

Aktivitäten im Sensebezirk 2023-2024

Allgemeines:

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

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

*Die so gekennzeichneten Kurse werden zu Beginn des Semesters in Rechnung gestellt. **Die genannten Preise sind Richtwerte** und können je nach Anzahl der geplanten Lektionen variieren.

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.

*Die Kurse werden zu Beginn des Semesters in Rechnung gestellt. **Die genannten Preise sind Richtwerte** und können je nach Anzahl der geplanten Lektionen variieren.

	Tentlingen Heim Linde, Stersmühlestrasse 1		
	Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung		
19339	Mittwoch, 06.09. – 11.10.2023	11.00 – 11.45	*CHF 114.-
19340	Mittwoch, 08.11. – 20.12.2023	11.00 – 11.45	*CHF 133.-
19341	Mittwoch, 10.01. – 27.03.2024	11.00 – 11.45	*CHF 209.-
19342	Mittwoch, 17.04. – 03.07.2024	11.00 – 11.45	*CHF 228.-
	Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung		
19343	Freitag, 01.09. – 13.10.2023	14.15 – 15.00	*CHF 133.-
19344	Freitag, 03.11. – 22.12.2023	14.15 – 15.00	*CHF 133.-
19345	Freitag, 12.01. – 22.03.2024	14.15 – 15.00	*CHF 190.-
19346	Freitag, 19.04. – 05.07.2024	14.15 – 15.00	*CHF 209.-
	Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung		
19347	Freitag, 01.09. – 13.10.2023	15.00 – 15.45	*CHF 133.-
19348	Freitag, 03.11. – 22.12.2023	15.00 – 15.45	*CHF 133.-
19349	Freitag, 12.01. – 22.03.2024	15.00 – 15.45	*CHF 190.-
19350	Freitag, 19.04. – 05.07.2024	15.00 – 15.45	*CHF 209.-
	Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung		
19351	Freitag, 01.09. – 13.10.2023	15.45 – 16.30	*CHF 133.-
19352	Freitag, 03.11. – 22.12.2023	15.45 – 16.30	*CHF 133.-
19353	Freitag, 12.01. – 22.03.2024	15.45 – 16.30	*CHF 190.-
19354	Freitag, 19.04. – 05.07.2024	15.45 – 16.30	*CHF 209.-
	Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung		
19355	Freitag, 01.09. – 13.10.2023	16.30 – 17.15	*CHF 133.-
19356	Freitag, 03.11. – 22.12.2023	16.30 – 17.15	*CHF 133.-
19357	Freitag, 12.01. – 22.03.2024	16.30 – 17.15	*CHF 190.-
19358	Freitag, 19.04. – 05.07.2024	16.30 – 17.15	*CHF 209.-
	Düdingen Hallenschwimmbad Wolfacker, Alfons-Aebystrasse 2		
	Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung		

19388	Dienstag, 05.09. – 10.10.2023	16.45 – 17.30	*CHF 114.-
19389	Dienstag, 07.11. – 19.12.2023	16.45 – 17.30	*CHF 133.-
19390	Dienstag, 09.01. – 26.03.2024	16.45 – 17.30	*CHF 209.-
19391	Dienstag, 16.04. – 02.07.2024	16.45 – 17.30	*CHF 209.-

Feldenkrais

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

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

Gymnastik

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

	Bösingen Turnhalle		Gret Leutwiler, Helene Mölders
19361	Mittwoch, 06.09. – 13.12.2023	14.00 – 15.00	*CHF 84.-
19362	Mittwoch, 10.01. – 12.06.2024	14.00 – 15.00	*CHF 133.-
	Giffers Mehrzweckhalle		Brigitte Fasel
19363	Montag, 11.09. – 18.12.2023	15.30 – 16.30	*CHF 91.-
19364	Montag, 08.01. – 17.06.2024	15.30 – 16.30	*CHF 140.-
	Ueberstorf Mehrzweckhalle		Ursula Hunziker, Irma Von Wartburg
19365	Mittwoch, 07.09. – 20.12.2023	13.30 – 14.30	*CHF 91.-
19366	Mittwoch, 10.01. – 26.06.2024	13.30 – 14.30	*CHF 154.-

Kraft und Balance

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

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

Langlauf

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

	Rechthalten		Josef Bächler
	Mittwoch, 10.01.2024 – 07.02.2024	13.30 – 15.30	CHF 150.-- / 5x
19134	Gruppe Klassisch		
19135	Gruppe Skating		

Velo

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

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

Pétanque

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

	Wünnewil	Dorfstrasse 58A (neben Sporthalle)		Pétanque-Club Sense-West
	Mittwoch, 01.04. – 30.10.2023	ab 13.30		Gratis
	Mittwoch, 01.04. – 30.10.2024	ab 13.30		Gratis

Schneeschuhwandern

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

	Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen			Bruno Pauchard
19220	Dienstag, 12.12.2023	09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)		CHF 25.- / Tour
19221	Dienstag, 02.01. – 29.01.2024	09.30 – 15.30	ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-	
	Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen			Ernst Page
19222	Mittwoch, 13.12.2023	09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)		CHF 25.- / Tour
19223	Mittwoch, 03.01. – 31.01.2024	09.30 – 15.30	ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-	
	Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen			René Gauderon
19224	Mittwoch, 13.12.2023	09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)		CHF 25.- / Tour
19225	Mittwoch, 03.01. – 31.01.2024	09.30 – 15.30	ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-	
	Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen			Albin Tornare
19226	Mittwoch, 13.12.2023	09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)		
19227	Mittwoch, 03.01. – 31.01.2024	09.30 – 15.30		CHF 25.- / Tour
19228	Donnerstag, 14.12.2023	09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)		
19229	Donnerstag, 04.01. – 01.02.2024	09.30 – 15.30	ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-	
	Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen			Beat Poffet
19230	Donnerstag, 14.12.2023	09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)		CHF 25.- / Tour
19231	Donnerstag, 04.01. – 01.02.2024	09.30 – 15.30	ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-	
	Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen			Alois Dietrich
19232	Donnerstag, 14.12.2023	09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)		CHF 25.- / Tour
19233	Donnerstag, 04.01. – 01.02.2024	09.30 – 15.30	ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-	
	Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen			Paul Dietrich
19234	Donnerstag, 14.12.2023	09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)		CHF 25.- / Tour
19235	Donnerstag, 04.01. – 02.02.2024	09.30 – 15.30	ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-	

Wandern

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

	Sense- und Seebezirk	Alois Noth
18402	Dienstag, 21.03. – 07.11.2023	CHF 10.– / Tour
19248	Dienstag, 01.03. – 30.11.2024	CHF 10.– / Tour
	Sensebezirk und Umgebung	Bruno Pauchard
18405	Dienstag, 09.05. – 17.10.2023	CHF 15.– / Tour
19249	Dienstag, 01.03. – 30.11.2024	CHF 15.– / Tour
	Sensebezirk und Umgebung	Christian Sahli
19789	Dienstag, 01.03. – 30.11.2024	CHF 15.– / Tour
	Sensebezirk und Umgebung	Paul Dietrich
18404	Mittwoch, 10.05. – 11.10.2023	CHF 15.– / Tour
19250	Mittwoch, 01.03. – 30.11.2024	CHF 15.– / Tour
	Sensebezirk und Umgebung	Albin Tornare
18406	Mittwoch, 17.05. – 20.09.2023	CHF 15.– / Tour
19251	Mittwoch, 01.03. – 30.11.2024	CHF 15.– / Tour
	Sensebezirk und Umgebung	Conny Waeny
18407	Mittwoch, 29.03. – 30.08.2023	CHF 15.– / Tour
19252	Mittwoch, 01.03. – 30.11.2024	CHF 15.– / Tour
	Ueberstorf	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
18403	Donnerstag, 01.03. – 29.11.2023	CHF 15.– / Tour
19254	Donnerstag, 01.03. – 30.11.2024	CHF 10.– / Tour
	Ueberstorf, Winterwanderungen	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
19255	Mittwoch, 13.12.2023 – 13.03.2024	CHF 15.– / Tour
	Zweitageswanderung Lötschenpasshütte	Paul Dietrich, Christian Sahli
19822	Dienstag, 23.07 – Mittwoch 24.07.2024	siehe Detailprogramm

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 für eine Schnupperstunde an!
Dieser Kurs findet jede zweite Woche statt.

	Giffers Turnhalle	Esther Nabholz
19256	Dienstag, 3.10. – 12.12.2023	15.20 – 16.50 *CHF 48.- (6x)
19257	Dienstag, 16.01. – 28.05.2024	15.20 – 16.50 *CHF 72.- (9x)

Yoga

Neben Körperübungen zur Mobilisierung beinhaltet dieser Kurs auch Atem-, Mediations- und Konzentrationsübungen sowie Schlusssentspannung.

	Schmitten Turnhalle Dorf	Damara Aebischer
19533	Mittwoch, 20.09. – 13.12.2023	10.00 – 11.00 *CHF 150.- (10x)
19534	Mittwoch, 10.01. – 27.03.2024	10.00 – 11.00 *CHF 165.- (11x)
19535	Mittwoch, 17.04. – 19.06.2024	10.00 – 11.00 *CHF 150.- (10x)

Bildung **Privatkurs für Informatik**

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

Freiburg Passage du Cardinal 18	CHF 50.– / Stunde
Zu Hause	CHF 70.– / Stunde

Atelier Eintritt und Finanzierung Pflegeheim

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

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

Kultur **Gemeinsames Singen und Tanzen**

Sehen Sie sich nach einem gemütlichen Nachmittag zum Singen, Tanzen, Mitschaukeln? Verlangen Sie die verschiedenen Daten der vorgesehenen Anlässe [079 578 76 44](tel:0795787644).

Neu!	Giffers Mehrzweckraum	Karin Philipona	
19269	Dienstag, 22.08.2023 – 19.12.2024	14.00 – 16.00	Kollekte
19395	Dienstag, 30.01.2024 – 25.06.2024	14.00 – 16.00	Kollekte

Treffen **Mittagstisch**



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

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

Spaziergänge

Möchten Sie neue Bekanntschaften knüpfen und sich einer Gruppe anschliessen? Schliessen Sie sich dieser Gruppe an. Nehmen Sie Kontakt auf! [079 261 83 82](tel:0792618382)

Düdingen	Albin Tornare	
Montag	08.30 – 10.00	Gratis
Freitag	14.00 – 15.30	Gratis

Theater

Sie suchen Abwechslung im Alltag, möchten neue Bekanntschaften knüpfen und sich einer Gruppe anschliessen? Schliessen Sie sich der Theatergruppe an. Einschreibungen für Schauspielrollen werden bis Ende Juli entgegengenommen. Weitere Mithilfe ist jederzeit erwünscht. Nehmen Sie Kontakt auf! [079 512 68 06](tel:0795126806)

Bösingen Restaurant Drei Eidgenossen	Gerhard Kanobel	
Montag	14.15 – 16.15 (Proben)	Gratis

Partner **Aldos Age+**

Neu!

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

werden auch mal die Boxhandschuhe angezogen.

Jetzt fürs kostenlose Probetraining anmelden: Aldo 079 776 60 43 / www.fitmacher.ch

Düdingen	Freitag	09.00 – 10.00	CHF 18.-/ Lektion
St Ursen	Samstag	08.00 – 09.00 und 10.15 – 11.00	

Partner Freiburgische Rentnervereinigung

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

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

St. Antoni	Bildungszentrum Burgbühl
Mittwoch, 20.09.2023	Informationsanlass: Toursimus Schwarzsee/Sensebezirk-seine Visionen
Mittwoch, 25.10.2023	Glocken an Mensch und Tier - Robert Schwaller
Mittwoch, 22.11.2023	Geschichten und Gedanken aus der Mitte des Lebens - Brigitta Wider
Donnerstag, 26.10.2023	Literaturkaffee
Tentlingen	Restaurant Sternen
Mittwoch, 6.09.2023 / 04.10.2023 / 08.11.2023	Tanznachmittage
Wünnewil	Pétanque-Platz Sense-West
Freitag, 25.08.2023 / 29.09.2023	Pétanque
Weitere Aktivitäten/Daten auf www.ffr-frv.ch/sektion-sense	

Forum für das Alter

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

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

Senior:innennachmittage

In diversen Gemeinden finden regelmässig Senior:innennachmittage statt. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei den angegebenen Kontaktpersonen. Weitere Daten/Aktivitäten möglich!

Alterswil	2. Dienstag im Monat, Jassnachmittag	Anni Muggli
Giffers	3. Donnerstag im Monat, Kaffee und Kuchen	Karin Philipona, 079 578 76 44
St. Antoni		Heinrich Mathis

St. Ursen	1. Mittwoch im Monat, Jass- und Spielnachmittag	Ursula Ulrich, Paul Vaucher
	1. Mittwoch im Feb./Mai/Nov. Mittagessen	
Tafers		026 494 10 47
	1. Montag im Monat, Jassnachmittag	Arnold Schmutz
	Donnerstagsmorgen, Wanderungen (ca. 90 Min.)	Anny Schmutz
Wünnewil		Bernadette Lehmann, 026 496 17 82

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