.2023	10 h 00-16 h 00 A. Dupasquier, B. Spycher, F. Stucky



Danse assise

Les « Danses Sacrées Assises » en cercle sont une forme douce d'expression avec des chorégraphies adaptées et adaptables sur des musiques très variées. Elles font voyager les participant-e-s à la fois dans la joie d'une gestuelle simple et harmonieuse avec un retour à soi et son intériorité.

	Marly route de Confin 50	CHF 50.- / cours
18617	Mardi, 25.10.2022	14 h 30-15 h 30 (leçon découverte gratuite)
18618	Mardi, 08.11.-06.12.2022	14 h 30-15 h 30
18619	Mardi, 31.01.-28.02.2023	14 h 30-15 h 30 I. Furger Rüegg



Flownergy

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

	Fribourg Passage du Cardinal 18	CHF 15.- / leçon
18307	Mercredi, 05.10.2022	14 h 00-14 h 50 (leçon découverte gratuite)
18374	Mercredi, 26.10.-23.11.2022	14 h 00-14 h 50
18375	Mercredi, 25.01.-22.02.2023	14 h 00-14 h 50 C.-M. Gessner

Danse 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 ! Venez faire une leçon de découverte !

	Fribourg Ste-Ursule	CHF 8.- / leçon
18554	Mardi, 27.09.-13.12.2022	14 h 00-15 h 30
18555	Mardi, 10.01.-06.06.2023	15 h 30-17 h 00 N. Beguin
	Villars-sur-Glâne Danse émotion, Petit Moncor 1C	CHF 8.- / leçon
18552	Jeudi, 06.10.-15.12.2022 6x	14 h 00-15 h 30
18553	Jeudi, 05.01.-25.05.2023 11x	14 h 00-15 h 30 J. Gschwind

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	dès CHF 10.- par personne et par séance
Dates à convenir	D. Alleyn, C. Crausaz, F. Etter, A. Raboud

Equilibre en marche

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 habitants du quartier.

	Marly chemin des Epinettes 6	CHF 7.- / leçon
18718	Mercredi, 07.09.-07.12.2022	15 h 30-16 h 15
	Mercredi, dates à convenir pour l'année 2023	C. Crausaz, F. Dousse
	Fribourg Passage du Cardinal 18	CHF 7.- / Leçon
18543	Mercredi, 07.09.-21.12.2022	09 h 30-10 h 30
18544	Mercredi, 11.01.-28.06.2023	09 h 30-10 h 30 C. Crausaz, F. Dousse

Feldenkrais

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

	Fribourg Foyer Beauséjour, rue Joseph Piller 4	CHF 21.- / leçon
18326	Lundi, 05.09.-19.12.2022	09 h 30-10 h 30
18327	Lundi, 09.01.-11.05.2023	09 h 30-10 h 30 C. Mottet

Raquettes

Découverte, gaieté, sérénité, paysages hivernaux, oxygène. Le tout encadré par des moniteurs esa.

	Préalpes fribourgeoises	CHF 100.- (4x)
18672	Mercredi, 22.12.2022-01.02.2023	J.-M. Pasquier
	Préalpes fribourgeoises	CHF 125.- (5x)
18421	Mardi, 13.12.2022 découverte gratuite	
	Mardi, 10.01.-21.02.2023	P.-L. Galli

Gymnastique, Mobilité, Equilibre

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Equilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme.

	Autigny Halle de gym	CHF 7.- / leçon
18489	Mercredi, 07.09.-21.12.2022 15 h 30-16 h 30	
18490	Mercredi, 11.01.-28.06.2023 15 h 30-16 h 30	O. Kuzina
	Avry-sur-Matran Halle de gym	CHF 7.- / leçon
18491	Lundi, 19.09.-19.12.2022 16 h 00-17 h 00	
18492	Lundi, 09.01.-19.06.2023 16 h 00-17 h 00	M. Yerly
	Corminboeuf Halle de gym	CHF 7.- / leçon
18493	Mardi, 06.09.-20.12.2022 16 h 00-17 h 00	
18494	Mardi, 10.01.-27.06.2023 16 h 00-17 h 00	F. Dousse
	Corminboeuf Halle de gym	CHF 7.- / leçon
18495	Jeudi, 08.09.-15.12.2022 20 h 00-21 h 00	
18496	Jeudi, 12.01.-29.06.2023 20 h 00-21 h 00	G. Fleury
	Ependes Halle de gym	CHF 7.- / leçon
18497	Mercredi, 14.09.-21.12.2022 15 h 00-16 h 00	
18498	Mercredi, 11.01.-28.06.2023 15 h 00-16 h 00	G. Risse
	Estavayer-le-Gibloux Halle de gym	CHF 7.- / leçon
18499	Mercredi, 07.09.-21.12.2022 14 h 00-15 h 00	
18500	Mercredi, 11.01.-28.06.2023 14 h 00-15 h 00	O. Kuzina
	Fribourg La Lenda, Neuveville	CHF 7.- / leçon
18453	Lundi, 05.09.-19.12.2022 09 h 15-10 h 15	
18454	Lundi, 09.01.-26.06.2023 09 h 15-10 h 15	D. Ramella
	Fribourg Jolimont, Kanisius Schwester	CHF 7.- / leçon
18455	Dienstag, 01.07.-31.12.2022 14.00-15.00	
18456	Dienstag, 01.01.-30.06.2023 14.00-15.00	M. Vögtlin
	Fribourg St-Pierre, Salle paroissiale	CHF 7.- / leçon
18457	Mardi, 30.08.-20.12.2022 14 h 45-15 h 45	
18458	Mardi, 10.01.-27.06.2023 14 h 45-15 h 45	M. Vögtlin
	Fribourg Schoenberg, Paroisse St-Paul	CHF 7.- / leçon
18459	Mardi, 06.09.-20.12.2022 09 h 00-10 h 00	
18460	Mardi, 10.01.-20.06.2023 09 h 00-10 h 00	R.-M. Pantillon
	Fribourg Christ-Roi, Salle paroissiale	CHF 7.- / leçon
18461	Mardi, 06.09.-20.12.2022 14 h 00-15 h 00	
18462	Mardi, 10.01.-27.06.2023 14 h 00-15 h 00	F. Dousse
	Givisiez Halle de gym	CHF 9.- / leçon
18501	Mardi, 06.09.-20.12.2022 10 h 30-11 h 30	
18502	Mardi, 10.01.-27.06.2023 10 h 30-11 h 30	R.-M. Pantillon
	Marly Salle de gym de la Cité	CHF 7.- / leçon
18503	Mercredi, 07.09.-21.12.2022 14 h 00-15 h 00	
18504	Mercredi, 11.01.-28.06.2023 14 h 00-15 h 00	C. Crausaz, F. Dousse

	Matran Halle de gym	CHF 7.- / leçon
18505	Mardi, 20.09.-20.12.2022	15 h 45-16 h 45
18506	Mardi, 10.01.-20.06.2023	M. Yerly
	Neyruz Halle de gym	CHF 7.- / leçon
18507	Mercredi, 07.09.-21.12.2022	14 h 00-15 h 00
18508	Mercredi, 11.01.-28.06.2023	D. Ramella
	Treyvaux Halle de sport	CHF 7.- / leçon
18509	Lundi, 05.09.-19.12.2022	15 h 30-16 h 30
18510	Lundi, 09.01.-26.06.2023	M. Gross
	Villars-sur-Glâne Rose d'Automne	CHF 7.- / leçon
18511	Mardi, 13.09.-13.12.2022	14 h 45-15 h 45
18512	Mardi, 10.01.-26.06.2023	G. Fleury

Natation

Venez nager librement avec surveillance constante!

	Fribourg Ecole libre publique, Av. du Moléson 10	CHF 100.- / 10x
18367	Lundi, 12.09.-19.12.2022	16 h 30-17 h 15
18368	Lundi, 09.01.-26.06.2023	16 h 30-17 h 15

Pétanque

« Tu tires ou tu pointes ? ». 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 pour le moral!

	Fribourg route des Neigles 41	Gratuit
17868	Jeudi et vendredi	14 h 30-16 h 00 Beauregard
	Fribourg route des Neigles 41	Gratuit
17869	Jeudi et vendredi	14 h 30-16 h 00 La Vallée
	Cottens route d'Onnens (ancien stand)	Gratuit
	1^{er} et 3^e mercredis du mois, de mai à septembre	Amicale de Cottens
	Farvagny route de Fribourg 30	Gratuit
17872	Lundi selon météo	13 h 30-17 h 00 La Boulamie
	Treyvaux route de la Pérausa 6A	Gratuit
17874	Mercredi	dès 14 h 00 La Boule Sympa
	Villars-sur-Glâne Ancien terrain de foot du Platy	Gratuit
17876	Mardi et vendredi	dès 13 h 30 Amicale
	Vuisternens-en-Ogoz Route de Rueyres 9	Gratuit
17875	Vendredi	14 h 30-16 h 30 Amicale
	Fribourg Boulodrome, route des Neigles 41	Gratuit
18589	Mêlée pétanque hiver, 02.12.2022	13 h 30-17 h 30



Ski de fond

A la découverte des préalpes fribourgeoises ou ailleurs ! Débutant(e)s, vous êtes les bienvenu(e)s. Equipement organisé par les participants eux-mêmes. Assurance à la charge des participant(e)s. Renseignements la veille dès 10 h au **026 347 12 42**.

	Fribourg	
18726	Jour et dates selon flyer	

Tchoukball

Sport d'équipe avec mélange de volley, handball et squash. Cette activité demande observation et anticipation. A découvrir !

	Villars-sur-Glâne	Centre sportif du platy, salle 3	CHF 140.- / an, CHF 90.- / 6 mois
18322	Vendredi, 16.09.-16.12.2022	15 h 30-17 h 00	
18551	Vendredi, 13.01.-30.06.2023	15 h 30-17 h 00	M. Bangerter

Tennis

Il n'est jamais trop tard pour frapper la balle comme Roger Federer ou se déplacer sur le terrain comme Rafael Nadal !

	Granges-Paccot	Agy	CHF 12.- / leçon
17881	Jeudi, 01.09.-29.12.2022	10 h 00-11 h 00	
18594	Jeudi, 12.01.-29.06.2023	10 h 00-11 h 00	R-M. Maudry

Vélo

Nos moniteurs (formés esa) organisent des sorties le plus souvent sur des routes secondaires ou des chemins non goudronnés. Demandez le flyer détaillé de nos groupes.

	Fribourg		CHF 8.- / leçon
18050	Mardi, 19.04.-20.09.2022		
18706	Mardi, 01.04.-31.10.2023	G. Chappuis, D. Michaud, H. Yerly	
	Rosé	e-bike	CHF 40.- (5x)
18257	Mercredi, 08.06.-24.08.2022		CHF 90.- (5x) avec location vélo
18044	Semaine de vélo, 29.08.-02.09.2022		
18657	Mercredi, 01.04.-31.10.2023	B. Gendre, G. Guex, F. Tinguely	

Yoga

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

	Fribourg	Ass. quartier d'Alt, Derrière-les-Remparts 12	CHF 16.- / leçon
18575	Lundi, 05.09.-19.12.2022	16 h 00-17 h 00	
18576	Lundi, 09.01.-19.06.2023	16 h 00-17 h 00	L. Curty
	Villars-sur-Glâne	Petit-Moncor 1C, Salle Wulin Academy	CHF 16.- / leçon
18573	Lundi, 05.09.-19.12.2022	14 h 00-15 h 00	
18574	Lundi, 09.01.-19.06.2023	14 h 00-15 h 00	L. Curty
	Corpataux-Magnedens	Route de Magnedens 39	CHF 20.- / leçon, CHF 228.- (12x)
18691	Vendredi, 26.08.-23.12.2022	09 h 00-10 h 00	
18692	Vendredi, 06.01.-30.06.2023	09 h 00-10 h 00	C. Philipona



Souplesse active

Un cours de souplesse basé sur les étirements actifs et dynamiques travaillant la souplesse et développant les muscles profonds, indispensables pour un corps en pleine santé.

	Givisiez route André Pillier 33G	CHF 30.- / leçon ou CHF 125.- / 5 leçons
18695	Mercredi, 07.09.2022	14 h 00-15 h 00 (leçon découverte gratuite)
18697	Mercredi, 14.09-12.10.2022	14 h 00-15 h 00 A. Schläpfer

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.

	Fribourg Institut de développement humain, route de l'Aurore 2B	CHF 14.- / leçon
18355	Mardi, 06.09.-20.12.2022	10 h 30-11 h 15
18356	Mardi, 10.01.-27.06.2023	10 h 30-11 h 15 K. Arnold Hilse

Formation



Bien manger à petit prix

Organisé par la Fédération Romande des Consommateurs, Bien manger à Petit Prix est un cours pratique, dont l'objectif est d'enseigner une cuisine saine, de saison qui respecte son budget. Les participant-e-s apprennent à varier leurs repas et profitent des conseils précieux d'un chef cuisinier. Plaisir garanti!

	Lieu à définir	CHF 30.-
18376	Jeudi, 29.09.2022	17 h 00-20 h 00

Docupass

Mes volontés pour ma fin de vie? 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, deux assistantes sociales de Pro Senectute Fribourg vous présenteront le Docupass contenant: les directives anticipées, le mandat pour cause d'incapacité, les dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament.

	Fribourg Passage du Cardinal 18	CHF 11.-
18385	Jeudi, 03.11.2022	14 h 00-16 h 00
18386	Mercredi, 03.05.2023	14 h 00-16 h 00
18387	Dienstag, 08.11.2022	09.00-11.00 L. Zahnd, A. Vonlanthen

Finance et prévoyance

Avec notre partenaire Finances, les banques Raiffeisen du canton, nous vous proposons un cours de base, sur trois thèmes: Moyens de paiement électronique, Votre bien immobilier à la retraite, Successions.

	Belfaux Banque Raiffeisen Sarine-Ouest, route de Fribourg 4	Gratuit
18614	Jeudi, 22.09.2022	14 h 00-17 h 00



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?

	Fribourg Passage du Cardinal 18	Gratuit
18593	Mardi, 22.11.2022	10 h 00-11 h 30 K. Joya, Y. Hess

Cours Anglais

Venez rejoindre un groupe pour perfectionner ou apprendre l'anglais. Inscrivez-vous à une leçon découverte, divers niveaux sont possibles, ouvert à tous les districts.

Möchten Sie in einer Gruppe Englisch auffrischen oder erlernen? Melden Sie sich zu einer Schnupperlektion an, verschiedene Stufen möglich, offen für alle Bezirke.

	Fribourg	Passage du Cardinal 18	CHF 16.- / leçon
	Anglais débutant avec connaissances / Englisch Anfänger mit Kenntnisse		
18297	Mercredi, 07.09.-14.12.2022	08 h 45-09 h 40	
18296	Mercredi, 11.01.-14.06.2023	08 h 45-09 h 40	
	Anglais débutant I / Englisch Anfänger I		
18303	Jeudi, 08.09.-15.12.2022	09 h 00-10 h 00	
18304	Jeudi, 12.01.-15.06.2023	09 h 00-10 h 00	
	Anglais débutant II / Englisch Anfänger II		
18295	Lundi, 05.09.-12.12.2022	14 h 00-14 h 55	
18296	Jeudi, 12.01.-15.06.2023	11 h 00-12 h 00	
	Anglais Moyen / Englisch Mittel		
18299	Mercredi, 07.09.-14.12.2022	09 h 45-10 h 40	
18300	Mercredi, 11.01.-14.06.2023	09 h 45-10 h 40	
	Anglais Moyen Supérieur / Englisch Mittel Fortgeschrittene		
18305	Jeudi, 08.09.-15.12.2022	10 h 00-11 h 00	
18306	Jeudi, 12.01.-15.06.2023	10 h 00-11 h 00	
	Anglais avancé / Englisch Fortgeschrittene		
18301	Mercredi, 07.09.-14.12.2022	10 h 45-11 h 40	
18302	Mercredi, 11.01.-14.06.2023	10 h 45-11 h 40	M. Tricot

Cours Espagnol

Venez rejoindre un groupe pour perfectionner ou apprendre l'espagnol. Inscrivez-vous à une leçon découverte, divers niveaux sont possibles, ouvert à tous les districts.

Möchten Sie in einer Gruppe Spanisch auffrischen oder erlernen? Melden Sie sich zu einer Schnupperlektion an, verschiedene Stufen möglich, offen für alle Bezirke.

	Fribourg	Passage du Cardinal 18	CHF 16.- / leçon
	Espagnol débutant / Spanisch Anfänger		
18600	Vendredi, 09.09.-16.12.2022	09 h 00-09 h 55	
18601	Vendredi, 13.01.-16.06.2023	09 h 00-09 h 55	
	Espagnol moyen / Spanisch Mittel		
18602	Vendredi, 09.09.-16.12.2022	10 h 00-10 h 55	
18603	Vendredi, 13.01.-16.06.2023	10 h 00-10 h 55	
	Espagnol conversation / Spanisch Konversation		
18604	Vendredi, 09.09.-16.12.2022	11 h 00-11 h 55	
18605	Vendredi, 13.01.-16.06.2023	11 h 00-11 h 55	A. Hernandez

Cours Italien

Venez rejoindre un groupe pour perfectionner ou apprendre l'italien. Inscrivez-vous à une leçon découverte, divers niveaux sont possibles, ouvert à tous les districts.

Möchten Sie in einer Gruppe Italienisch auffrischen oder erlernen? Melden Sie sich zu einer Schnupperlektion an, verschiedene Stufen möglich, offen für alle Bezirke.

	Fribourg Passage du Cardinal 18	CHF 16.- / leçon
	Italien débutant / Italienisch Anfänger	
18310	Mardi, 06.09.-13.12.2022	15 h 00-15 h 55
18311	Mardi, 10.01.-13.06.2023	15 h 00-15 h 55
	Italien moyen / Italienisch Mittel	
18308	Mardi, 06.09.-13.12.2022	14 h 00-14 h 55
18309	Mardi, 10.01.-13.06.2023	14 h 00-14 h 55 L. Quendoz

Sophrologie

Accordez-vous une pause pour souffler, vous ressourcer, découvrir des exercices renforçant votre santé mentale et pouvant être pratiqués en toute simplicité dans votre quotidien.

	Fribourg Passage du Cardinal 18	CHF 150.-
18382	Jeudi, 01.09.2022	15 h 30-17 h 00 (leçon découverte gratuite)
18380	Jeudi, 15.09.-15.12.2022	14 h 30-16 h 00 M. Bachmann, N. Krebs Poncioni

Être et rester mobile

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

	Fribourg Passage du Cardinal 18	Gratuit
18715	Jeudi, 06.10.2022	13 h 30-17 h 00 Büro für Mobilität

Informatique privé

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

	Fribourg Passage du Cardinal 18	CHF 50.- / h.
	A votre domicile	CHF 70.- / h.

Informatique et smartphone

Avez-vous été victime d'une « Cyberattaque » ou ne vous sentez pas à l'aise sur internet par peur des « Hackers »? Apprenez à reconnaître et déjouer les différentes tentatives d'arnaques, ainsi que les bonnes pratiques afin d'utiliser en toute sécurité votre smartphone ou votre ordinateur.

Vous êtes à l'étranger, surpris par une averse, perdez votre chemin, ne trouvez pas l'arrêt du bus. Les « Apps » qui vous seront présentées, vous éviteront de telles situations.

	Fribourg Passage du Cardinal 18	
18577	Jeudi, 22.09.2022 « Cyberattaque »	08 h 30-11 h 00
18578	Jeudi, 20.10.2022 « Cyberattaque »	08 h 30-11 h 00
18580	Jeudi, 23.03.2023 « Cyberattaque »	08 h 30-11 h 00
18579	Jeudi, 27.04.2023 « Cyberattaque »	08 h 30-11 h 00
18645	Jeudi, 01.09.2022 « Apps »	13 h 30-15 h 30
18646	Jeudi, 04.05.2022 « Apps »	13 h 30-15 h 30 J.-J. Girardin

Culture



Après-midi Disco

Les après-midi Disco de Pro Senectute changent dès la rentrée. Suivez un cours de danse de 13 h à 14 h puis dansez librement. Si vous souhaitez venir uniquement pour danser librement vous êtes le/la bienvenu(e). DJ George Olivier est là pour mettre l'ambiance !

	Fribourg	Arsen'Alt, Derrière-les-Remparts 12		
18703	1 ^{er} et 3 ^e lundi, cours de danse	05.09.-19.12.2022	13 h 00-14 h 00	CHF 7.- y.c. Disco
18704	1 ^{er} et 3 ^e lundi, cours de danse	02.01.-19.06.2023	13 h 00-14 h 00	CHF 7.- y.c. Disco
18683	1 ^{er} et 3 ^e lundi, disco	05.09.-19.12.2022	14 h 00-15 h 45	CHF 5.-
18690	1 ^{er} et 3 ^e lundi, disco	02.01.-19.06.2023	14 h 00-15 h 45	CHF 5.-

Atelier Bûche de Noël

Fabriquez vos bûches de Noël encadré d'un boulanger pâtissier.

	Fribourg	EPAI Bâtiment F, Derrière-les-Remparts 5		CHF 20.-
18338	Vendredi, 18.11.2022	13 h 00-16 h 30		J.-L. Grandjean

Atelier Choux à la Crème et St. Honoré

Fabriquez vos choux à la crème et ST. Honoré encadré d'un boulanger pâtissier.

	Fribourg	EPAI Bâtiment F, Derrière-les-Remparts 5		CHF 20.-
18337	Vendredi, 28.10.2022	13 h 00-16 h 30		J.-L. Grandjean



Bain sonore et méditation

Explorez le pouvoir des sons dans un lieu magique et apaisant en plein cœur de Fribourg. Bénéficiez des bienfaits de la méditation en offrant à votre corps, votre cœur et votre esprit, bien-être et joie.

	Fribourg	rue de Lausanne 38		CHF 200.-
18680	Mardi, 06.09.-29.11.2022	17 h 00-18 h 00		
18681	Mardi, 10.01.-04.04.2023	17 h 00-18 h 00		M. Lalèye

Cinéma Paradiso

« cinedolce vita » : le cinéma pour les aînés à Fribourg. Un lundi par mois à 14 h 15, une séance est programmée sous le label « cinedolce vita » au cinemotion-Rex 1. Elle est destinée en priorité au public senior afin de leur offrir une opportunité de sortie et de rencontres. 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 assistants sociaux. www.cinemotion.ch

	Fribourg	Cinéma REX, Boulevard de Pérolles 5a		CHF 15.-
17995	Un lundi par mois, 12.09.-12.12.2022	14 h 15		
18734	Un lundi par mois, dates à fixer	14 h 15		

Cirque

Pratiquer le jonglage c'est accomplir plusieurs opérations simultanément. Perfectionner votre capacité de réaction et augmenter votre stabilité et votre force, afin de vous tenir debout en prévenant les chutes. Les exercices sont adaptés aux seniors. Tout ceci dans une ambiance agréable entouré d'un professionnel.

	Fribourg	Arsen'Alt, Derrière-les-Remparts 12		CHF 120.- (6x)
18693	2 ^e et 4 ^e lundi du mois, 09.01.-27.03.2023	14 h 00-15 h 00		
18694	2 ^e et 4 ^e lundi du mois, 10.04.-26.06.2023	14 h 00-15 h 00		Cirque Toamême

Chorale du Mouvement des Aînés

Pour ses 35 ans, le MDA part en tournée dans le canton en novembre 2022 et vous propose un programme différent pour chaque mercredi du mois. **Inscription: 026 347 12 93.**

18609	Farvagny Salle communale	Collecte
	Mercredi, 23.11.2022	14h00-15h00



Fondue spéciale Pro Senectute Fribourg

Exclusivité – Pro Senectute Fribourg organise une Fondue spéciale 60+ sur la Place Georges-Python à Fribourg (accès via escalier).

18679	Fribourg Place Georges-Python	CHF 20.– (1 fondue et 1 thé)
	Mercredi / Mittwoch, 16.11.2022	11h00-13h15

Orchestre de chambre fribourgeois

Vivre l'expérience d'un vrai concert classique.

18647	Fribourg Théâtre de l'équilibre	CHF 20.–
	Vendredi, 09.09.2022	20h00-21h00 L. Gendre

Peinture acrylique

Découvrez les textures et les techniques d'acrylique avec l'artiste peintre Leslie Umezaki.

18597	Fribourg Grand-Rue 47	CHF 220.–
	Judi 02.02.-09.03.2023	09h30-12h00
18658	Judi 27.04.-01.06.2023	09h30-12h00 L. Umezaki

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.

18268	Fribourg BCF-Arena	CHF 25.–
	Montag, 14.11.2022	09.00-14.00
18269	Lundi, 21.11.2022	09h00-14h00
18270	Donnerstag, 02.02.2023	09.00-14.00
18271	Lundi, 13.02.2023	09h00-14h00

Visite du musée de la Bière

Venez découvrir Fribourg sous un angle inédit, celui de l'industrie de la bière. L'origine, la fabrication et son histoire, intimement lié à celle de la ville de fribourg, ne manqueront pas de vous surprendre. Kommen und entdecken Sie Freiburg aus einer neuen Perspektive, der der Bierindustrie. Herkunft, Manufaktur und Geschichte, die eng mit der Stadt Freiburg verbunden ist, werden Sie überraschen.

18674	Fribourg Passage du Cardinal 1	CHF 13.–
	Vendredi / Freitag, 09.09.2022	14h00-16h00
18676	Vendredi / Freitag, 07.10.2022	14h00-16h00 Musée de la Bière

Rencontre Balades conviviales

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

Belfaux	Devant l'église		
Jedi		13 h 30-16 h 00	D. Schorro
Matran	Parking derrière le Restaurant du Tilleul		
Mercredi, bons marcheurs		08 h 45-10 h 45	G. Donzallaz
Ecuvillens	Centre du Village		
Mardi		13h30-16h00	E. Allemann
Neyruz	Parking communal, chemin de la Carrida		
Mardi, bons marcheurs		09 h 00 (octobre à mars) 08 h 30 (avril à septembre)	G. Odin
Noréaz	Centre du village, fontaine		
Lundi, octobre à mars		13 h 30-15 h 30	R. Crausaz

Jeux de cartes

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

Belfaux	Salle de paroisse		
Mardi		13 h 00-17 h 00	Pro Senectute Fribourg
Corminboeuf	Buvette de l'Ecole		
Mercredi, sauf vacances scolaires		13 h 45-17 h 00	Pro Senectute Fribourg
Ependes	Halle polyvalente, salle 2		
1^{er} et 3^e jeudi du mois sauf juillet et août		13 h 30-17 h 00	I. Python
Fribourg	Café de l'Imprévue, Pérolles 93		
Mardi		14 h 00-17 h 00	E. Gummy
Fribourg	Le Tunnel, Grand-Rue 68		
Mardi		14 h 00-17 h 00	Le Tunnel
Fribourg	Au Port, Planche-inférieure 5		
Lundi, de mai à septembre		14 h 00-18 h 30	Le Port Fribourg
Matran	Buvette salle de gym		
Mercredi, dès le 07.09.2022		13 h 45-17 h 00	Pro Senectute Fribourg
Lentigny			
Mardi, toutes les deux semaines		14 h 00-16 h 30	M.-J. Mettraux
Ponthaux	Ecole salle communale		
Mercredi, toutes les deux semaines		13 h 30-17 h 00	J. Kuenzli
Posieux			
Mercredi, de septembre à mai		13 h 30-17 h 00	A. Toffel

Rencontres

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

Fribourg	Ref. Kirchgemeinde, Saal Agora, rue de Romont		
Spielnachmittag			
jeden 2. Mittwoch	13.30-17.00		G. Riolo Giambonini
Fribourg	Le Tunnel, Grand Rue 68		
Tricot			
Mercredi	14h00-17h00		Le Tunnel
Noréaz	Salle des sociétés		
Loto, cartes			
Jeudi, de novembre à mai	14h00-17h00		J. Fornt Arrigo
Prez-vers-Noréaz	Salle paroissiale		
Rencontres conviviales			
1 jeudi par mois	14h00-17h00		M. Maradan
Marly Cité	Halle		
Rencontres conviviales			
Dernier mercredi du mois			
(sauf vacances scolaires)	15h15-16h15		C. Crausaz
Fribourg	Salle paroissiale St-Paul Schoenberg		
Rencontres conviviales			
Mardi 1^{er} du mois			
(sauf vacances scolaires)	10h15-11h15		C. Crausaz
Fribourg	Au Port, Planche-Inférieure 5		
Tricot			
Jeudi, 19.05.-17.09.2022	14h00-15h00		Le Port Fribourg
Fribourg	Atelier de La Filature, Rue de Lausanne 62		
Tricot			
Jeudi, à partir de fin septembre			Atelier de La Filature

Tables d'hôtes

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet. Demandez le flyer détaillé de chaque table.

Villars-sur-Glâne	mardi	C. Rossier, CHF 15.-
Noréaz	mardi	C. et E. Mudhoosoodun, CHF 15.-
Villars-sur-Glâne	mercredi	J. et M. Brique, CHF 15.-
Fribourg	mercredi	M. et A. Brossard, CHF 15.-
Vuisternens-en-Ogoz	mercredi	B. Bapst, CHF 15.-
Fribourg	mercredi	F. Haghighi, CHF 15.-
Posieux	mercredi	V. Maradan-Meyrat, CHF 15.-
Villars-sur-Glâne	jeudi	R. Zaugg, CHF 15.-
Corminboeuf	jeudi	M.-C. et S. Grenier, CHF 15.-
Fribourg	vendredi	M. Baumgartner, CHF 15.-
Marly	vendredi	A. Meyer Häni, CHF 15.-
Fribourg	vendredi	N. Seddik, CHF 15.-

Tables de Bistrots

Déguster le menu du jour avec dessert et café pour max. CHF 20.– dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participants de Pro Senectute. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet.

Fribourg	L'Aigle Noir, mercredi	S. Fidanza, 026 322 49 77
Avry	Auberge d'Avry Rosé, jeudi	F. Meuwly, 026 470 04 80
Villars-sur-Glâne	Café des Préalpes, lundi	N. Romanens, 026 408 86 01
Fribourg	Café Marcello, 2 premiers mardis du mois	Le Marcello, 079 266 29 03
Fribourg	Restaurant La Chope, jeudi	La Chope, 026 481 29 29
Fribourg	Le Tunnel, mardi	Le Tunnel, 026 321 33 34

Partenaires

Aqua Fitness Cottens

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.

Plus d'infos : www.ems-residence-st-martin.ch, office@ems-residence-st-martin.ch, 026 477 61 11

Cottens Résidence Saint-Martin

Activités proposées avec le mouvement des aînés (MDA)

Le Mouvement des Aînés, Fribourg (MDA) est une association fondée à Fribourg en 1987 et reconnue d'intérêt public. Elle est neutre sur le plan politique et religieux. Le 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

Tennis de table	D. Baechler, 026 411 28 02, 079 468 20 29
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
Groupe de Jass	Y. Tricot, 026 436 23 24

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 de nos spécialistes, 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. Plus d'informations / Weitere Informationen: 026 305 89 00

18033

Fribourg Musée d'histoire naturelle

10 mardis matin / année



FriActiv

Avec l'application FriActiv vous faites un parcours de découverte active en ville de Fribourg, marche douce avec des exercices.

Fribourg	
Mercredi, 12.10.2022	
Mercredi, 17.05.2023	026 347 12 93

Activités proposées par l'association Gibloux Solidaire

L'association Gibloux solidaire est une association d'entraide et de partage pour la commune de Gibloux.
www.giblouxsolidaire.ch, contact@giblouxsolidaire.ch, 079 370 15 60

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

Les ligues de santé du canton de Fribourg

Rester actif/ve avec une BPCO Fribourg	Ligue pulmonaire fribourgeoise
Cours stop-tabac	www.liguessante-fr.ch

Wellness

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 inscriptions : www.peupliers.org, info@peupliers.org, 026 413 90 90

Oberried Institut les Peupliers	CHF 25.-
Tous les mardis après-midi	

Fédération Fribourgeoise des Retraités

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.ffr-frv.ch/section-sarine

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

Aktivitäten im Sensebezirk

Sport

Aqua-Fitness

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

	Tentlingen Heim Linde, Stehrsmühlestrasse 1	CHF 19.- / Lektion
18333	Mittwoch, 07.09.-12.10.2022	11.15-12.00
18334	Mittwoch, 02.11.-14.12.2022	11.15-12.00
18335	Mittwoch, 11.01.-05.04.2023	11.15-12.00
18336	Mittwoch, 26.04.-05.07.2023	11.15-12.00
18339	Freitag, 02.09.-14.10.2022	14.15-15.00
18340	Freitag, 04.11.-16.12.2022	14.15-15.00
18341	Freitag, 13.01.-31.03.2023	14.15-15.00
18342	Freitag, 28.04.-07.07.2023	14.15-15.00
18343	Freitag, 02.09.-14.10.2022	15.00-15.45
18344	Freitag, 04.11.-16.12.2022	15.00-15.45
18345	Freitag, 13.01.-31.03.2023	15.00-15.45
18346	Freitag, 28.04.-07.07.2023	15.00-15.45
18347	Freitag, 02.09.-14.10.2022	15.45-16.30
18348	Freitag, 04.11.-16.12.2022	15.45-16.30
18349	Freitag, 13.01.-31.03.2023	15.45-16.30
18350	Freitag, 28.04.-07.07.2023	15.45-16.30
18351	Freitag, 02.09.-14.10.2022	16.30-17.15
18352	Freitag, 04.11.-16.12.2022	16.30-17.15
18353	Freitag, 13.01.-31.03.2023	16.30-17.15
18354	Freitag, 28.04.-07.07.2023	16.30-17.15
	Schwimmschule Düringen, Freiburg und Umgebung	
	Düringen Hallenschwimmbad, Wolfacker, Alfons-Aebystr. 2	CHF 19.- / Lektion
18362	Dienstag, 06.09.-11.10.2022	16.45-17.30
18363	Dienstag, 08.11.-20.12.2022	16.45-17.30
18364	Dienstag, 10.01.-04.04.2023	16.45-17.30
18365	Dienstag, 25.04.-04.07.2023	16.45-17.30

Japanisches Heilströmen (Jin Shin Jyutus)

Die Kunst der Auflösung von Blockaden und Verspannungen im Alltag. Das Strömen ist eine Kunst, die wir unbewusst täglich anwenden. Sie fördert die Selbstheilung, unsere Gesundheit und unser Wohlergehen. Weitere Kurse siehe www.veraendern.ch

	St. Antoni Viktorschwallerhaus des BZ	CHF 30.- / Lektion
18136	Dienstag, 05.04.-06.12.2022	08.30-10.30
18137	Dienstag, 05.04.-06.12.2022	19.00-21.00
18408	Dienstag, 10.01.-06.06.2023	08.30-10.30
18409	Dienstag, 10.01.-06.06.2023	19.00-21.00 R. Pfister

Feldenkrais

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

	Düdingen	Begegnungszentrum, Dündingersaal	CHF 21.- / Lektion
18316	Donnerstag, 08.09.-24.11.2022	08.30-09.30	
18317	Donnerstag, 08.09.-24.11.2022	09.45-10.45	
18318	Donnerstag, 12.01.-30.03.2023	08.30-09.30	
18319	Donnerstag, 12.01.-30.03.2023	09.45-10.45	
18320	Donnerstag, 06.04.-29.06.2023	08.30-09.30	R. Binz

Gymnastik

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

	Bösingen	Turnhalle	CHF 7.- / Lektion
18533	Mittwoch, 07.09.-14.12.2022	14.00-15.00	
18534	Mittwoch, 11.01.-28.06.2023	14.00-15.00	G. Leutwiler, H. Mölders
	Giffers	Mehrzweckhalle	CHF 7.- / Lektion
18535	Montag, 05.09.-19.12.2022	15.30-16.30	
18536	Montag, 09.01.-26.06.2023	15.30-16.30	B. Fasel
	Überstorf	Mehrzweckhalle	CHF 7.- / Lektion
18537	Mittwoch, 07.09.-14.12.2022	13.30-14.30	
18538	Mittwoch, 11.01.-28.06.2023	13.30-14.30	U. Hunziker, I. von Wartburg

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	CHF 6.- / Lektion
18293	Dienstag, 08.11.-20.12.2022	15.45-17.00	
18294	Dienstag, 10.01.-04.04.2023	15.45-17.00	H. Pauchard, A. Pauchard



Langlauf

Entdecken Sie unsere schönen Freiburgervoralpen und andere Regionen.

	Rechthalten		
18682	Mittwoch, 14.12.2022-08.02.2023 (6x)		J. Bächler

Pétanque

Sie werden 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!

	Wünnewil	Dorfstrasse 58A (neben Sporthalle)	Gratis
18700	Mittwoch, 05.09.-19.12.2022	ab 13.30	
18701	Mittwoch, 09.01.-26.06.2023	ab 13.30	Pétanque-Club Sense-West

Pilates

PilatesCare verbessert und fördert die Beweglichkeit, stärkt schonend die Rumpfmuskulatur, verbessert das Koordinationsvermögen und das Körperbewusstsein.

	Rechthalten Unterdorf 15	CHF 28.– / Lektion
18659	Donnerstag, 01.09.-29.09.2022 10.00-11.00	A. Buchs

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.

	Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	CHF 25.– / Lektion
18660	Donnerstag, 15.12.2022 09.30-15.30 (Eröffnungstour, gratis)	
18418	Donnerstag, 05.01.-02.02.2023 09.30-15.30	A. Dietrich
	Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	CHF 25.– / Lektion
18661	Donnerstag, 15.12.2022 09.30-15.30 (Eröffnungstour, gratis)	
18416	Donnerstag, 05.01.-02.02.2023 09.30-15.30	P. Dietrich
	Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	CHF 25.– / Lektion
18662	Mittwoch, 14.12.2022 09.30-15.30 (Eröffnungstour, gratis)	
18419	Mittwoch, 04.01.-01.02.2023 09.30-15.30	R. Gauderon
	Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	CHF 25.– / Lektion
18663	Mittwoch, 14.12.2022 09.30-15.30 (Eröffnungstour, gratis)	
18417	Mittwoch, 04.01.-01.02.2023 09.30-15.30	E. Page
	Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	CHF 25.– / Lektion
18664	Dienstag, 13.12.2022 09.30-15.30 (Eröffnungstour, gratis)	
18638	Dienstag, 03.01.-31.01.2023 09.30-15.30	B. Pauchard
	Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	CHF 25.– / Lektion
18665	Donnerstag, 15.12.2022 09.30-15.30 (Eröffnungstour, gratis)	
18639	Donnerstag, 05.01.-02.02.2023 09.30-15.30	B. Poffet
	Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	CHF 25.– / Lektion
18666	Mittwoch, 14.12.2022 09.30-15.30 (Eröffnungstour, gratis)	
18415	Mittwoch, 04.01.-01.02.2023 09.30-15.30	
18667	Donnerstag, 15.12.2022 09.30-15.30 (Eröffnungstour, gratis)	
18414	Donnerstag, 05.01.-02.02.2023 09.30-15.30	A. Tornare

Spinning

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

	Ueberstorf Weihermatte 3	CHF 15.50 / Lektion, CHF 155.– (60-64), CHF 140.– (ab 65)
18620	Dienstag, 07.11.-19.12.2022 09.30-10.30	
18621	Dienstag, 09.01.-26.03.2023 09.30-10.30	
18622	Mittwoch, 08.11.-20.12.2022 09.30-10.30	
18623	Mittwoch, 10.01.-27.03.2023 09.30-10.30	I. Bernasconi, J. Schüpbach

Velo

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

	Düdingen	Parkplatz des Reformierten Zentrums	CHF 8.- / Tour
18051	Donnerstag, 21.04.-06.10.2022	13.00	R. Gauderon, T. Imstepf, H. Krummen,
18397	Donnerstag, 01.04.-31.10.2023	13.00	E. Page, R. Schneider

Wandern

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

	Sense- und Seebezirk	CHF 7.- / Tour
18060	Dienstag, 22.03.-08.11.2022	
18402	Dienstag, 01.03.-30.11.2023	A. Noth
	Ueberstorf	CHF 8.- / Tour
18061	Donnerstag, 12.04.-11.11.2022	
18403	Donnerstag, 01.03.-30.11.2023	I. Bernasconi, J. Schüpbach
	Sensebezirk und Umgebung	CHF 15.- / Tour
18062	Mittwoch, 04.05.-19.10.2022	
18404	Mittwoch, 01.03.-30.11.2023	P. Dietrich
	Sensebezirk und Umgebung	CHF 15.- / Tour
18063	Dienstag, 10.05.-27.09.2022	
18405	Dienstag, 01.03.-30.11.2023	B. Pauchard
	Sensebezirk und Umgebung	CHF 15.- / Tour
18064	Mittwoch, 18.05.-14.09.2022	
18406	Mittwoch, 01.03.-30.11.2023	A. Tornare
	Sensebezirk und Umgebung	CHF 15.- / Tour
18065	Mittwoch, 20.04.-07.09.2022	
18407	Mittwoch, 01.03.-30.11.2023	C. Waeny
18067	Ueberstorf, Winterwanderungen	CHF 15.- / Tour
	Mittwoch, 15.12.2022-01.02.2023	I. Bernasconi, J. Schüpbach

Welttänze

Gemeinschaftstänze aus aller Welt für Frauen und Männer, für Anfänger und Fortgeschrittene, für Bewegungsbegeisterte, für Bewegungswillige. Ihre Beweglichkeit, Wendigkeit und Koordination und Ihr Gedächtnis wird trainiert. Melden Sie sich zu einer Schnupperstunde an!

	Giffers	Spiegelsaal	CHF 8.- / Lektion
18568	Dienstag, 11.10.-20.12.2022	15.30-17.00	
18568	Dienstag, 17.01.-23.05.2023	15.30-17.00	E. Nabholz

Bildung Privatkurs für Informatik

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

Freiburg	Passage du Cardinal 18	CHF 50.- / Stunde
Zuhause		CHF 70.- / Stunde

Finanzen und Vorsorge

Mit unserem Finanzpartner, den Raiffeisenbanken des Kantons, bieten wir Ihnen einen Kurs zu drei Themen an: Elektronischer Zahlungsverkehr/Zahlungsmittel, Eigenheim im Alter, Revision Erbrecht

18616	Tafers	Raiffeisenbank Freiburg Ost, Freiburgstrasse 16	Gratis
	Montag, 03.10.2022	14.00-17.00	

Kultur Kammerorchester vom MDA Freiburg

MDA feiert sein 35-jähriges Jubiläum und lädt Sie jeden Mittwoch im November 2022 zu einer Aufführung ein.

18608	Düdingen	Podium	Kollekte
	Mittwoch, 16.11.2022	15.00-16.00	

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.

	Bösingen		CHF 15.-
	Mittwoch	12.00	I. Brühlhart

Spaziergänge

Möchten Sie neue Bekanntschaften knüpfen und sich einer Gruppe anschliessen? Schliessen Sie sich dieser Gruppe an. Nehmen Sie Kontakt auf!

	Düdingen		Gratis
	Montag	08.30-10.00	
	Freitag	14.00-15.30	A. Tornare

Theater

Sie suchen Abwechslung im Alltag, möchten neue Bekanntschaften knüpfen und sich einer Gruppe anschliessen? Schliessen Sie sich der Theatergruppe an. Nehmen Sie Kontakt auf!

	Bösingen	Restaurant Drei Eidgenossen	Gratis
	Montag	14.15-16.15	G. Kanobel



Tische im Bistro

«Zäme ässe»: Geniessen Sie eine Suppe oder Salat, Tagesmenü mit Dessert in einem Restaurant in Ihrer Nähe.

	Rechthalten	Restaurant Brennenden Herz	CHF 19.50
	Letzten Donnerstag im Monat	11.30	V. Schuway, 026 418 11 31

Partner Freiburgische Rentnervereinigung

Die Freiburgische Rentnervereinigung (FRV) nimmt die Interessen der älteren Generation des Kantons wahr. Sie vertritt wirksam ihre Mitglieder gegenüber diversen Organisationen und Institutionen zu Gunsten der Seniorinnen und Senioren.

www.fvr-frv.ch/sektion-sense

Gesundheitsligen des Kantons Freiburg

Es werden diverse Kurse von den Gesundheitsligen des Kantons Freiburg angeboten.

www.liguessante-fr.ch

Zufrieden und aktiv trotz chronischer Krankheiten	Lungenliga Freiburg
	in Zusammenarbeit mit Spitex See/Lac

Seniorenachmittage

In diversen Gemeinden finden regelmässig Seniorenachmittage statt.

Alterswil	A. Muggli
Düdingen	H.-P. Kick
St. Antoni	H. Mathis
St. Silvester	E. Käser
St. Ursen	U. Ulrich, P. Vaucher
Tafers	A. Schmutz
Wünnewil	B. Lehmann



Theater Chuenägele

In Zusammenarbeit mit dem Verein Dienste für Senioren und der Spitex Sense wird das Theater Chuenägele organisiert. Weitere Informationen über das Theater: www.visch-und-fogel.ch

Anmeldung obligatorisch: 026 347 12 93

Tafers	Aula OS, Juchstrasse 9	CHF 20.-
Freitag, 04.11.2022	20.00	
Samstag, 05.11.2022	20.00	Dienste für Senioren, Spitex Sense

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

Activités en Veveyse

Sport

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	dès CHF 10.- par personne et par séance
Dates à convenir	D. Alleyn, C. Crausaz, F. Etter, A. Raboud

Gymnastique, Mobilité, Equilibre

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Equilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme.

	Châtel-St-Denis	Salle de gym Maison d'Oeuvres	CHF 7.- / leçon
18463	Jeudi, 08.09.-15.12.2022	16 h 30-17 h 30	
18464	Jeudi, 12.01.-30.06.2023	16 h 30-17 h 30	M. Gigandet

Pétanque

« Tu tires ou tu pointes ? » 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 pour le moral !

	Remaufens	route du Tatrel 93	
17873	Lundi, 01.07-31.12.2022	dès 14 h 00	La Boule de Remaufens

Formation

Être et rester mobile

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

	Châtel-St-Denis	Salle de l'Aigle, Av. de la Gare 33	Gratuit
18714	Jeudi, 29.09.2022	13 h 30-17 h 00	

Informatique privée

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

Fribourg	Passage du Cardinal 18	CHF 50.- / h
A domicile		CHF 70.- / h

Rencontre

Jeux de cartes

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

Attalens	Salle de paroisse	Gratuit
Mercredi	14 h 00-17 h 00	A. Chatelan

Tables d'hôtes

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet. Demandez le flyer détaillé de chaque table.

Les Paccots	Lundi	H. Iriatre, CHF 15.-
Bouloz	Lundi	V. Davet, CHF 15.-
Châtel-St-Denis	Mercredi	C. Honegger-Rupp, CHF 15.-
Tatroz	Mercredi	M. Simon, CHF 15.-
Bossonnens	Jeudi	I. Berthoud, CHF 15.-

Partenaire

Fédération Fribourgeoise des Retraités

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.ffr-frv.ch/section-veveyse

Mercredi, 07.09.2022	Visite musée Longines et chocolaterie Camille Bloch
Mardi, 18.10.2022 14 h 00	Le Crêt, La Croix Fédérale Film « La Nature, force de Vie »

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



ÇA DÉCHIRE!



Votre imprimeur

Route du Petit-Moncor 12 | 1752 Villars-sur-Glâne
026 401 13 13 | imprimerie@mtlsa.ch | www.mtlsa.ch

RAIFFEISEN



Mesures d'autodétermination. Il n'est jamais trop tôt pour penser à l'avenir.

Selbstbestimmte Vorsorge. Es ist nie zu früh an später zu denken.

Le dossier DOCUPASS comporte des modèles pour vos documents de prévoyance personnels :

- Directives anticipées du patient
- Dispositions en cas de décès
- Mandat pour cause d'incapacité

Commandez sans plus attendre le DOCUPASS sur raiffeisen.ch/f/docupass

Der DOCUPASS enthält Vorlagen für Ihre persönlichen Vorsorgedokumente :

- *Patientenverfügung*
- *Anordnung für den Todesfall*
- *Vorsorgeauftrag*

Bestellen Sie jetzt den DOCUPASS unter raiffeisen.ch/docupass