

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE
GEMEINSAM STÄRKER



**Programme d'activités
Aktivitätenprogramm
2026-2027**

Fribourg | Freiburg

www.fr.prosenectute.ch

Edito Editorial



Emmanuel Michielan
Directeur
Geschäftsleiter

Prendre le temps

Qu'il est bon de choisir son temps libre ! En faisant du sport, en tricotant, en jouant au jass, en apprenant une langue nouvelle, en dansant. Et de savoir que de nouvelles amitiés vont en naître. Laissez-nous vous conseiller, à notre siège ou dans les régions, sur ce qui pourrait vous plaire. Nous adorons écrire de nouvelles histoires avec vous. Et pourquoi pas, cette année, partager tout cela autour d'une tasse de « Pro Senectu-Thé » !

Sich Zeit nehmen

Wie schön ist es, die freie Zeit nach den eigenen Wünschen gestalten zu können! Beim Sport, beim Stricken, beim Jassen, beim Erlernen einer neuen Sprache oder beim Tanzen. Und zu wissen, dass dabei neue Freundschaften entstehen können. Lassen Sie sich von uns an unserem Hauptsitz oder in den Regionen beraten und entdecken Sie, welches Angebot zu Ihnen passt. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen neue Geschichten zu schreiben. Und wer weiss: Vielleicht teilen wir dieses Jahr all das bei einer Tasse «Pro Senectu-Tee».

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



Fanny Perdereau



Claudia Neuhaus



Tsoa Curty



Amélie Baechler



Antoine Bonvin



Aurian Bussard

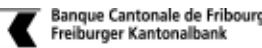


Emma Dietsche



Yanissa Keller

Avec le soutien de



Sommaire Inhalt

Activités présentes dans le canton Im Kanton vorhandene Aktivitäten	6
Activités par district Aktivitäten nach Bezirk	26
Broye	26
Glâne	30
Gruyère	36
Lac / See	45
Sarine	51
Sense	66
Veveyse	72
Conditions générales / Allgemeine Bedingungen	79

Merci de prendre connaissance des conditions générales à la dernière page de ce programme.

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

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf der letzten Seite dieses Programms.

Die mit einem Kreuz + gekennzeichneten Kurse werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Informations et inscription

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

Vous pouvez vous inscrire par téléphone, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou via notre site internet: www.fr.prosenectute.ch

Notre adresse:
Passage du Cardinal 18, 1700 Fribourg.

Info und Anmeldung

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

Sie können sich per Telefon, per Mail an sportetformation@fr.prosenectute.ch oder über unsere Internetseite www.fr.prosenectute.ch anmelden.

Unsere Adresse:
Passage du Cardinal 18, 1700 Freiburg.



**Moniteur-riche de gym :
pourquoi pas vous ?**

Pas besoin d'être un·e professionnel·le !
Nous vous formons et vous accompagnons dans ce nouveau défi.

➔ Contactez-nous !

**Gymnastikleiter/-in:
Warum nicht Sie?**

Sie müssen kein Profi sein!
Wir schulen Sie und begleiten Sie bei dieser neuen Herausforderung.

➔ Kontaktieren Sie uns!

30% Rabatt auf alle Angebote von Pro Senectute mit der KulturLegi

Bestellen Sie sie kostenlos online:
www.kulturlegi.ch/freiburg-und-region



30 % sur toutes les activités de Pro Senectute avec la CarteCulture

CARITAS Freiburg
 026 321 18 54

Commandez-la gratuitement en ligne :
www.carteculture.ch/fribourg-et-region

CarteCulture

Pro Senectute s'allie avec la CarteCulture Caritas. Elle a pour but de faciliter l'accès à l'offre culturelle et sportive et à la formation pour les personnes financièrement défavorisées. Une réduction de 30% est proposée sur nos activités.

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. Auf unsere Aktivitäten wird ein Rabatt von 30% gewährt.

www.caritas-fribourg.ch
info@caritas-fr.ch

Subventions

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

Kursgelderermässigung

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

Un puzzle d'aides à votre service Puzzle von Hilfen zu Ihren Diensten



Service de nettoyage avec du cœur



Nos collaboratrices de nettoyage sont à votre disposition pour un ménage hebdomadaire ou régulier. A vous de choisir la fréquence et les horaires.

Reinigungsdienst mit Herz

Unsere Reinigungsmitarbeiterinnen stehen Ihnen für eine wöchentliche oder regelmässige Reinigung zur Verfügung. Sie können die Häufigkeiten und die Zeiten selbst wählen.

Les Maisons Pro Senectute



Nos référent-es sociaux-ales vous accompagnent au quotidien dans un lieu de vie adapté à vos besoins. Profitez d'activités communes régulières, de liens privilégiés avec le quartier ainsi que d'une coordination avec les partenaires externes (soins à domicile, repas, etc.).

Nos sites : Diabolo Menthe (42 appartements) à Fribourg • Rose d'Automne (50 appartements) à Villars-sur-Glâne • La Prairie 1 (76 appartements) à Marly

Die Häuser der Pro Senectute

Unsere Sozialreferenten/-innen begleitet Sie im Alltag in einem auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Wohnumfeld. Profitieren Sie von regelmässigen gemeinsamen Aktivitäten, besonderen Verbindungen zur Nachbarschaft sowie der Zusammenarbeit mit externen Partnern (Spitex, Mahlzeitendienst, usw.).

Unsere Standorte: Diabolo Menthe (42 Wohnungen) in Fribourg • Rose d'Automne (50 Wohnungen) in Villars-sur-Glâne • La Prairie 1 (76 Wohnungen) in Marly

Soutien aux collectivités



Nous mettons à disposition des outils professionnels et des chargé-es de projets formé-es aux enjeux de la vieillesse.

Service für unsere Gemeinden

Wir stellen professionelle Instrumente und Projektverantwortliche zur Verfügung, die für die Herausforderungen des Alters ausgebildet sind.

Contact : Angélique Gander,
angelique.gander@fr.prosenectute.ch / 079 757 85 51

Consultation sociale



Que vous soyez un-e senior ou un-e proche qui accompagne une personne âgée, nos assistant-es sociaux-ales vous reçoivent, gratuitement et sur rendez-vous : Soutien social personnalisé • Informations sur les assurances sociales • Conseils pour le maintien à domicile et l'entrée en EMS • Possibilités d'aides financières après évaluation • Informations sur les directives anticipées

Sozialberatung

Egal, ob Sie ein/e Senior/-in oder eine angehörige Person sind, die einen älteren Menschen begleitet; unsere Sozialarbeiter/-innen empfangen Sie kostenlos und nach vorheriger Terminvereinbarung: Persönliche und soziale Unterstützung • Beratung zu Sozialversicherungen • Beratung für den Verbleib zuhause oder für den Eintritt in ein Pflegeheim • Möglichkeiten finanzieller Unterstützung je nach Situation • Informationen und Beratung zur persönlichen Vorsorge

Aides administratives



Nous vous proposons une palette de soutiens administratifs pour mieux favoriser votre vie à domicile : Service de déclaration d'impôt • Mandat d'accompagnement administratif • Aides numériques • Informations sur les prestations dans le réseau fribourgeois • www.infosenior.ch

Unterstützung in der Administration

Wir bieten Ihnen eine Palette an administrativer Unterstützung, um ihr Leben zuhause besser zu unterstützen: Steuererklärungsdienst • Administrationsdienst • Informatiksprechstunden • Informationen über Dienstleistungen im Kanton Freiburg • www.infosenior.ch

Pro Senectute Fribourg



Passage du Cardinal 18
 1700 Fribourg / Freiburg
 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch

Ouverture / Öffnungszeiten :
 Lu-ve / Mo-Fr
 08:30 – 11:30
 13:30 – 16:30



Nos partenaires

À la fin de chaque district, vous trouverez une liste de nos partenaires ainsi que le logo ci-contre.

Cela signifie que le détail des activités de chaque partenaire est disponible sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch, dans le document PDF de chaque district. Vous les trouvez en cliquant sur Activités > Programme d'activités. Ces listes sont régulièrement mises à jour.



Bien sûr, vous avez toujours la possibilité de nous téléphoner au **026 347 12 93** pour connaître les partenaires ou les nouveautés.

Unsere Partner

Am Ende jedes Bezirks finden Sie eine Liste unserer Partner sowie das nebenstehende Logo.

Das bedeutet, dass die Details zu den Aktivitäten jedes Partners in der PDF-Datei für jeden Bezirk auf unserer Website www.fr.prosenectute.ch zu finden sind. Klicken Sie einfach auf Aktivitäten > Aktivitätenprogramm. Diese Listen werden regelmässig aktualisiert.

Natürlich haben Sie immer die Möglichkeit, uns unter **026 347 12 93** anzurufen, um sich über Partner oder Neuheiten zu informieren.

Evénements
et visites

Veranstaltungen
und Besuche



Speed-dating +

Et si vous osiez le Speed Dating? Vous souhaitez trouver un-e partenaire pour faire un bout de chemin à deux, ou simplement faire de nouvelles rencontres? Participez à une rencontre et laissez le charme opérer.

Prix: Fr. 15.-, inscription obligatoire.

Si vous cherchez des relations autres que hétérosexuelles, prenez contact avec nous..

Speed-dating +

Wie wäre es mit einem Speed Dating? Sie möchten einen Partner oder eine Partnerin finden, um ein Stück des Weges zu zweit zu gehen oder einfach neue Bekanntschaften machen? Nehmen Sie an einem Treffen teil und lassen Sie den Charme wirken.

Preis: Fr. 15.-, Anmeldung obligatorisch.

Falls Sie andere als heterosexuellen Beziehungen suchen, nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Le Crêt	Restaurant de la Croix Fédérale	en français
Jeudi 29.10.2026	14 h 00-18 h 00	
Schmitten	Restaurant Weisses Kreuz	auf Deutsch
Dienstag, 10.11.2026	14.00-18.00	
Grolley	Auberge de la Gare	en français
Jeudi 15.04.2027	14.00-18.00	



Wandern & Kennenlernen +

Die gemütliche Wanderung für Singles unter der Führung eines erfahrenen Wanderleiters verbindet Bewegung, Natur und Begegnung auf entspannte und respektvolle Weise. In wechselnden Gesprächsrunden haben Sie die Möglichkeit, andere Teilnehmende Schritt für Schritt kennenzulernen. **Anmeldung obligatorisch.**

Region Schwarzsee	auf Deutsch
Frühling 2027	10.00-15.30
	Fr. 15.-



Dimanche Disco
au Mythic Club +

La piste de danse vous attend! Dans une ambiance chaleureuse et festive, soyez les bienvenus pour danser sur des tubes bien connus.

Disco-Sonntage
im Mythic Club +

Die Tanzfläche wartet auf Sie! In einer herzlichen und feierlichen Atmosphäre, Seien Sie herzlich willkommen, um zu bekannten Hits zu tanzen.

Fribourg	Mythic Club, Rte de la Fonderie 7	Fr. 10.- (1 boisson comprise)
Dimanche 08.11.2026	14 h 00-18 h 00	
Dimanche 14.02.2027	14 h 00-18 h 00	
Dimanche 21.03.2027	14 h 00-18 h 00	



Visite des nouveaux
locaux de la Bibliothèque
cantonale +

Depuis le 1^{er} septembre 2026, la Bibliothèque Cantonale et Universitaire est de retour dans son bâtiment historique rénové et agrandi, au cœur de la ville de Fribourg. Venez découvrir ces nouveaux espaces et en apprendre plus les nombreux services proposés gratuitement par la BCU!

Gratuit, inscription obligatoire.

Besichtigung
der neuen Räumlichkeiten
der Kantonsbibliothek +

Seit dem 1. September 2026 ist die Kantons- und Universitätsbibliothek wieder in ihrem renovierten und erweiterten historischen Gebäude im Herzen der Stadt Freiburg untergebracht. Entdecken Sie die neuen Räumlichkeiten und erfahren Sie mehr über die zahlreichen Dienstleistungen, die die KUB kostenlos anbietet!

Gratis, Anmeldung obligatorisch.

Bibliothèque cantonale et universitaire (BCU)	Fribourg, rue St-Michel 6
Jeudi 08.10.2026	14 h 00-15 h 30
Mardi 27.10.2026	14 h 00-15 h 30
Kantons- und Universitätsbibliothek (KUB)	Freiburg, rue St-Michel 6
Donnerstag 29.10.2026	14.00-15.30

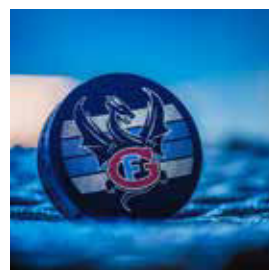


Visite de la Police cantonale +

Nous vous offrons la possibilité de découvrir la Police cantonale de Fribourg dans le cadre d'une visite guidée. Vous bénéficierez d'aperçus intéressants sur les missions et le quotidien de la police. Le transport vers le lieu de visite n'est pas organisé.

Gratuit, inscription obligatoire.

Police cantonale	Granges-Paccot	Gratuit
Jeudi 26.11.2026 (F)	13 h 30 - 15 h 30	



Visites HC Fribourg-Gottéron +

Ils l'ont fait ! Pour la première fois de leur histoire, les Fribourgeois sont Champions de Suisse. Que vous soyez un-e supporter historique des Dragons ou simplement curieux-se de découvrir les coulisses de la gloire, nous vous proposons une visite guidée de la BCF-Arena et du club, suivie d'un repas.

Inscription obligatoire

Fribourg BCF Arena	Fr. 35.-
Montag 19.10.2026 (D)	09.00-14.00
Jeudi 22.10.2026 (F)	09 h 00-14 h 00
Lundi 11.01.2027 (F)	09 h 00-14 h 00
Mittwoch 27.01.2027 (D)	09.00-14.00
Lundi 22.02.2027 (F)	09 h 00-14 h 00

Besuche HC Freiburg-Gottéron +

Sie haben es geschafft! Zum ersten Mal in ihrer Geschichte sind die Freiburger Schweizer Meister geworden. Ob Sie ein langjähriger Fan der Drachen sind oder einfach neugierig darauf, einen Blick hinter die Kulissen dieses Erfolgs zu werfen: wir bieten Ihnen eine Führung durch die BCF-Arena, gefolgt von einem gemeinsamen Essen.

Anmeldung obligatorisch



Fribourg Olympic Basket

Il n'y a pas que le hockey à Fribourg ! Avec 22 titres de Champion de Suisse, Fribourg Olympic a marqué l'histoire du basketball suisse. Profitez de billets offerts par le Fribourg Olympic Basket pour assister aux matchs de la saison régulière à St-Léonard !

Informations et inscriptions : voir contact en page 3.

Fribourg Olympic Basket

In Freiburg gibt es nicht nur Eishockey! Mit 22 Schweizer Meistertiteln hat Fribourg Olympic die Geschichte des Schweizer Basketballs geprägt. Nutzen Sie die vom Fribourg Olympic Basket angebotenen Freikarten, um die Spiele der regulären Saison in St-Léonard zu besuchen!

Informationen und Anmeldung: siehe Kontakt auf Seite 3.



Théâtre des Osses

Vivez la magie du théâtre à prix tout doux ! Profitez d'un tarif préférentiel pour des spectacles de la saison 2026-2027 du Théâtre des Osses en prenant part aux représentations scolaires en journée. Un moment culturel à partager – mais attention les places sont limitées et **unique-ment sur réservation** : Sylvie Jacquat, sjacquat@lesosses.ch, 026 469 70 07. **Prix** : Fr. 20.-.

Plus d'informations sur les spectacles : www.lesosses.ch

Théâtre des Osses Centre dramatique fribourgeois, Place des Osses 1, 1762 Givisiez

Un rapport sur la banalité de l'amour Du 24 septembre au 11 octobre 2026, 13 h 30

Henry IV Du 26 novembre au 20 décembre 2026, 13 h 30

Sœurs Du 15 avril au 02 mai 2027, 13 h 30



Théâtre Nuithonie / Équilibre

Profitez d'un rabais spécial sur une sélection de spectacles en vous annonçant en tant que participant-e Pro Senectute (dans la limite des places disponibles). Réduction également possible avec la CarteCulture Caritas.

Information et réservation obligatoire / Information und Anmeldung obligatorisch

026 407 51 56, lea.wattendorff@equilibre-nuithonie.ch

Détails / Details: www.equilibre-nuithonie.ch

Théâtre Nuithonie Villars-sur-Glâne

Se dire oui Dimanche 28.02.2027, 17 h 00 en français

Tarif: Fr. 30.-. Délai de réservation : 14.02.2027

AU FIL DU TEMPS (variation 3) Dimanche 21.03.2027, 11 h 00 et 15 h 00 en français

Tarif spécial 1 grand-parent avec 1 enfant : Fr. 20.-. Délai de réservation : 07.03.2027

Théâtre/Theater Equilibre Fribourg

Le Père Mercredi 21.04.2027, 20 h 00 en français

Tarif: sur demande. Délai de réservation : 07.04.2027

Brel – Der dienende Rebell Freitag 15.01.2027, 19:30 auf Deutsch

Preis: 30.-. Frist: 04.01.2027



Orchestre de chambre fribourgeois +

Pour les amateurs-rices de musique classique, mais aussi celles et ceux curieux de découvrir : venez assister à des concerts ou des répétitions générales de l'Orchestre de chambre fribourgeois à des prix préférentiels !

Des billets sont offerts par la Fondation Hatt-Bucher et distribués aux personnes disposant d'un petit budget.

Freiburger Kammerorchester +

Für Liebhaber/-innen klassischer Musik, aber auch für diejenigen, die etwas entdecken wollen: Besuchen Sie klassische Konzerte oder Generalproben des Freiburger Kammerorchesters zu Vorzugspreisen.

Eintrittskarten werden von der Hatt-Bucher Stiftung gespendet und werden an Personen mit kleinem Budget verteilt.

Granges-Paccot Forum Fribourg 40 billets au prix préférentiel de Fr. 25.-

Samedi 28.11.2026 17 h 00

« La symphonie des générations » : H. Gorecki, J. Haydn.

Avec l'Orchestre des élèves du Conservatoire de Fribourg et les Aînés de l'Orchestre Movimento. Programme détaillé sur demande.

Fribourg Théâtre Equilibre Fr. 20.-

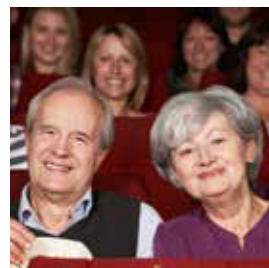
Mercredi 17.02.2027 15 h 00 - 17 h 00

Répétition générale de l'Orchestre de chambre fribourgeois : L. Beethoven, Symphonie n° 7.

Fribourg Théâtre Equilibre Fr. 20.-

Jeudi 20.05.2027 14 h 00 - 16 h 00

Répétition générale de l'Orchestre de chambre fribourgeois : S. Rachmaninov, Concerto pour piano n° 1.



cinedolcevida
cinéma des aînés fribourg / seniorenkino freiburg



Cinedolcevida

Le cinéma pour les aîné-es à Fribourg. Un lundi par mois, une séance est programmée sous le label « cinedolcevida » au cinemation-Rex 1. Les films sont diffusés en version originale, avec sous-titres. Des billets d'entrée sont offerts par la fondation Hatt-Bucher et distribués aux personnes disposant d'un petit budget.

Programme détaillé / Detailliertes Kinoprogramm:

026 347 12 93 – www.cinemotion.ch – Tél. cinéma: 026 347 31 50

Fribourg	Cinéma Les Rex, Boulevard de Pérolles 5a	Tarif lundi Fr. 13.–
Lundi 14 h 15	2026: 14.09, 12.10, 09.11, 14.12	
Lundi 14 h 15	2027: 04.01, 01.02, 01.03, 05.04, 10.05, 07.05	

Cinedolcevida

Kino für Senior/-innen in Freiburg. Ein Montag im Monat findet im Cinemation-Rex1 Freiburg eine Vorführung unter dem Label « cinedolcevida » statt. Die Filme werden in der Originalverfassung mit Untertitel gezeigt. Eintrittskarten werden von der Hatt-Bucher Stiftung gespendet und werden an Personen mit kleinem Budget verteilt.



Avant-première du film « À tombeaux ouverts », Gaël Métroz

Ancien pilote suisse ayant côtoyé les grands noms de la F1, Roger Rey reprend la course à un âge avancé à la demande de son amie Marylou, malgré des débuts chaotiques. Après la mort de celle-ci, il lui promet de participer à une grande course européenne en son honneur. À près de 90 ans, il se lance ainsi dans un défi ultime contre l'âge et la peur.

026 347 12 93 – www.cinemotion.ch – Tél. cinéma: 026 347 31 50

Fribourg	Cinéma Les Rex, Boulevard de Pérolles 5a	Tarif lundi Fr. 13.–
Lundi 18 h 00	28.09.2026	

Les salles cinemation vous proposent tout au long de l'année de beaux moments d'évasion et d'émotions partagées sur grand écran!

Die cinemation-Säle bieten Ihnen das ganze Jahr über schöne Momente, um dem Alltag zu entfliehen - geniessen Sie geteilte Emotionen im Kino!

Infos & Billetterie: www.cinemotion.ch

Programmes spéciaux - Spezialprogramme



L'agenda des activités

Tenez-vous au courant des actualités et nouveautés via notre newsletter!

- Inscrivez-vous sur notre site internet
- Onglet "Actualités" Newsletter



Veranstaltungskalender

Bleiben Sie über unseren Newsletter über aktuelle Ereignisse und Neuigkeiten auf dem Laufenden!

- Registrieren Sie sich auf unserer Website
- Registerkarte "Neuigkeiten" Newsletter

Séjours et excursions Aufenthalte und Ausflüge



Escapades en bus +

Trois sorties entre ciel et saveurs, pour profiter de différentes facettes de la nature, faire des découvertes passionnantes et savourer le plaisir des papilles.

Prenez de la hauteur au Moléson autour d'une fondue conviviale, plongez dans l'univers fascinant de l'aviation lors d'une visite guidée à Vallon, et partez à la découverte du terroir à Aigle avec la culture des cornichons et une visite du shop Hugo Reitzel.

Bus-Ausflüge +

Drei Ausflüge zwischen Himmel und Genuss, um die Vielfalt der Natur, spannende Entdeckungen und kulinarische Freuden zu erleben.

Erleben Sie das Moléson-Gebiet bei einem gemütlichen Fondue, tauchen Sie bei einer Führung in Payerne in die faszinierende Welt der Luftfahrt ein und entdecken Sie in Aigle die kulinarische Seite der Region rund um den Anbau von Cornichons sowie bei einem Besuch im Shop von Hugo Reitzel.

Détails des voyages et inscription / Details zu den Reisen und Anmeldung: 026 347 12 93
Lieux de départ à déterminer / Abfahrtsorte zu bestimmen

Fondue au Restaurant Le Sommet	Moléson	Fr. 35.–
Mittwoch/Mercredi 21.10.2026	10 h 00	
Musée Clin d'Ailes	Payerne	Fr. 30.–
Dienstag/Mardi 13.04.2027	13 h 00	
Fabrique Reitzel	Aigle	Fr. 25.–
Dienstag/Mardi 22.06.2027	12 h 30	



© KEYSTONE - Gastan Bally

Séjours de Jass +

Le Jass est votre passion et vous souhaitez rencontrer d'autres joueurs et joueuses motivés-es ? Nous vous proposons un séjour de 3 nuits en pension complète dans un cadre magnifique et un hôtel 4 étoiles : nature, montagne et lac en perspective.

Prix : Chambre individuelle : Fr. 620.-/personne ; Chambre double : Fr. 510.-/personne

Lac Noir Hostellerie am Schwarzsee****

26 au 29 octobre 2026

10 au 13 mai 2027



Séjours randonnée +

Préparez vos chaussures et votre sac à dos et partez à l'aventure ! En groupe et avec un guide professionnel, vous découvrirez des paysages de nature grandioses et ferez des rencontres uniques. **Organisation et encadrement :** Edgard Oberson.

Chemin de St-Jacques : en 2027, le voyage continue avec l'étape 2, de Nasbinals à Conques. Le chemin de St Jacques représente une randonnée magnifique chargée d'histoire grâce aux milliers de pèlerins qui l'ont suivi au cours des siècles. Ce projet s'inscrit dans la continuité, l'idée est de rejoindre Saint Jacques de Compostelle en Espagne en cinq ans. Mais bienvenue aux personnes qui ne désirent réaliser qu'une des cinq étapes prévues d'ici 2030 !

Chemin de Stevenson : ce chemin de grande randonnée traverse les Cévennes du Puy en Velay à Alès sur 280 km. En 2027, le voyage commence avec l'étape 1, du Puy en Velay à Fouzilhac. Vous traverserez les pâturages et volcans du Velay, les forêts de pins du Gévaudan et les landes désertiques du mont Lozère.

Volcans d'Auvergne : c'est au cœur du plus grand parc naturel régional de France que nous vous invitons à découvrir les volcans d'Auvergne. Une semaine de randonnées en étoile, à partir d'un hôtel confortable vous permettra de découvrir le Massif central.

Programme détaillé sur demande. Compris dans les prix : logement, transport en bus et demi-pension (hôtels/gîtes), transport du matériel, accompagnement par un guide professionnel, un accompagnateur de randonnée et un chauffeur professionnel. Paiement en deux fois (acompte et solde).

Chemin de Saint-Jacques - Étape 2 : de Nasbinals à Conques Fr. 1 590.-

Lundi 5 au dimanche 11 avril 2027

Chemin de Stevenson - Étape 1 : du Puy en Velay à Fouzillac Fr. 1 590.-

Lundi 23 au dimanche 29 août 2027

Volcans d'Auvergne Fr. 1 690.-

Lundi 31 mai au dimanche 6 juin 2027

Randonnées dans le Verdon Pro Senectute Valais

Lundi 24 au dimanche 30 mai 2027

Randonnées dans les Alpilles Pro Senectute Genève

Lundi 20 au dimanche 26 octobre 2027



FONDATION
JUST for SMILES
chapeaux de handicap, partageons l'été et l'hiver

Just for Smiles : des activités de loisirs adaptées

Just for Smiles (www.justforsmiles.ch) est une fondation qui permet à des enfants, des adultes et des seniors avec des limitations physiques, cognitives ou psychiques de vivre des activités de loisirs qui leur sont souvent difficiles d'accès, dans un cadre adapté, accessible et sécurisé. Just for Smiles met l'accent sur la participation sociale, l'autonomie, la réduction des obstacles et la qualité de vie des participant-es.

Nous vous proposons trois activités exceptionnelles à vivre le temps d'une journée : **ski, voile et karting**. Les dates des activités sont annoncées au fur et à mesure de l'année, annoncez-vous chez nous en cas d'intérêt. Ces sorties sont accessibles à toutes les personnes vulnérables, tant sur le plan physique que psychique.

Prix : Fr. 24.- à 75.- selon l'activité.



Tables de Noël

Les Tables de Noël vous proposent de célébrer les fêtes dans un esprit de partage !

Vous êtes senior et désirez rejoindre une Table de Noël chez un-e hôte bénévole de votre région ? Ou vous souhaitez partager l'esprit de Noël et accueillir chez vous une personne senior pour un repas de fête entre le lundi 14 et le dimanche 27 décembre 2026 ?

Weihnachtstische

Die Weihnachtstische bieten Ihnen die Möglichkeit, die Feiertage in einem Geist des Teilens zu feiern!

Sie sind Senior/-in und möchten sich einem Weihnachtstisch bei einem freiwilligen Gastgeber in Ihrer Region anschliessen? Oder möchten Sie die Weihnachtsstimmung teilen und zwischen Montag, 14. und Sonntag, 27. Dezember 2026 eine ältere Person für ein festliches Essen bei sich zu Hause aufnehmen?

Informations et inscription avant le 01.12.2026 / Informationen und Anmeldung bis 01.12.2026: 026 347 12 93 / emma.dietsche@fr.prosenectute.ch



Année du bénévolat

L'ONU a déclaré 2026 « Année du bénévolat ». L'occasion de célébrer nos 500 bénévoles tout au long de l'année et leur dire : Merci ! Découvrez les portraits des bénévoles de huit secteurs différents réalisés cette année. À voir sur les réseaux sociaux et sur notre site internet, page : S'engager > Bénévolat > Année du bénévolat. Ou en scannant le code :



Jahr der Freiwilligenarbeit

Die UNO hat das Jahr 2026 zum «Jahr der Freiwilligenarbeit» erklärt. Dies ist eine Gelegenheit, unsere 500 Freiwilligen das ganze Jahr über zu würdigen und ihnen Danke zu sagen. Im Laufe des Jahres können Sie Porträts von Freiwilligen aus acht verschiedenen Bereichen entdecken, die dieses Jahr erstellt wurden. Sie finden sie in den sozialen Netzwerken sowie auf unserer Website unter der Rubrik Sich engagieren > Freiwilligenarbeit > Jahr der Freiwilligenarbeit. Oder durch das Scannen des QR-Codes.



Le Tricothon

Le Tricothon est une action menée par innocent drinks en collaboration avec Pro Senectute. Sous le slogan « fait à la main, pour tendre la main », tous les tricoteurs-euses enthousiastes nous ont envoyé plus de 5000 petits bonnets ! Dès la fin octobre 2026, vous trouverez les smoothies (250 ml) coiffés d'un petit bonnet au rayon frais des détaillants tels que Coop, Manor, Spar, Valora. Chaque maille tricotée contribue à offrir les bienfaits des fruits et légumes à des personnes âgées. Merci à tous-tes les tricoteurs-euses !

Das Grosse Stricken

Das «Grosse Stricken» ist eine Aktion von innocent drinks in Zusammenarbeit mit Pro Senectute. Unter dem Motto «Mach dich nützlich» haben uns alle begeisterten Strickerinnen und Stricker mehr als 5000 kleine Mützen zugeschickt! Ab Ende Oktober 2026 finden Sie die Smoothies (250 ml) mit einer kleinen Mütze im Kühlregal von Detailhändlern wie Coop, Manor, Spar, Valora. Jede gestrickte Masche trägt dazu bei, älteren Menschen die Vorteile von Obst und Gemüse zugutekommen zu lassen. Merci an allen die gestrickt haben!



Collaboration avec Palliative Fribourg

Parce qu'il est important d'échanger aussi sur la fin de vie et sur les soins palliatifs, Pro Senectute Fribourg collabore avec l'association fribourgeoise des soins palliatifs palliative-fr.ch en proposant des activités gratuites et tout-public. Neztoiles – alias Sandra Meunier – revient à Bulle pour présenter un magnifique spectacle de clown philosophique et poétique. Cette art-thérapeute et créatrice de joie raconte des histoires vécues en soins palliatifs en alliant humour, beauté et joie. La projection du film suisse « Fragments de paradis » de Stéphane Goël sera, elle, l'occasion d'échanger sur la spiritualité et sur la fin de vie en compagnie de Daniel Pugin, directeur d'EMS à la retraite.

Film « Fragments de paradis »	projection et discussion	Gratuit, sans inscription
Villars-sur-Glâne	Résidence les Martinets, jeudi 19.11.2026, 17h 00 - 19h 30	
Spectacle « Terre de joie »	de Sandra Meunier	Gratuit, réservation possible
Bulle	Salle de l'Hôtel de Ville, mercredi 02.12.2026, 19h 30 - 21h 30	



Permanences informatiques dans le canton +

Des bénévoles en informatique se tiennent à disposition des seniors pour les conseiller dans l'utilisation de leur ordinateur, tablette ou smartphone. **Gratuit et sans inscription.** Détail des dates au 026 347 12 93 ou sur notre site internet : www.fr.prosenectute.ch, rubrique Activités > Informatique.

Informatiksprechstunden im Kanton +

Informatikfreiwillige stehen Senior/-innen zur Verfügung, um sie bei der Nutzung ihres Laptops, Tablets oder Smartphones zu beraten. **Kostenlos und ohne Anmeldung.** Detail der Daten unter 026 347 12 93 oder auf unserer Website: www.fr.prosenectute.ch, Rubrik Aktivitäten > Informatik.

Charmey	Village d'en Haut 10	Roland Niquille, 079 353 83 68
Habitantes de la Vallée de la Jagne uniquement et idéalement sur rendez-vous		
Mercredi	13 h 00 - 16 h 00	
Châtel-St-Denis	Bâtiment du RSSV, Place d'armes 30	
1 ^{er} et 3 ^e jeudi du mois	09 h 30 - 11 h 00	
Corseray (Prez)	Salle des Sociétés, Rte de Lentigny 13	
2 ^e jeudi du mois	14 h 00 - 15 h 30	
Cugy	Bâtiment communal, Salle n° 2	
3 ^e mardi du mois	09 h 00 - 10 h 30	
Estavayer-le-Lac	Rue du Musée 11, 2 ^e étage	
8, 22 mars, 12, 26 avril, 10, 24 mai 2027	18 h 00 - 19 h 30	
Fribourg/Freiburg	Korso Kino Bar, Bd Pérolles 15	
2 ^e et 4 ^e lundi du mois	10 h 30 - 12 h 00	

Suite / Weiter →



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Nouveau !

Nouveau !

Nouveau !

Giffers	Pflegeheim Aergera
2. und 4. Montag im Monat	10.30-12.00
Grolley-Ponthaux	Auberge de la gare à Grolley (salle au sous-sol)
1 ^{er} lundi du mois	14h00-16h00
Murten/Morat	Wohnen im Meyland, Meylandstrasse 42
2. und 4. Montag im Monat	14.00-16.00
Romont	Hôtel de Ville, Salle bourgeoisiale
1 ^{er} mardi du mois	16h30-18h00
Wünnewil	Schalter der Gemeindekanzlei, Dorfstrasse 22
3. Mittwoch im Monat	10.00-12.00

Cours collectifs en informatique +

Vous souhaitez vous familiariser avec le matériel informatique et développer des connaissances de base ? Vous souhaitez approfondir vos connaissances sur une thématique spécifique ? Découvrez nos différents cours en petit groupe.

Places limitées, inscription obligatoire. Lors de l'inscription, merci de préciser si vous utilisez Android ou Apple. Possibilité de bénéficier du Chèque Formation pour payer ce cours.

Groupenkurse in Informatik +

Möchten Sie sich mit dem Informatikmaterial vertraut machen und Grundkenntnisse entwickeln? Möchten Sie Ihrer Kenntnisse auf ein bestimmtes Thema vertiefen? Entdecken Sie unsere verschiedenen Kurse in kleinen Gruppen.

Begrenzte Plätze, Anmeldung erforderlich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Android oder Apple verwenden. Es besteht die Möglichkeit, den Bildungsscheck zu nutzen, um diesen Kurs zu bezahlen.

Fribourg/Freiburg	Passage du Cardinal 18
Découvrir et utiliser l'intelligence artificielle	cours composé de 2 ateliers
Mercredi 05 et 19.05.2027 (F)	13h30-15h30 Fr. 50.-
Künstliche Intelligenz entdecken und nutzen	Kurs bestehend aus 2 Workshops
Dienstag 22 und 29.09.2026 (D)	14.00-16.00 Fr. 50.-
Donnerstag 25.02 und 04.03.2027 (D)	14.00-16.00 Fr. 50.-
Utiliser son iPhone	cours composé de 2 ateliers
Mercredi 20 et 27.01.2027 (F)	08h45-10h45 Fr. 50.-
Utiliser les applications de transports publics	
Mardi 27.04.2027 (F)	09h30-11h30 Fr. 25.-
Utiliser les applications photos	
Mardi 01.06.2027 (F)	09h30-11h30 Fr. 25.-
Utiliser les réseaux sociaux	
Lundi 10.05.2027 (F)	09h30-11h30 Fr. 25.-

Marly	MIC – Prairie 1
Utiliser son smartphone ou sa tablette Android	cours composé de 2 ateliers
Mercredi 02 et 09.09.2026 (F)	14h00-16h00 Fr. 50.-
Smartphone oder Tablet-PC nutzen Android	Kurs bestehend aus 2 Workshops
Mittwoch 03 und 10.02.2027 (D)	09.30-11.30 Fr. 50.-
Apps für öffentliche Verkehrsmittel nutzen	
Donnerstag 19.11.2026 (D)	09.30-11.30 Fr. 25.-
Foto-Apps nutzen	
Donnerstag 21.01.2027 (D)	14.00-16.00 Fr. 25.-

Châtel-St-Denis	Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30
Découvrir et utiliser l'intelligence artificielle	cours composé de 2 ateliers
Mercredi 02 et 16.12.2026 (F)	14h00-16h00 Fr. 50.-
Utiliser son smartphone ou sa tablette Android	cours composé de 2 ateliers
Mercredi 21 et 28.04.2027 (F)	10h00-12h00 Fr. 50.-
Utiliser son iPhone	cours composé de 2 ateliers
Mardi 09 et 16.03.2027 (F)	09h30-11h30 Fr. 50.-
Utiliser les applications de transports publics	
Mardi 10.11.2026 (F)	10h00-12h00 Fr. 25.-
Utiliser les applications photos	
Mercredi 28.10.2026 (F)	10h00-12h00 Fr. 25.-

Gletterens	Salle paroissiale, Rte de la Pépinière 18
Utiliser son smartphone ou son iPhone	cours composé de 2 ateliers
Mercredi 11 et 18.11.2026 (F)	13h45-15h45 Fr. 50.-



Ces cours collectifs sont trop chers pour vous?

Possibilité de bénéficier du Chèque Formation pour payer ces cours : pour ce faire, inscrivez-vous directement via la plateforme simplement-mieux.ch. Tout adulte du canton de Fribourg de plus de 18 ans peut bénéficier de ce chèque.



Sind diese Groupenkurse zu teuer für Sie?

Sie können diese Kurse mit dem Bildungsgutschein bezahlen: Melden Sie sich direkt auf der Plattform einfach-besser.ch an. Alle Erwachsenen des Kantons Freiburg über 18 Jahre, können diesen Bildungsgutschein in Anspruch nehmen.





Cours d'informatique privé

Des moniteur-trices d'informatique se tiennent à votre disposition, pour des cours privés à domicile ou dans nos locaux, pour vous conseiller dans l'utilisation de votre ordinateur, tablette ou smartphone.

Privater Informatikkurs

Informatikleiter/-innen stehen Ihnen für Privatunterricht zu Hause oder in unseren Räumlichkeiten zur Verfügung, um Sie bei der Nutzung Ihres Computers, Tablets oder Smartphones zu beraten.

Plus d'informations / Weitere Informationen: 026 347 12 93

Fribourg	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Fr. 40.-/h
Châtel-St-Denis	Bâtiment du RSSV, Place d'armes 30	Fr. 40.-/h
Marly	Espace La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 1	Fr. 40.-/h
Murten/Morat	Wohnen im Meyland, Meylandstrasse 42	Fr. 40.-/h
À domicile / Zu Hause		Fr. 60.-/h



Pucci AI

Conférence « L'intelligence artificielle et vous » +

Venez en apprendre plus lors d'une conférence participative animée par un ingénieur spécialiste de l'IA.

Corminboeuf	Salle des Sociétés, Rue du Centre 25	Alexandre Giraud
Judi 05.11.2026	17 h 00 - 19 h 00, suivi d'une verrée	Gratuit, sans inscription
Châtel-St-Denis		Alexandre Giraud
Date et horaires : à venir en 2027		Gratuit, sans inscription

D'autres conférences peuvent avoir lieu et être annoncées sur notre site internet durant l'année.



Conférences « Prévention contre les abus financiers » +

Les escroqueries commises à l'encontre des seniors sont de plus en plus nombreuses. Des expert-e-s vous informent sur les risques qui existent et vous apprennent à déjouer les tentatives d'arnaques. En partenariat avec la BCF.

Fribourg	Le Werkhof	
Mercredi 04.11.2026	14 h 00 - 16 h 00, puis verrée	Gratuit, inscription obligatoire
Prez-vers-Noréaz	Salle communale, Rte de Fribourg 40	
Mercredi 09.12.2026	14 h 00 - 16 h 00, puis verrée	Gratuit, sans inscription

Université seniors

L'Université de Fribourg, Pro Senectute et la Fédération fribourgeoise des retraités collaborent via l'association **UniSeniors** pour proposer un programme inédit de discussions, d'échanges et de savoirs.

2^e saison de Cafés scientifiques dans les régions et d'ateliers **dès octobre 2026**

Universität Senior

Die Universität Freiburg, Pro Senectute und der Freiburger Seniorenverband arbeiten über die Vereinigung **UniSeniors** zusammen, um ein neuartiges Programm für Diskussionen, Austausch und Wissensvermittlung anzubieten.

Ab Oktober 2026: Wissenschaftscfé in den Regionen.

Toutes les infos sur ces offres / Alle Infos auf:
www.fr.prosenectute.ch / www.events.unifr.ch / www.ffr-frv.ch



Cafés-santé « Bien vieillir en Sarine » Nouveau!

Une collaboration inédite entre le HFR hôpital fribourgeois, le Réseau Santé de la Sarine et Pro Senectute Fribourg, qui s'unissent pour animer trois cafés-santé! **Gratuit, sans inscription.**

Villars-sur-Glâne	Résidence les Martinets, Route des Martinets 10
Santé et conduite : le feu est-il toujours vert?	
Mardi 22.09.2026	17 h 30 - 19 h 00
Rossens	Salle St-Remy, Route du Jordil 4
Autonomie en danger : peut-on inverser la tendance?	
Mardi 19.01.2027	17 h 30 - 19 h 00
Fribourg	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18
Tomber malade sans tomber dans le système : mode d'emploi	
Mardi 20.04.2027	17 h 30 - 19 h 00

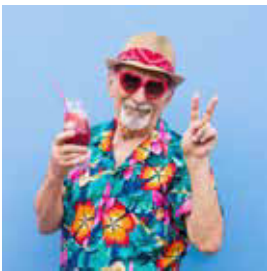


Conférence « Médicaments, moments de prise, alimentation : peut-on agir comme on veut? » Nouveau!

« Je prends tous mes médicaments en même temps le matin. De toute façon, tout se retrouve dans l'estomac, vous êtes d'accord? » Si vous vous êtes déjà posé ce genre de questions, alors cette conférence vous apportera un grand nombre de réponses!

William Grandmaison a enseigné la pharmacologie à différents publics et dans le cadre du bachelor infirmier. Désormais retraité, il apprécie transmettre ses connaissances scientifiques en les rendant accessibles au plus grand nombre. **Gratuit, sans inscription.**

Marly	La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3	William Grandmaison
Lundi 05.10.2026	14 h 00 - 15 h 30	



Gesundheitsvorträge + Neu!

Erleben Sie spannende und alltagsnahe Vorträge rund um Ernährung, Wohlbefinden und Bewegung. Verständlich erklärt und mit praktischen Tipps für jeden Tag. **Gratis, Anmeldung erforderlich.**

Düdingen	Grosser Saal Bahnhofsbuffet, Bahnhofplatz 2	Beat Fasnacht
Abnehmen ohne zu hungern		
Montag, 23.11.2026	13.30 - 15.00	
Kochen und Essen im Seniorenalter		
Montag, 5.04.2027	13.30 - 15.00	
Wieviel Bewegung ist gesund		
Dienstag, 18.05.2027	13.30 - 15.00	



Conférence « Et si on finissait centenaires, épanouis et en forme ? »

Nouveau !

Vous rêvez d'une vie pleine de pep's jusqu'à 100 ans ? Cette conférence est faite pour vous ! On va parler de nutrition, d'énergie, de prévention des maladies, et surtout de comment garder la vitalité, sans renoncer à la gourmandise. Des conseils pratiques pour comprendre pourquoi changer de petites habitudes peut faire la différence.

Intervenante : Elodie Debefve, nutritionniste ASCA.

Inscription obligatoire. Prix : Fr. 10.-, à payer sur place en espèces.

Marly	La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3	Elodie Debefve
Mardi 16.02.2027	14 h 00-15 h 00	



Atelier « Sexualité, plaisir et intimité après 60 ans » + Nouveau !

Comment vivre sa sexualité lorsque le corps change ? Comment réinventer le plaisir, l'intimité, le désir ou la sensualité après la ménopause et avec l'avancée en âge ?

Dans un cadre bienveillant et sans jugement, cet atelier propose un espace de réflexion et d'échange autour de la sexualité après 60 ans. Amélie Jardot Andreani est médecin sexologue et thérapeute de couple.

Inscription obligatoire. Prix : Fr. 10.-, à payer sur place en espèces.

Fribourg	Bains de la Motta, Chemin des Bains 8	Amélie Jardot Andreani
Jeudi 19.11.2026	10 h 00-12 h 00	

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Pl. d'Armes 30	Amélie Jardot Andreani
Jeudi 14.01.2027	10 h 00-12 h 00	



Apprendre à jouer aux échecs +

Découvrez les fondamentaux de ce jeu ou perfectionnez vos stratégies. Niveau : en fonction des participantes. En collaboration avec l'École d'échecs de Fribourg.

Prix : Fr. 6.-/leçon, sur facture périodique.

Fribourg	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	École d'échecs de Fribourg
Mercredi, toutes les deux semaines	14 h 00-16 h 00	09.09.2026 au 23.06.2027

Lernen, Schach zu spielen +

Lernen Sie die Grundlagen dieses Spiels kennen oder perfektionieren Sie Ihre Strategien. Niveau: je nach Teilnehmer/-in. In Zusammenarbeit mit der Schachschule Freiburg.

Prix: Fr. 6.-/pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.



Cours premiers secours : urgences à domicile +

Un-e instructeur-ice des Samaritains de Fribourg vous apprend à gérer calmement les situations d'urgence à domicile les plus fréquentes, à évaluer correctement les dangers et à appliquer les mesures de premiers secours.

Attention : le cours dure la journée complète. Inscription obligatoire, places limitées !

Prix : Fr. 60.- / cours

Erste-Hilfe Kurse: Notfälle zu Hause +

Ein/e Instruktor/-in vom Samariterverband Freiburg lernt Sie mit den häufigsten Notfallsituationen zu Hause ruhig umzugehen, Gefahren richtig einzuschätzen und Erste-Hilfe-Massnahmen anzuwenden.

Bitte beachten Sie: Der Kurs dauert den ganzen Tag. Anmeldung obligatorisch, begrenzte Plätze!

Preis: Fr. 60.-/Kurs.

Rossens	Salle de réunion au-dessus de l'ancienne poste, Rte du Jordil 10
Lundi 23.11.2026 (F)	08 h 30-11 h 30 & 13 h 30-16 h 30

District de la Glâne	Lieu à définir
2027 date à définir	08 h 30-11 h 30 & 13 h 30-16 h 30

Saint-Aubin	Salle Oncieux du Château
Mercredi 28.04.2027 (F)	08 h 30-11 h 30 & 13 h 30-16 h 30

Freiburg	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18
Montag 23.11.2026 (D)	08.30-11.30 & 13.30-16.30

Galmiz	Saal vom Bio Restaurant zum Kantonsschild
Dienstag 27.04.2027 (D)	08.30-11.30 & 13.30-16.30

Nouveau site internet en ligne

SanaMob

Votre autonomie, notre priorité.

En partenariat avec **PRO SENECTUTE** PLUS FORTS ENSEMBLE

100% digital Disponible en ligne

UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE

SanaMob accompagne particuliers, proches aidants et professionnels de santé dans le choix de matériel médical et de solutions de mobilité adaptées.

✓ **CONSEIL PERSONNALISÉ**
Des experts à votre écoute pour vos besoins spécifiques.

✓ **INSTALLATION & SERVICE**
Mise en service, réglages et explications inclus.

✓ **LIVRAISON RAPIDE**
À domicile, partout en Suisse romande.

✓ **APRÈS VENTE RÉACTIF**
Un support dédié pour vous accompagner durablement

MAINTIEN À DOMICILE en toute sérénité

UN CHOIX DE MATÉRIEL EN UN CLIC

Aujourd'hui, nous lançons une nouvelle gamme 100% digitale, disponible exclusivement en ligne, proposant une sélection de produits essentiels à des prix particulièrement compétitifs.

PETIT PRIX
Des économies toute l'année

COMMANDE FACILE
En quelques clics, quand vous voulez

LIVRAISON À DOMICILE
Partout en Suisse

Découvrez toute notre gamme digitale sur www.sanamob.ch

www.sanamob.ch | info@sanamob.ch | 058 861 31 60 | Rte. des Plaines-du-Loup 53 1018 Lausanne

20

21



© KEYSTONE - Christian Boudier

Cours de langues +

Rejoignez un groupe pour débiter ou vous perfectionner en anglais, en italien ou en espagnol. Inscrivez-vous à une leçon découverte ! Divers niveaux sont possibles, ouverts à tous-tes.

Prix unique: Fr. 16.- / leçon, sur facture périodique

Sprachkurse +

Möchten Sie in einer Gruppe Englisch, Italienisch oder Spanisch auffrischen oder erlernen? Melden Sie sich zu einer Schnupperlektion an! Verschiedene Stufen möglich, offen für alle.

Einheitspreis: Fr. 20.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen

Cours d'anglais / Englischkurse +

Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18 Marcia Tricot	
Faux Débutant / falscher Anfänger I – Niv. 2	Jeudi 08 h 45 - 09 h 40
Débutant II / Anfänger II – Niv. 3	Jeudi 10 h 45 - 11 h 40
Débutant III / Anfänger III – Niv. 4	Mercredi 08 h 45 - 09 h 40
Moyen / Mittel – Niv. 5	Mercredi 09 h 45 - 10 h 40
Moyen Supérieur / Mittel Fortgeschrittene – Niv. 6	Jeudi 09 h 45 - 10 h 40
Avancé / Fortgeschrittene – Niv. 7	Mercredi 10 h 45 - 11 h 40
1 ^{er} semestre (mercredi)	09.09 au 16.12.2026
2 ^e semestre (mercredi)	06.01 au 09.06.2027
1 ^{er} semestre (jeudi)	10.09 au 17.12.2026
2 ^e semestre (jeudi)	07.01 au 10.06.2027

Cours d'espagnol / Spanischkurse

Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18 Amparo Hernandez	
Moyen / Mittel – Niv. 2	Vendredi 11 h 00 - 11 h 55
Avancé / Fortgeschrittene – Niv. 3	Vendredi 10 h 00 - 10 h 55
1 ^{er} semestre	04.09 au 18.12.2026
2 ^e semestre	08.01 au 09.07.2027

Cours d'italien / Italienischkurse +

Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18 Licia Quendoz	
Moyen / Mittel – Niv. 2	Mardi 16 h 00 - 17 h 00
Moyen Supérieur / Mittel Fortgeschrittene – Niv. 3	Mardi 15 h 00 - 15 h 55
Avancé / Fortgeschrittene – Niv. 4	Mardi 14 h 00 - 14 h 55
1 ^{er} semestre	01.09 au 15.12.2026
2 ^e semestre	05.01 au 29.06.2027



Docupass : mes volontés pour ma fin de vie +

Remplir des directives anticipées est l'occasion de consigner ses souhaits concernant la prévoyance et l'autodétermination. Lors de l'atelier, une assistante sociale de Pro Senectute Fribourg vous présentera le Docupass contenant : les directives anticipées, le mandat pour cause d'inaptitude, les dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament.

Gratuit ; inscription obligatoire

Docupass: Mein Wille für mein Lebensende +

Ausfüllen einer Patientenverfügung ist eine gute Gelegenheit, die eigenen Wünsche in Bezug auf Vorsorge und Selbstbestimmung festzuhalten. Eine Sozialarbeiterin der Pro Senectute Freiburg stellt Ihnen den Docupass vor, der folgendes enthält: die Patientenverfügung, den Vorsorgeauftrag, die Anordnungen für den Todesfall sowie Informationen zum Testament.

Gratis; Anmeldung obligatorisch

Bulle Réseau Santé de la Gruyère, rue de la Lécheretta 18		
Lundi 16.11.2026	09 h 00 - 11 h 00	Adeline Dessous l'Eglise
Lundi 08.03.2027	09 h 00 - 11 h 00	Marie Romanens
Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18		
Mardi 20.10.2026	09 h 00 - 11 h 00	Anabelle Panchaud
Mardi 09.03.2027	09 h 30 - 11 h 30	Larissa Carrel
Granges Salle communale, Rte de la Léchère 2b		
Mercredi 20.01.2027	14 h 00 - 16 h 00	Mélissa Schmid
Murten Senevita, Prehlstrasse 15		
Dienstag, 23.02.2027	14.30 - 16.30	Jana Neuhaus

Docupass

Le dossier pour vos dispositions personnelles

Simple, clair, sûr

Das umfassende Dossier für Ihre persönliche Vorsorge

Einfach, sicher, geregelt

Offrez du temps

Faites un bon cadeau pour nos activités à un-e proche !

- Pour Noël, un anniversaire ou la St-Valentin
- Montant de votre choix

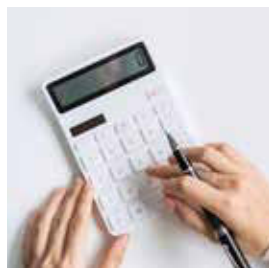
→ Écrivez-nous ou appelez-nous

Schenken Sie Zeit

Verschenken Sie einen Gutschein für unsere Aktivitäten an einen lieben Menschen!

- Zu Weihnachten, zum Geburtstag oder zum Valentinstag
- Betrag nach Wahl

→ Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an



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? Une assistante sociale aborde ces sujets et répond à vos questions. Cette activité s'adresse également aux proches des personnes concernées.

Atelier « Eintritt und Finanzierung Pflegeheim » +

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

Gratuit; inscription obligatoire / Gratis; Anmeldung obligatorisch

Châtel-St-Denis	Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30	Mélissa Schmid
Mercredi 18.11.2026	13 h 30 - 15 h 30	
Düdingen	Bahnhofbuffet, Bahnhofplatz 2	Lea Fankhauser
Donnerstag, 18.03.2027	14.00 - 16.30	
Fribourg	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Yvan Hess
Mardi 24.11.2026	10 h 00 - 11 h 30	
Vuisternens-dvt-Romont	Foyer Ste Marguerite, Rte de Villariaz 30	Laurane Dumont
Mercredi 04.11.2026	13 h 30 - 15 h 00	

Inscription obligatoire au 026 565 00 00 / bvg@sante-glane.ch



VOUS ENVISAGEZ DE VENDRE VOTRE BIEN ?

À vos côtés à chaque étape, pour une vente réalisée dans les meilleures conditions et en toute **sérénité**.

- 5 agences dont 3 dans votre canton, à Fribourg, Romont et Bulle.
- Honoraires uniquement dus en cas de succès, sans avance de frais.
- Échanges et accompagnement personnalisés, adaptés à vos besoins et à votre rythme.



Prenons le temps d'en parler,

079 473 36 69
Stéphanie Liaudat

stephanie.liaudat@bdgerance.ch www.bdgerance.ch



S'engager

Vous cherchez une activité bénévole? Vous avez envie de mettre à profit vos compétences et faire de nouvelles rencontres? Nous avons besoin de vous!

Notre équipe de plus de 500 bénévoles est animée par un bel esprit de solidarité en phase avec notre slogan « Plus forts ensemble ». En nous rejoignant, vous bénéficierez d'une expérience enrichissante tout en contribuant au bien-être des seniors du canton.

Appelez-nous pour découvrir la diversité de projets pour lesquels Pro Senectute Fribourg recherche actuellement des bénévoles, ou trouvez ces informations sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch, rubrique « S'engager ». Possibilité de s'engager de manière régulière ou ponctuelle.

Sich engagieren

Sie suchen nach einer Beschäftigung in Ihrer Region? Haben Sie Lust, Ihre Fähigkeiten einzubringen und neue Bekanntschaften zu machen? Wir brauchen Sie!

Unser Team aus über 500 Freiwilligen wird von einem schönen Geist der Solidarität angetrieben, der mit unserem Slogan « Gemeinsam stärker » übereinstimmt. Wenn Sie sich uns anschliessen, können Sie etwas zum Wohlbefinden der Senior/-innen in Ihrer Region beitragen.

Rufen Sie uns an, um die Vielfalt der Projekte zu entdecken, für die Pro Senectute Freiburg derzeit Freiwillige sucht oder finden Sie die Liste auf unserer www.fr.prosenectute.ch unter der Rubrik « Sich engagieren ». Regelmässige oder punktuelle Einsatzmöglichkeiten.

Contact / Kontakt: Emma Dietsche, benevolat@fr.prosenectute.ch, 026 347 12 93.



Activités dans la Broye

Les activités sont régulièrement mises à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 026 347 12 93, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou en ligne.

La plupart des cours sont facturés deux fois par année en début de semestre. Merci de prendre connaissance des conditions générales à la dernière page de ce programme. **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**



equilibre-en-marche



Gymnastique, Mobilité, Equilibre +

Équilibre, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés à tout niveau. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et de contribuer à la prévention des chutes. Les cours de gymnastique répondent aux critères du label Equilibre-en-marche.

Prix unique: Fr. 100.- / semestre. L'année comporte 2 semestres.

🔥 Gym douce / assise 🔥🔥 Gym modérée 🔥🔥🔥 Gym tonique

Cugy	Résidence l'Âge d'Or	Isabelle Lanthemann
Lundi 09 h 30 - 10 h 30	31.08.2026 au 05.07.2027	🔥
Cugy	Salle polyvalente, Rte de Fétigny 22A	Maryline Porqueddu
Lundi 15 h 30 - 16 h 30	31.08.2026 au 05.07.2027	🔥🔥
Dompierre	Halle de gym, Rte de Domdidier 16	Doris Ramella
Lundi 16 h 00 - 17 h 00	31.08.2026 au 14.06.2027	🔥🔥🔥
Estavayer-le-Lac	Halle de gym du CO, Route de la Chapelle 33	Sonja Tuscher
Lundi 17 h 00 - 18 h 00	31.08.2026 au 05.07.2027	🔥🔥
Murist	Salle polyvalente, Le Rosset 55	Sonja Tuscher
Mardi 18 h 15 - 19 h 15	01.09.2026 au 06.07.2027	🔥🔥
Rueyres-les-Prés	Salle polyvalente, Rte du Soleil 84	Claudia Soler, Sonja Tuscher
Mercredi 14 h 00 - 15 h 00	23.09.2026 au 26.05.2027	🔥🔥
Saint-Aubin	Salle de gym, salle C	Corinne Genoud
Vendredi 09 h 00 - 10 h 00	04.09.2026 au 02.07.2027	🔥🔥🔥
Vendredi 10 h 15 - 11 h 15	04.09.2026 au 02.07.2027	🔥🔥
Surpierre	Grande salle, Au Village	Josiane Thierrin
Mercredi 14 h 00 - 15 h 00	09.09.2026 au 26.05.2027	🔥🔥



Pétanque +

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

Estavayer-le-Lac	Route de la Plage 70A	Estaboule
Lundi 14 h 00 - 16 h 00	Christian Pasquier, 076 223 54 05	
Cheyles	Au village centre	Club de pétanque de Cheyles
Vendredi 19 h 30 - 21 h 30	Claude Amiguet, 079 651 52 97	

Nouveau !

Yoga +

Le yoga est une activité douce qui associe mouvements fluides, respiration et relaxation. Idéal pour entretenir la souplesse, renforcer les muscles et apaiser l'esprit, il s'adapte à tous les niveaux et respecte les limites de chacun-e. Parfait pour rester actif-ve en douceur ! **Prix:** Fr. 15.- / leçon, sur facture périodique. **Inscription obligatoire, aussi leçons d'essai.**

Gletterens	Salle paroissiale, Rte de la Pépinière 18	Krystel Weber
Jeudi 10 h 00 - 11 h 00	10.09.2026 au 30.06.2027	
<i>Leçons d'essai gratuites le 10.09.2026 (yoga sur chaise) et le 17.09.2026 (yoga sur tapis). Le niveau du cours sera déterminé suite à ces leçons d'essai, selon les participant-es.</i>		
Lully	Salle communale « La Colombière », Rte de Châtillon 2	Jean-Marc Moulin
Mercredi 14 h 00 - 15 h 00	16.09.2026 au 30.06.2027	

Danses du monde +

Des danses qui invitent à voyager et permettent d'améliorer la mobilité, la coordination et l'équilibre, tout en stimulant la mémoire. Aucune connaissance préalable de la danse n'est nécessaire. **Prix:** Fr. 8.- / leçon, sur facture périodique.

Estavayer-le-Lac	Halle de gym Stavia, Av. de la Gare 111	Bernadette Vonlanthen
Vendredi 15 h 45 - 17 h 15	11.09.2026 au 11.07.2027	

Vélo électrique +

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné-es d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous roulez en toute sécurité. Les sorties ont lieu d'avril à octobre selon la météo, détail des dates sur demande.

Broye	Lieu selon programme	Sylvain Chezeaux
Jeudi selon programme		Fr. 10.- / sortie



Nouveau !

Informatique

Vous retrouvez les permanences, les cours privés et les cours collectifs en informatique au début de ce programme à partir de la page 15.

Cours premiers secours

Vous retrouvez les cours premiers secours à Saint-Aubin et ailleurs page 21.



Visite guidée Estavayer-le-Lac +

Visite guidée pédestre de la partie médiévale d'Estavayer-le-Lac. Venez découvrir la passionnante histoire de la « Cité à la Rose » en survolant 900 ans d'histoire au travers de ses nombreux points de repères historiques et culturels. Une verrée clôturera la visite. **Inscription obligatoire. Prix:** Fr. 10.- / pers.

Estavayer-le-Lac	Départ à l'Office du Tourisme	Ivan Nemitz
Mardi 11.05.2027	10 h 00 - 12 h 00	
Mardi 25.05.2027	10 h 00 - 12 h 00	



Jeux de cartes +

Rejoignez un groupe de joueurs et joueuses pour partager des moments de convivialité autour d'une ou de multiples parties de cartes !

Dompierre	Salle de la Cure, Vers l'Eglise 2	Gabriel Ducry, 026 675 29 52
Mardi	13 h 30-17 h 00, octobre à avril	
Cousset	Buvette communale Rougeterre, Rte des Buissons 43	Walter Balz, 079 847 37 14
Jass et Loto, 2^e jeudi du mois	14 h 00-17 h 00	Fr 5.- / pers (paiement sur place)

Nouveau !

Balades accompagnées en forêt pour les personnes à mobilité réduite +

Lorsque la diminution de votre mobilité vous fait renoncer au plaisir des promenades en forêt, une équipe de bénévoles vous accompagne à la découverte du site de la Chanéaz (sentier didactique de la société fribourgeoise de mycologie) entre Montagny-les-Monts et Grandsivaz. Deux véhicules adaptés sont disponibles pour vous assister le long du parcours. Organisation : Commission Senior+ Montagny. **Informations et inscriptions :** Philippe Pousaz, 079 458 77 35. **Prix :** Fr. 5.- / personne, paiement sur place.

Grandsivaz	Réserve mycologique de la Chanéaz
Mardi	14 h 00-16 h 00, d'avril à octobre

Rencontres +

Les activités proposées offrent de nombreuses opportunités de rencontrer de nouvelles personnes.

Bussy Abri PC, Route de L'Arignon 19		
Groupe théâtral « Fils d'Argent »	mardi 14 h 00 - 16 h 00	Thérèse Chassot, 026 663 13 60
Gymnastique	vendredi 14 h 00 - 15 h 00	Christine Joye, 079 321 09 26
Montagny-la-Ville Impasse des Rochettes 14		Jocelyne Cerf, 079 827 36 80
Atelier laine, tricot, crochet	1 ^{er} mardi du mois, 14 h 00 - 16 h 00	Fr. 5.- / pers. / atelier

Tables de bistrots +

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

Estavayer-le-Lac	Restaurant du Port, Route du Port 3	026 664 82 82
Vendredi, 2x par mois	Fr. 20.-	
St-Aubin	Auberge des Carabiniers, La Tsérard 12	026 677 42 22
1^{er} jeudi du mois	Fr. 20.-	
Gletterens	La Croix Fédérale, Place du Tilleul 7	026 667 27 26
2^e mercredi du mois	Fr. 20.-	
Gletterens	Le Cygne, Rte des Grèves 16	026 667 10 80
Dernier jeudi du mois	Fr. 20.-	



Tables d'hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un·e hôte·bénévole, dans une ambiance chaleureuse. **Participation :** Fr. 15.- / personne. La liste actualisée des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Aumont	Lundi	Georgette Ayer, 077 427 00 83
Cousset	Lundi	Pierrette Dafflon, 079 422 11 70
Cugy	Mardi	Dora Rapin, 079 413 65 48
Estavayer-le-Lac	Vendredi	Angelica Weiss, 079 653 88 17
Fétigny	Mardi	Jean-Yves Sartori, 079 206 82 44
Montet	Mardi	Céline Schmutz, 079 826 32 30



Partenaires

Les activités de nos partenaires sont détaillées sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch, dans le document PDF de chaque district. Vous les trouvez en cliquant sur **Activités : Programme d'activités**. Ces listes sont régulièrement mises à jour.

Pour la Broye vous retrouvez les activités des partenaires suivants :

- Conseil des Seniors de la commune de Cugy
- Chorale des Seniors de la Broye « Broye pas du noir »
- Association ToutEnSoi
- Fédération Fribourgeoise des Retraités de la Broye
- Ainsi que d'autres activités avec nos partenaires.



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

Alzheimer Fribourg :

Nous sommes là pour vous

- **Accompagnement à domicile**
- **Groupes d'entraide**
- **Rencontres Alzheimer**
- **Vacances accompagnées à Morat**

Nos offres et services:

- **Antenne téléphonique**
- **Information et conseils**
- **Permanence**
- **Cliniques de Mémoire**

Alzheimer Fribourg, Passage du Cardinal 18 - 1700 Fribourg
+41 26 402 42 42 - info.fr@alz.ch

Activités en Glâne

Les activités sont régulièrement mises à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au **026 347 12 93**, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou en ligne.

La plupart des cours sont facturés deux fois par année en début de semestre. Merci de prendre connaissance des conditions générales à la dernière page de ce programme. **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**



Bien vieillir en Glâne

Depuis septembre 2024, en collaboration avec le Réseau Santé Glâne et ses communes, un chargé de projet régional coordonne de nouvelles activités et mesures en faveur de la politique vieillesse du district.

Adresse: Pro Senectute, Centre de Santé Billens, Route de l'Hôpital 1, 1681 Billens

Contact: Alexandre Terreaux, alexandre.terreaux@fr.prosenectute.ch, 078 221 25 37

Vous retrouvez les activités et tous les événements de la Commission Bien vieillir en Glâne sur le site: www.bienvieillir-glâne.ch



Groupe de soutien de Pro Senectute de la Glâne

Le groupe de soutien poursuit ses activités. Vous souhaitez rejoindre le groupe?

Informations: Fernande Romanens / romanensfernande@bluewin.ch / 079 622 91 36



Danses du monde +

Des danses qui invitent à voyager et permettent d'améliorer la mobilité, la coordination et l'équilibre, tout en stimulant la mémoire. Aucune connaissance préalable de la danse n'est nécessaire. **Ce cours a lieu une semaine sur deux. Prix:** Fr. 8.- / leçon, sur facture périodique.

Romont	École de danse La Colline, Route de Billens 7	Enrica Sciré
Lundi 13 h 30 - 15 h 00	14.09.2026 au 28.06.2027	

Nouveau !

Vélo électrique +

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné-e-s d'une monitrice ESA (Sport des adultes), vous roulez en toute sécurité. Les sorties ont lieu d'avril à octobre selon la météo, détail des dates sur demande. **Prix:** Fr. 10.- / sortie.

Billens	Départ terrain de foot	Niki Beyer
Jeudi après-midi selon programme	dès le 03.09.2026	

Yoga & yoga du rire +

« Le Yoga du Bonheur d'être imparfait », venez comme vous êtes et rions ensemble ! À travers des techniques de relaxation et de concentration, apprenez à développer aussi bien la souplesse de votre corps que votre liberté intérieure. **Prix:** Fr. 14.- / leçon, sur facture périodique.

Romont	Maison St-Charles, Rue du Château 126	Nicola Beaupain
Mercredi 13 h 30 - 14 h 30	09.09.2026 au 23.06.2027	

equilibre-en-marche



Gymnastique, mobilité, équilibre +

Équilibre, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés à tout niveau. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et de contribuer à la prévention des chutes. Les cours de gymnastique répondent aux critères du label Equilibre-en-marche.

Cours du lundi: a lieu une semaine sur deux. **Prix:** Fr. 50.- / semestre

Cours du jeudi: a lieu chaque semaine. **Prix:** Fr. 100.- / semestre

L'année comporte 2 semestres.

🔥 Gym douce / assise 🔥🔥 Gym modérée 🔥🔥🔥 Gym tonique

Romont	École de danse La Colline, Route de Billens 7	Enrica Sciré
Lundi 13 h 30 - 14 h 30	07.09.2026 au 21.06.2027	
Romont	Maison St-Charles, Rue du Château 126	Raymonde Gacon
Jeudi 14 h 00 - 15 h 00	03.09.2026 au 01.07.2027	

Nouveau !

Zumba Gold +

Tango, Salsa, Merengue, Flamenco en version plus douce. Cette discipline permet de développer l'équilibre, la coordination, la souplesse, la résistance et l'endurance. Elle améliore la capacité respiratoire et cardiovasculaire, la posture ainsi que la mémoire. **Prix:** Fr. 14.- / leçon, sur facture périodique.

Romont	École de danse La Colline, Route de Billens 7	Déborah Reichen
Vendredi 10 h 15 - 11 h 15	11.09.2026 au 02.07.2027	

PRO-SENECTUTE
DomiGym



Gym à la maison

Vous n'avez pas la possibilité de rejoindre un groupe de gym ? DomiGym est un programme de gymnastique douce personnalisé et adapté à domicile. Les leçons sont planifiées avec la monitrice, formée ESA (Sport des adultes) et DomiGym.

À votre domicile	Monitrice selon la région
Dates à convenir	1 pers. Fr. 20.- / séance



Pétanque +

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

Billens	Boulodrome de Billens	La Boule de Billens
Mardi 14 h 00 - 17 h 00 de juin à septembre	Jean-Jo Raemy, 079 395 14 15	

Aquagym +

Renforcement musculaire en douceur, amélioration de l'endurance et augmentation de la capacité respiratoire sont au programme à travers différents exercices pratiqués dans l'eau et adaptés à tout niveau. **Prix:** Fr. 20.- / leçon, sur abonnement périodique.

Billens	Billens	Piscine du Réseau Santé de la Glâne, Rue de l'Hôpital 1
Mardi 12 h 30 - 13 h 15	08.09.2026 au 29.06.2027	
Mardi 13 h 15 - 14 h 00	08.09.2026 au 29.06.2027	
Jeudi 18 h 15 - 19 h 00	10.09.2026 au 01.07.2027	

Nouveau !



Walking Football +

Le walking football est une variante du football pratiquée en marchant, orientée vers la santé et la convivialité, pour toutes et tous, jeunes et moins jeunes. En partenariat avec l'Association Fribourgeoise de Football et le FC Billens.

Billens / Romont	Stade du Dévin / Salle Bicubic	Fr. 50.- / année
Jeudi 16 h 00 - 17 h 30, toute l'année		Rose-Marie Demierre, 079 397 44 51

Glâne



Atelier « Entrée et financement EMS »

Le Réseau Santé Glâne et de sa Commission « Bien vieillir en Glâne » organisent en collaboration avec Pro Senectute un atelier d'information sur les aspects financiers liés à une entrée en établissement médico-social (EMS). M^{me} Nadia Marchon, Directrice du Réseau Santé, et M^{me} Laurane Dumont, assistante sociale chez Pro Senectute, présenteront les prestations disponibles en Glâne ainsi que les modalités de financement, en s'appuyant sur des exemples concrets (séjours de courte ou longue durée, droits d'habitation ou d'usufruit, impact financier).

Cet atelier est réservé aux habitant·es de la Glâne. **Gratuit, inscription obligatoire** par téléphone : 026 565 00 00 ou par e-mail : bvg@sante-glâne.ch

Vuisternens-dvt-Romont	Foyer Ste Marguerite, Rte de Villariaz 30
Mercredi 04.11.2026	13 h 30 - 15 h 00

Informatique

Vous retrouvez les permanences, les cours privés et les cours collectifs en informatique au début de ce programme à partir de la page 15.

Nouveau !

Cours premiers secours

Vous retrouvez les cours premiers secours en Glâne et ailleurs page 21.



Sorties « After 60 » +

Une fois par mois, rejoignez un groupe dynamique pour une sortie festive ou culturelle accompagnée par des bénévoles. C'est l'opportunité idéale de bouger ou découvrir de nouveaux horizons artistiques, et de rencontrer les habitant·e·s de votre région et au-delà. Au programme : Disco, Nuit des Musées, karaoké... Détail des sorties annoncé sur le site bienvieillir-glâne.ch.

Inscription obligatoire via l'agenda du site internet ou en laissant un message sur le répondeur au 078 258 27 53. Entrée et transport à charge des participant·e·s.



Nouveau !

Ciné'Dimanche +

Un dimanche par mois, laissez-vous tenter par une sortie cinéma organisée au départ de la gare de Romont : direction le Cinéma Rex à Fribourg pour la séance de 11 h 00. Profitez du trajet et de la séance pour échanger avec les habitant·e·s de la région. Détail des sorties annoncé sur le site bienvieillir-glâne.ch.

Inscription obligatoire via l'agenda du site internet ou en laissant un message sur le répondeur au 078 258 27 53. **Prix** : entrée cinéma Fr. 15.- + transports publics.

Romont	RDV 9 h 45 à la gare voie 2, direction Fribourg / départ possible depuis un autre arrêt
Dates fin 2026 : 20.09, 18.10, 15.11, 13.12. Dates 2027 à suivre	



Nouveau !

Astuces et savoir-faire gourmands +

Messieurs, ces ateliers de cuisine vous sont réservés ! À travers la préparation de repas du terroir à base de produits locaux, les monitrices partageront avec vous leurs secrets de cuisine, des astuces pour gagner du temps et des conseils pratiques afin d'acquérir des compétences culinaires simples, utiles et gourmandes. Pour clôturer les ateliers, le groupe s'attablera pour savourer ensemble les préparations. **Inscription obligatoire, prix** : Fr. 30.- / atelier.

Romont	Chemin de la Côte 9	Nathalie Deillon, Annette Bramaz
Mercredi	10 h 00 - 14 h 00	
16.09.2026 : La choucroute garnie		
11.11.2026 : L'émincé avec sa garniture de chasse		
13.01.2027 : La purée de pommes de terre accompagnée de paupiettes		



Café Bla Bla +

Jeux, cartes et divers : les rencontres proposées offrent la possibilité de partager un moment de convivialité autour d'un café avec de nouvelles personnes.

Rue	Buvette du FC Rue	Fernande Romanens, 079 622 91 36
1 ^{er} lundi du mois, 14 h 00 - 17 h 30		du 07.09.2026 au 07.06.2027

Balades conviviales +

Les balades proposées offrent de nombreuses opportunités de rencontrer de nouvelles personnes tout en faisant de l'exercice en plein air.

Romont	Lieu de départ à convenir	Christine Monney, 078 744 43 97
Nordic Walking	Mardi 13 h 45 - 15 h 15	
Randonnée	Jeudi 13 h 00 - 15 h 00	
Romont	Orée de la forêt Rte des Trois-Sapin	Guy Piller, 079 205 40 10
Jeudi	13 h 00 - 17 h 00	

Jeux de cartes +

Rejoignez un groupe de joueurs et joueuses pour partager des moments de convivialité autour d'une ou de multiples parties de cartes !

Chavannes-les-Forts	Ancien café, Route de Oron 127	Michel Mauron, 079 707 45 55
Mercredi	13 h 30 - 17 h 30	
Mézières	Bâtiment communal, Rte de l'Église 5	René Kolly, 079 763 47 12
Jeudi, toutes les 2 semaines	14 h 00 - 17 h 00, de septembre à juin	
Prez-vers-Siviriez	Salle de l'école	Agnès Toffel, 079 851 85 64
Mercredi	13 h 30 - 17 h 00, de septembre à juin	
Romont	Maison St-Charles	Madeleine Jacot, 079 707 89 38
Lundi	14 h 00 - 17 h 00	
Siviriez	Auberge du Lion d'Or, Rte de Romont 4	Michel Mauron, 079 707 45 55
Samedi	13 h 00 - 17 h 30, de début septembre à fin avril	
Sommementier	Abri PC	René Bertholet, 079 488 57 72
Jeudi	13 h 00 - 16 h 15	

Glâne

Nouveau !



C'est dimanche, jouons ! +

Vous êtes amateur-riche de jeux de société, qu'ils soient d'antan ou de dernière génération ? Ou simplement à la recherche d'un moment chaleureux en bonne compagnie ? Rejoignez-nous pour un après-midi jeux un dimanche par mois. **Gratuit, sans inscription.** Détail des dates sur le site bienvieillir-glâne.ch.

Billens Salle communale, Chemin des Pales 3

Dimanche 14 h 00 - 17 h 00 Dates 2026 : 23.08, 20.09, 25.10, 22.11, 20.12

Matches aux cartes +

Avec les Fédérations fribourgeoises des retraités de la Glâne et de la Gruyère, nous vous invitons en automne et au printemps à divers matches aux cartes.

Inscription obligatoire 3 jours avant le match. **Inscription pour la Glâne** auprès de Fernande Romanens, 079 622 91 36, romanensfernande@bluewin.ch / **pour la Gruyère** auprès de Nicolas Jaquier, 079 918 64 92, jaquier.nicolas@bluewin.ch / ou via le site www.ffr-frv.ch (section Gruyère)

Prix : Fr. 20.-/demi-journée ou Fr. 60.-/journée (incl. repas)

Vuisternens-dvt-Romont Restaurant St-Jacques Fernande Romanens

Mercredi 07.10.2026 dès 08 h 30

Mercredi 11.11.2026 dès 13 h 30

Mercredi 10.02.2027 dès 13 h 30

Sâles Restaurant de la Couronne Nicolas Jaquier

Mercredi 17.03.2027 dès 09 h 00

Mercredi 12.05.2027 dès 13 h 30

Vuisternens-dvt-Romont Buvette du foot Fernande Romanens

Mercredi 16.06.2027 dès 08 h 30 (Tournoi de jass/pétanque)



Tables d'hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un-e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. **Participation :** Fr. 15.- /personne. La liste actualisée des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Middes 1^{er} lundi du mois Marie-Cécile Jaquenoud, 079 712 52 00

Villarimboud 2^e jeudi du mois Eliane Viquerat, 079 286 51 01



Tables conviviales +

Nous vous proposons de venir partager un repas de midi à prix spécial dans une ambiance conviviale avec nos bénévoles. Une réservation est possible jusqu'à 3 jours avant la date directement auprès du restaurateur, en s'annonçant pour la table conviviale. La liste des tables actualisée est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Billens RSG, Rte de l'Eglise 29 026 565 00 50

Le troisième vendredi du mois Fr. 20.-

Châtonnaye Restaurant La Croix-Blanche, Rte de Romont 1 026 658 14 94

Le quatrième mardi du mois Fr. 20.-

La Joux Café de l'Union, route d'Oron 40 026 921 16 97

Le dernier lundi du mois Fr. 20.-



Le Châtelard Au Lion d'Or, rte de Grangettes 3 026 651 76 54

Le dernier samedi du mois Fr. 20.-

Romont Restaurant Belle-Croix, Route d'Arrufens 2 026 565 29 79

Le deuxième lundi du mois Fr. 20.-

Romont Le Phoenix, Rte de Massonnens 3 026 652 37 52

Le premier jeudi du mois Fr. 20.-

Romont Centre Portugais, Rte de la Condémine 1 026 652 38 95

Le troisième mardi du mois Fr. 20.-

Siviriez L'Auberge du lion d'or, Route de Romont 4 026 656 13 31

Le dernier mercredi du mois Fr. 20.-

Ursy Le Reposeir, Rte de l'église 2 021 909 61 21

Le deuxième samedi du mois Fr. 20.-

Villaz-St-Pierre L'Italiano, Route de la Gare 31 026 653 09 00

Le quatrième jeudi du mois Fr. 20.-

Vuisternens-dvt-Romont Le Passage 66, Z.I. Le Tintébin 4 026 655 03 90

Le premier mercredi du mois Fr. 16.-



Partenaires

Les activités de nos partenaires sont détaillées sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch, dans le document PDF de chaque district. Vous les trouvez en cliquant sur **Activités : Programme d'activités**. Ces listes sont régulièrement mises à jour.

Pour la Glâne vous retrouvez les activités des partenaires suivants :

- Fédération Fribourgeoise des Retraités de la Glâne
- Thés dansants de la Jeune Chambre Internationale Glâne
- Ainsi que d'autres activités avec nos partenaires.



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

W E C K
A E B Y

L'IMMOBILIER + L'EXPÉRIENCE

WECK, AEBY & CIE SA

www.weck-aeby.ch
office@weck-aeby.ch



SIÈGE PRINCIPAL

Avenue de la Gare 12
Case postale 640
1701 Fribourg
T. +41 (0)26 347 30 40

SUCCURSALE DE LAUSANNE

Avenue Auguste-Tissot 18
Case postale 1185
1001 Lausanne
T. +41 (0)21 923 35 20

Activités en Gruyère

Les activités sont régulièrement mises à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au **026 347 12 93**, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou en ligne.

La plupart des cours sont facturés deux fois par année en début de semestre. Merci de prendre connaissance des conditions générales à la dernière page de ce programme. **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**



Danses du monde +

Des danses qui invitent à voyager et permettent d'améliorer la mobilité, la coordination et l'équilibre, tout en stimulant la mémoire. Aucune connaissance préalable de la danse n'est nécessaire.

Prix: Fr. 8.- / leçon, sur facture périodique.

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4, Salle 24	Marie-France Gigandet
Mardi 13 h 30-15 h 00	08.09.2026 au 29.06.2027	



Gym à la maison

Vous n'avez pas la possibilité de rejoindre un groupe de gym ? DomiGym est un programme de gymnastique douce personnalisé et adapté à domicile. Les leçons sont planifiées avec la monitrice, formée ESA (Sport des adultes) et DomiGym.

À votre domicile	Monitrice selon la région	
Dates à convenir	1 pers. Fr. 20.- / séance	

Pilates +

Le Pilates renforce les muscles profonds grâce à des mouvements doux et sans risque de se blesser. Cette méthode améliore la posture et permet de regagner en mobilité, équilibre, souplesse et assurance dans les mouvements quotidiens. **Prix:** Fr. 15.- / leçon, sur facture périodique.

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Claudine Rocha
Mercredi 15 h 00-16 h 00	16.09.2026 au 07.07.2027	
Vendredi 14 h 30-15 h 30	18.09.2026 au 09.07.2027	

Zumba Gold +

Tango, Salsa, Merengue, Flamenco en version plus douce. Cette discipline permet de développer l'équilibre, la coordination, la souplesse, la résistance et l'endurance. Elle améliore la capacité respiratoire et cardiovasculaire, la posture ainsi que la mémoire.

Prix: Fr. 14.- / leçon, sur facture périodique.

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Karen Gozalvez
Vendredi 16 h 00-17 h 00	28.08.2026 au 09.07.2027	

Nouveau !

Gym sur mini-trampoline

Découvrez une activité ludique et originale pour rester en forme ! Cette pratique permet un renforcement musculaire en douceur en tonifiant les jambes, le dos et la sangle abdominale sans impact violent sur les articulations. Elle améliore également l'équilibre et la coordination, et stimule la circulation sanguine. Un entraînement efficace et stimulant, à tester ! **Prix:** Fr. 10.- / cours, paiement cash sur place.

Bulle	rue de la Lécheretta 10	Nancy Lorente
Mercredi 09 h 30-10 h 30	30.09.2026 au 23.06.2027	

Feldenkrais +

Réveil en douceur des zones du corps moins sollicitées et diminution des douleurs et tensions sont au programme de cette méthode qui permet de retrouver davantage de mobilité.

Prix: Fr. 21.- / leçon, sur facture périodique.

Bulle	Résidence du Marché, Place du Marché	Claire Mottet-Rio
Jeudi 09 h 00-10 h 00	03.09.2026 au 13.05.2027	

Nouveau !

Escalade : cours découverte et cours avancé

Envie de bouger, de vous challenger ou de sortir de la routine ? Venez découvrir ou redécouvrir l'escalade en salle (avec assurage à deux sur corde), une activité stimulante accessible à tout âge ! Ce sport vous aide à renforcer tout votre corps, travaille votre équilibre et votre confiance en vous, le tout dans un cadre convivial et sécurisé.

Conditions: pas de douleurs aux pieds ni aux mains (chaussons qui serrent et mains très sollicitées).

Bulle	L'Entrepôt, rue de l'Etang 25	Sylvie Gillard
Cours débutants	vendredi 09 h 00 - 10 h 30	Fr. 156.- / 4 leçons, matériel incl.
Cours avancés (grimpe en tête)	vendredi 11 h 00 - 12 h 30	Fr. 136.- / 4 leçons, matériel perso
Dates:	11.09, 18.09, 25.09 et 02.10.2026	

Bains thermaux +

Les sorties aux bains permettent de se détendre en profitant des bienfaits des eaux thermales de Lavey-les-Bains (VD). Compris dans le prix : transport et entrées aux bains.

Lavey-les-Bains	Bains de Lavey	A. Dupasquier, B. Spicher, F. Stucky
Mardi 10 h 00-16 h 00	29.09 au 15.12.2026	Fr. 288.- / 6 sorties
Mardi 10 h 00-16 h 00	12.01 au 13.04.2027	Fr. 288.- / 6 sorties

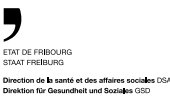
Yoga & yoga du rire +

« Le Yoga du Bonheur d'être imparfait », venez comme vous êtes et rions ensemble ! À travers des techniques de relaxation et de concentration, apprenez à développer aussi bien la souplesse de votre corps que votre liberté intérieure. **Prix:** Fr. 14.- / leçon, sur facture périodique.

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Nicola Beaupain
Mercredi 09 h 15-10 h 15	09.09.2026 au 23.06.2027	

equilibre-en-marche

Gymnastique, Mobilité, Equilibre



Équilibre, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés à tout niveau. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et de contribuer à la prévention des chutes. Les cours de gymnastique répondent aux critères du label Equilibre-en-marche.

Prix unique: Fr. 100.- / semestre. L'année comporte 2 semestres.

Gym douce / assise Gym modérée Gym tonique

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Nicole Robert
Lundi 08 h 30-09 h 30	14.09.2026 au 05.07.2027	
Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Patricia Rossier
Lundi 14 h 30-15 h 30	07.09.2026 au 05.07.2027	
Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Anita Raboud
Mardi 08 h 30-09 h 30	01.09.2026 au 29.06.2027	
Mardi 09 h 45-10 h 45	01.09.2026 au 29.06.2027	
Bulle	Foyer Monféryni, Rue du Pays-d'Enhaut 85	Elisabeth Tornare
Mardi 14 h 00-15 h 00	01.09.2026 au 29.06.2027	
Bulle	Maison Apsara, rue du Bourgo 14	Silvia Morelli
Jeudi 08 h 30-09 h 30	17.09.2026 au 01.07.2027	
Corbières	Salle polyvalente, chemin du Pré du Crêt 7	Elisabeth Tornare
Mercredi 14 h 00-15 h 00	02.09.2026 au 30.06.2027	
Haut-Intyamon	Halle de gym Neirivue, Rte de l'Intyamon	Anita Raboud
Mardi 15 h 30-16 h 30	01.09.2026 au 29.06.2027	
La Roche	Halle de gym, route de la Gruyère 16	Gisèle Risse
Jeudi 15 h 30-16 h 30	10.09.2026 au 01.07.2027	
Marsens	Salle de gym école primaire, Rte des Bugnons 25	Elisabeth Tornare
Jeudi 16 h 00-17 h 00	03.09.2026 au 24.06.2027	
Neirivue	Halle de gym, route de l'Intyamon	Martine Geinoz
Mercredi 14 h 00-15 h 00	09.09.2026 au 23.06.2027	
Riaz	École primaire, Route des Monts 14	Elisabeth Tornare, Anita Raboud
Mercredi 13 h 30-14 h 30	02.09.2026 au 30.06.2027	
Sorens	Halle de gym, route principale 136	Isabelle Ropraz
Mercredi 14 h 00-15 h 00	02.09.2026 au 30.06.2027	
Vaulruz	Rue du Château 28	Karen Gozalvez
Lundi 16 h 00-17 h 00	07.09.2026 au 05.07.2027	
Vuadens	Halle de sport école primaire, Place de l'école 25	Nicole Robert
Jeudi 16 h 00-17 h 00	03.09.2026 au 08.07.2027	

Nouveau !

equilibre-en-marche

Gymnastique Équilibre-en-marche



Un cours de gym douce avec l'accent mis sur la prévention des chutes : force, équilibre et coordination sont au programme à travers des exercices spécifiques.

Bulle	Résidence du Marché, rue du Marché 10	Sara Fiegler
Mardi 08 h 30-09 h 30		
Mardi 09 h 35-10 h 35		
01.09.2026 au 15.12.2026 (13 leçons)		Fr. 70.-
05.01.2027 au 23.03.2027 (11 leçons)		Fr. 60.-
13.04.2027 au 06.07.2027 (13 leçons)		Fr. 70.-

Rythmique

La rythmique Jacques-Dalcroze est une méthode d'éducation musicale qui met l'accent sur le mouvement physique et la perception du rythme par le corps. Cette discipline permet de stimuler l'équilibre, la coordination, la concentration et la mémorisation; le tout en développant sa musicalité et son sens du rythme! Prix: Fr. 14.- / leçon, sur facture périodique.

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Monique Deléglise
Vendredi 09 h 30-10 h 30	04.09.2026 au 25.06.2027	

Ski de fond

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées à mesure que vous irez à la rencontre des Préalpes fribourgeoises ou ailleurs. Accompagné-es d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous pratiquez en toute sécurité. Équipement et assurance à charge des participant-es. Prix: Fr. 25.- / sortie, facture en fin de saison.

Monts de Riaz, Im Fang, autres domaines	Hubert Yerly
Mercredi 13 h 30-15 h 30	16.12.2026 au 10.02.2027



Pétanque

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

Broc	Centre sportif	Club de pétanque de Broc
Lundi/mercredi 13 h 30-17 h 00		D. Ruffieux 077 494 96 97
Bulle	Rte de la Parqueterie 9	Amicale les Boulistes
Lundi/mercredi 13 h 30-17 h 00		C. Eggertswyler 077 269 59 15

Randonnées

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées au fil de randonnées qui vous feront découvrir votre région par la même occasion. Accompagné-es d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous marchez en toute sécurité. Programme détaillé sur demande.

Bulle et Préalpes	Rendez-vous Espace Gruyère	Marcel Descloux
Mercredi selon programme	de mai à septembre	Fr. 20.- / sortie

Vélo électrique +

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné-es d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous roulez en toute sécurité. Possibilité de louer un vélo électrique au départ du Centre sportif. **Prix:** Fr. 10.- / sortie, facture en fin de saison.

Charmey et environs	RDV centre sportif Charmey	Jean-Daniel Allaman
Mardi	selon programme	avril à octobre



Walking Football +

Le walking football est une variante du football pratiquée en marchant, orientée vers la santé et la convivialité, pour toutes et tous, jeunes et moins jeunes.

Bulle	Stade de Bouleyres	Fr. 50.- / année
Horaire entraînement:	sur demande	Monique Dumas, 079 484 04 13

Nouveau !



Être et rester mobile +

Vous aimeriez être plus à l'aise pour vous déplacer avec les transports en commun ? Cet atelier vous permettra de comprendre le réseau local de transports publics et de vous familiariser avec les outils numériques pour l'achat de billets, la consultation des horaires et le calcul d'itinéraire.

Gratuit ; inscription obligatoire

Bulle	Résidence du Marché	Association Transport et Environnement, TPF
Mercredi 16.09.2026	13 h 30-17 h 00	



Atelier Docupass +

Présentation du Docupass, des directives anticipées, du mandat pour cause d'incapacité, des dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament. **Gratuit ; inscription obligatoire**

Bulle	Réseau Santé de la Gruyère, rue de la Lécheretta 18	
Lundi 16.11.2026	09 h 00-11 h 00	Adeline Dessous l'Eglise
Lundi 08.03.2027	09 h 00-11 h 00	Marie Romanens

Nouveau !



Cafés botaniques +

Lors de ces rencontres, vous découvrirez d'abord un texte, interprété par un-e ou plusieurs comédien-nes professionnel-les et qui vous plongera au cœur d'une énigme : quelle plante a-t-on utilisée dans nos contrées, jusque vers 1960, pour remplir telle ou telle tâche ? Puis un débat permettra à chacun-e de s'exprimer et de partager ses connaissances. **Entrée libre, sans inscription.** Plus de renseignements : Colette Gremaud, 079 740 77 13 / colette@botagogo.ch / <https://botagogo.ch>

Bulle	Jardin des Capucins	Samedi 22 août, 18 h
Château-d'Oex	Hôtel Roc et Neige	Samedi 5 septembre, 15 h
Vaulruz	Hôtel de Ville	Mercredi 9 septembre, 18 h
Albeuve	Auberge de l'Ange	Mardi 22 septembre, 18 h
Cerniat	Restaurant de la Berra	Mercredi 7 octobre, 18 h
Vuisternens-en-Ogoz	La Grange d'Ogoz	Mercredi 4 novembre, 15 h
Fribourg	Nouveau Monde	Mercredi 11 novembre, 18 h
Dates à suivre pour 2027		

Informatique

Vous retrouvez les permanences, les cours privés et les cours collectifs en informatique au début de ce programme à partir de la page 15.



Aquarelle +

Essayer ou se perfectionner dans cette technique de peinture qui permet une grande liberté d'expression artistique.

Vuippens	Maison de paroisse, Place Saint-Sulpice	Bernard Devaud
Jeudi 13 h 30-16 h 00	29.10 au 10.12.2026	Fr. 275.- / 5 sessions
Jeudi 13 h 30-16 h 00	18.02 au 13.05.2027	Fr. 275.- / 5 sessions

Nouveau !

Atelier d'expression théâtrale +

Ouvert à toutes et tous, sans expérience préalable, cet atelier est un espace de découverte de soi, de bien-être et de lien. À travers des exercices de corps, de voix et d'improvisation, les participant-e-s explorent la présence, la confiance en soi, l'écoute et la créativité. Ce qui émerge devient matière de jeu. **Inscription obligatoire. Prix:** Fr. 10.- / atelier, sur facture périodique.

Bulle	Résidence du Marché, rue du Marché 10	
Dernier jeudi du mois, septembre à juin	14 h 00-16 h 00	

Nouveau !

Ateliers cuisine au Foyer Gruérien +

Au fil des saisons, testez différents ateliers cuisine et savourez vos créations devant la vue panoramique de Bulle, depuis la terrasse du Foyer Gruérien. **Inscription obligatoire. Prix:** Fr. 15.- / atelier

Bulle	Foyer Gruérien, rue du Moléson 1	Mariely Geinoz
Atelier pâtisserie: Forêt-Noire	Jeudi 22.10.2026	
Atelier biscuits de Noël	En 2 étapes: 10 et 14.12.2026	
Atelier tresse et brioches	Jeudi 04.02.2027	
Atelier pâtisserie: roulades et tourte aux fruits	Été 2027, date à préciser	



Jeux de cartes +

Rejoignez un groupe de joueurs et joueuses pour partager des moments de convivialité autour d'une ou de multiples parties de cartes !

Vaulruz	Halle de gym (petite salle)	Jeanine Seydoux, 026 912 80 44
Mercredi 14 h 00-17 h 00		
Vuadens	Salle communale	Club des Aînés de Vuadens
Lundi 13 h 30-17 h 00		Christiane Thürler, 079 735 24 84

Rencontres +

Les activités proposées offrent de nombreuses opportunités de rencontrer de nouvelles personnes.

Vaulruz	Cure de Vaulruz, rue du Château 30	Thérèse Vionnet, 079 285 70 12
Tricot/crochet/couture	mardi 13 h 30-16 h 30, toutes les deux semaines	

Matches aux cartes +

Avec les Fédérations fribourgeoises des retraités de la Glâne et de la Gruyère, nous vous invitons en automne et au printemps à divers matchs aux cartes.

Inscription obligatoire 3 jours avant le match. **Inscription pour la Glâne** auprès de Fernande Romanens, 079 622 91 36, romanensfernande@bluewin.ch / **pour la Gruyère** auprès de Nicolas Jaquier, 079 918 64 92, jaquier.nicolas@bluewin.ch /ou via le site www.ffr-frv.ch (section Gruyère)

Prix: Fr. 20.–/demi-journée ou Fr. 60.–/journée (incl. repas)

Vuisternens-dvt-Romont	Restaurant St-Jacques	Fernande Romanens
Mercredi 07.10.2026	dès 08 h 30	
Mercredi 11.11.2026	dès 13 h 30	
Mercredi 10.02.2027	dès 13 h 30	
Sâles	Restaurant de la Couronne	Nicolas Jaquier
Mercredi 17.03.2027	dès 09 h 00	
Mercredi 12.05.2027	dès 13 h 30	
Vuisternens-dvt-Romont	Buvette du foot	Fernande Romanens
Mercredi 16.06.2027	dès 08 h 30 (Tournoi de jass/pétanque)	

Tables de bistrots +

Un menu du jour avec dessert et café à déguster dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant·es de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. La liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande. **Prix:** Fr. 20.– maximum.

Bulle	Gare à toi, rue de la Lécheretta 1	026 564 21 21
Jeudi, chaque semaine		
Vallée de la Jogne		
<i>Chaque lundi midi dans un restaurant partenaire, voir informations dans le journal de l'Echo.</i>		
Cerniat	Restaurant de la Berra, Rte de la Valsainte 3	026 927 11 36
Charmey	Bistrot du Parc, Village d'Enhaut 21	026 927 19 19
Charmey	Buvette et fromagerie d'alpage Les Invuettes	026 927 37 93
Charmey	Restaurant l'Etoile, Rue du Centre 21	026 927 50 50
Charmey	Restaurant l'Enclume	026 927 13 34
Jaun	Hotel Wasserfall, Hauptstrasse 411	026 929 82 06

Tables d'hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un·e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. **Participation:** Fr. 15.–/personne. La liste actualisée des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Bulle	Mardi	Angèle Gavillet, 026 912 31 02
Bulle	Jeudi	Monique Chillier, 026 912 37 33
Bulle	Vendredi	Joëlle Cousinou, 079 635 93 91
Jaun	Vendredi	Kathy Mooser, 026 929 84 18 / 079 304 49 18
Le Pâquier-Montbarry	Mardi	Marie-Madeleine Beer, 026 912 54 94
Pont-la-Ville	Jeudi	Isabelle Bapst, 026 413 35 05



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



Commission Senior terrain de la Vallée de la Jogne

Depuis 2022, en collaboration avec la Commission Senior et les communes de la Vallée de la Jogne, Angélique Gander, chargée de projet en travail social communautaire coordonne les activités et mesures en faveur de la politique vieillesse des 4 communes de la Vallée.

Activités proposées: balades accompagnées, après-midi jeux de société et cartes, pétanque, tricot, tables de bistrot, projections de films, sorties en car ou régionales, repas convivial thématique. Vous retrouvez le détail des activités dans le programme qui paraît chaque mois dans l'Echo de Charmey ainsi que sur IGruyère et sur la Page Facebook «Senior+ Vallée de la Jogne». Les activités sont animées par les bénévoles de la commission seniors terrain.

Contact: Angélique Gander / angelique.gander@fr.prosenectute.ch / 079 757 85 51

Seit 2022 koordiniert Angélique Gander, Projektbeauftragte für gemeindeorientierte Sozialarbeit, in Zusammenarbeit mit der Seniorenkommission und den Gemeinden des Jauntals die Aktivitäten und Massnahmen zur Förderung der Alterspolitik der vier Gemeinden des Tals.

Angebotene Aktivitäten: begleitete Spaziergänge, Gesellschafts- und Kartenspielnachmittage, Pé-tanque, Stricken, Bistrotische, Filmvorführungen, Carausflüge, gesellige thematische Mahlzeiten. Einzelheiten zu den Aktivitäten finden Sie im Programm, das jeden Monat im Echo von Charmey sowie auf IGruyère und auf der Facebook-Seite «Senior+ Vallée de la Jogne» erscheint. Die Aktivitäten werden von den Freiwilligen der Kommission «Senior Terrain» geleitet.

Senioren-Team Jaun

La Senioren-team de Jaun organise des activités pour tous les seniors de la Vallée: des après-midis musicaux, un loto et une sortie en car durant l'automne.

Das Senioren-Team in Jaun organisiert Aktivitäten für alle Senioren des Tals: Musiknachmittage, ein Lotto und einen Carausflug im Herbst.

Contacts /Kontakte: Verena Thürler 079 612 37 93 / Gabriel Mooser 079 754 88 49 / Marie-Thérèse Rauber 026 929 83 66



Partenaires

Les activités de nos partenaires sont détaillées sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch, dans le document PDF de chaque district. Vous les trouvez en cliquant sur **Activités: Programme d'activités**. Ces listes sont régulièrement mises à jour.

Pour la Gruyère vous retrouvez les activités des partenaires suivants:

- Fédération Fribourgeoise des Retraités de la Gruyère
- Espace Senior Bulle – La Tour
- Association Alzheimer Fribourg



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



**LES RENDEZ-VOUS
DU COEUR
DE
CAROL RICH
AUX PLÉIADES**

Une escapade aux Pléiades, c'est un bol d'air frais à 1'348 m d'altitude. De là-haut, le lac Léman paraît infini.

Au départ de Vevey et via Blonay, le train à crémaillère grimpe lentement en épousant les courbes du paysage.

**LES JEUDIS: 27 AOÛT - 3 SEPTEMBRE - 10 SEPTEMBRE
17 SEPTEMBRE - 24 SEPTEMBRE - 1 OCTOBRE 2026**

FORFAIT CHF 109.- / PERSONNE:

- Transport en car aller et retour avec Favre excursions
 - Trajet aller et retour entre Vevey-Blonay-Les Pléiades
 - **Un verre de l'amitié offert**
 - **Menu complet :**
Entrée : assortiment apéritif
Fondue moitié-moitié ou röstis
Dessert: meringue crème double
 - Concert de Carol Rich - 2 parties
 - Animation musicale non stop
- *boissons non comprises

RÉSERVATION: info@carol-rich.ch - 026 915 28 91 - www.carol-rich.ch

**Restez actif·ve
et devenez
conducteur·rice
de bus scolaire**

On vous **forme** au permis D
jusqu'à 65 ans

Quel que soit votre parcours,
votre énergie nous intéresse!

- Retraité·e / pré-retraité·e
- Personne en reconversion
- Bénéficiaire AI
- Indépendant·e



Activités dans le district du Lac / Seebezirk

Die Aktivitäten werden 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.

Die meisten Kurse werden zweimal jährlich zu Beginn des Semesters in Rechnung gestellt. Bitte lesen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf der letzten Seite dieses Programms durch. Eine kostenlose Schnupperlektion ist jederzeit möglich.

Les activités sont régulièrement mises à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 026 347 12 93, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou en ligne.

La plupart des cours sont facturés deux fois par année en début de semestre. Merci de prendre connaissance des conditions générales à la dernière page de ce programme. Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.



Neu!
équilibre-en-marche.ch

Ligue fribourgeoise
contre le rhumatisme
Notre action - votre mobilité



**Entdeckungsnachmittag sichergehen
Après-midi découverte Equilibre-en-marche**

Kommen Sie zu einem geselligen Nachmittag rund um Bewegung und Gleichgewicht. **Auf dem Programm** stehen Gymnastik, Welttänze, Qi Gong und Zumba. Unter der Aufsicht von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten haben Sie zudem die Möglichkeit, Tests zu absolvieren, um Ihre körperliche Fitness in den Bereichen Kraft, Gleichgewicht und Koordination zu überprüfen. Zudem informieren verschiedene Stände zu den Themen Gesundheit und häusliche Pflege.

Beiträge erwarten Sie unter anderem von Philippe Demierre, Staatsrat; Petra Schlächter, Stadtpräsidentin von Murten; und Michela Mordasini, Präsidentin Gesundheitsnetz See.

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der Seniorenkommission Murten und der Rheumaliga organisiert.

Venez participer à un après-midi convivial axé sur le mouvement et l'équilibre. **Au programme:** gymnastique, danse du monde, Qi Gong et Zumba. Vous pourrez également réaliser des tests pour déterminer votre condition physique en matière de force, d'équilibre et de coordination, sous la supervision de physiothérapeutes. Enfin différents stands vous donneront des informations sur les thèmes de la santé et du maintien à domicile.

Interventions de Philippe Demierre, Conseiller d'État; de Petra Schlächter, Syndique de Morat; et de Michela Mordasini, Présidente du Réseau Santé du Lac.

Organisé avec la Commission seniors de Morat et la Ligue contre le rhumatisme.

OS Murten / CO Morat Wilerweg 53	Gratis, ohne Anmeldung
Samstag / Samedi 10.10.2026 13.30 - 18.00	Gratuit, sans inscription

Wandern +

Wandern ist ein idealer Sport um Herz-Kreislauf, Atmung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit anzuregen und zu stärken. In Begleitung von ESA-Leiter/-innen (Erwachsensport) gehen Sie sicher. Die Wanderungen finden zwischen März - Oktober statt. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben.
Einheitspreis: Fr. 10.- / Tour.

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées au fil de randonnées qui vous feront découvrir votre région. Accompagné·es d'un·e moniteur·rice ESA (Sport des adultes), vous marchez en toute sécurité. Les randonnées ont lieu entre avril et octobre; programmes détaillés sur demande.

Prix unique: Fr. 10.- / sortie.

Murten Bahnhof/Gare	R. Willi, M. Baumann, B. Hayoz
Donnerstag gemäss Programm / Jeudi selon programme	M. Manini, V. Rappo

Zumba Gold

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

Preis: Fr. 14.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Murten	Tanzschule VISAVIS, Pra Pury 7d	Monika Bratschi, Nathalie Gajdos
Montag 10.00-11.00	21.09.2026 - 28.06.2027	

Qi Gong

Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft löst Energieblockaden im Körper und aktiviert die körpereigenen Regenerationskräfte.

Preis: Fr. 15.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Kerzers	Industriestrasse 13	Peter Eggermann
Dienstag 09.30-10.30	18.08.2026 - 15.06.2027	

Gymnastik, Mobilität, Gleichgewicht Gymnastique, mobilité, équilibre

Gleichgewicht, Muskelstärkung und Koordination stehen bei verschiedenen Übungen, die für alle geeignet sind, auf dem Programm. Gymnastik verbessert die Körperhaltung, erhält die Mobilität und hilft, Stürze zu verhindern. Die Gymnastikkurse erfüllen die Kriterien des Labels Sichergehen.

Einheitspreis: Fr. 100.– / Semester. Das Jahr umfasst zwei Semester.

Équilibre, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés pour toutes et tous. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et aide à la prévention des chutes. Les cours de gymnastique répondent aux critères du label Equilibre-en-marche.

Prix unique: Fr. 100.– / semestre. L'année comporte 2 semestres.

 Gym douce / leicht   Gym modérée / moderat    Gym tonique / dynamisch

Cordast	Turnhalle	Monika Vögtlin
Mittwoch 14.00-15.00	02.09.2026 - 07.07.2027  	
Courtepin	Ancienne école allemande	Vanessa Michel
Dienstag / mardi 14.00 - 15.00	25.08.2026 - 29.06.2027 	
Kerzers	Aula Sekundarschule	Monika Vögtlin
Donnerstag 16.30-17.30	27.08.2026 - 08.07.2027  	
Meyriez	Châtoneysaal, Lausannestrasse 14	Eliane Weber
Montag / Lundi 14.15-15.15	31.08.2026 - 05.07.2027 	
Murten	Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19	Eliane Weber
Donnerstag / Jeudi 09.30-10.30	27.08.2026 - 08.07.2027 	
Murten	Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19	Eliane Weber
Donnerstag / Jeudi 14.15-15.15	27.08.2026 - 08.07.2027  	
Nant	Salle de gym Nant, Route Principale 65	Adriana Faivre
Mercredi 13 h 30-14 h 30	02.09.2026 - 07.09.2027   	
Mercredi 14 h 45-15 h 45	02.09.2026 - 07.09.2027  	
Sugiez	Route de la Gare 12, Bât. C	Dominique Alleyn
Vendredi 09 h 00 - 10 h 00	28.08.2026 - 09.07.2027  	
Vendredi 10 h 00 - 11 h 00	28.08.2026 - 09.07.2027 	

Nouveau !

Yoga Pilates

Le yoga-pilates associe mouvements fluides, renforcement musculaire, respiration et relaxation. C'est une activité idéale pour entretenir la souplesse, renforcer le corps et apaiser l'esprit. Une pratique régulière aide à améliorer l'équilibre, réduit les tensions et favorise un bien-être général. Parfait pour rester actif-ve en douceur ! **Prix:** Fr. 15.– / leçon, sur facture périodique.

Courtepin	Ancienne école allemande	Debora Mendes
Lundi 17 h 30 - 18 h 30	31.08.2026 - 28.06.2027	

Welttänze / Danses du monde

Durch das Erlernen von Schritten trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht. Gleichzeitig simulieren Sie Ihr Gedächtnis und machen neue Bekanntschaften! Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich. **Diese Kurse finden jede zweite Woche statt.** **Preis:** Fr. 8.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

En apprenant des pas, vous entraînez votre mobilité, votre coordination et votre équilibre. C'est aussi l'occasion de stimuler votre mémoire, de faire des rencontres et bien sûr de se faire plaisir ! Aucune connaissance préalable de la danse n'est nécessaire. **Ces cours ont lieu une semaine sur deux.** **Prix:** Fr. 8.– / leçon, sur facture périodique.

Courtepin	Ancienne école allemande	Bernadette Vonlanthen
Jeudi / Donnerstag 09 h 00-10 h 30	10.09.2026 - 03.06.2027	
Môtier	Maison de paroisse, Route du Lac 30	Bernadette Vonlanthen
Lundi / Montag 14 h 30-16 h 00	07.09.2026 - 07.06.2027	
Murten	Reformierte Kirchgemeinde, Deutsche Kirchgasse 20	Bernadette Vonlanthen
Mittwoch / Mercredi 14 h 30-16 h 00	16.09.2026 - 09.06.2027	

Neu!

Tanzen im Sitzen / Danse assise

Auf einfache und unterhaltsame Weise werden Koordination, Beweglichkeit und Muskeln sanft gestärkt. Gleichzeitig fördert das gemeinsame Tanzen auch Gedächtnis und Konzentration. **Preis:** Fr. 16.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Cette activité douce permet de renforcer la coordination, la mobilité et les muscles de manière simple et ludique. Danser en groupe permet également de stimuler la mémoire et la concentration. **Prix:** Fr. 16.– / leçon, sur facture périodique.

Murten / Morat	Wohnen im Meyland, Meylandstrasse 42	Nicola Cordasco
Dienstag 10.30 - 11.30	13.10.2026 - 13.07.2027	

Line Dance

In diesem Kurs tanzen alle gemeinsam in Reihen neben- und hintereinander. Getanzt wird zu Gesellschaftstänzen wie Tango, Walzer, Cha-Cha-Cha oder Rumba, aber auch zu Country-Musik und Pop. **Preis:** Fr. 16.– / Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Dans ce cours tout le monde danse ensemble en ligne, sans partenaire. Programme musical : tango, valse, cha-cha-cha, rumba, mais aussi musique country et pop. **Prix:** Fr. 16.– / leçon, sur facture périodique.

Murten	Tanzschule VISAVIS, Pra Pury 7d	Nicola Cordasco
Dienstag 13.00-14.00	18.08.2026 - 13.07.2027 für Anfänger	
Dienstag 14.15-15.15	18.08.2026 - 13.07.2027 für Fortgeschrittene	

Velo +

Ausflüge, bei denen Sie sich auf ein Abenteuer einlassen und das Erlebnis in vollen Zügen geniessen. In Begleitung von ESA-Leitende (Erwachsenensport) fahren Sie sicher. Die Velotouren finden zwischen April – Oktober statt. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben. **Einheitspreis:** 10.–/Tour.

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné-es d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous roulez en toute sécurité. Les tours à vélo ont lieu entre avril et octobre. Flyers détaillés des groupes sur demande. **Prix unique:** 10.–/tour.

Kerzers Werkhof (Industriestrasse)

Adolf Kuonen

Mittwoch gemäss Programm

Murten/Morat Bahnhof/Gare

Jean Schüpbach

Mittwoch gemäss Programm/Mercredi selon programme

Velowoche

Montag 07.09. - Freitag 11.09.2026

Neu!



Schnupperkurse Eisstockschiessen / Initiation au Eisstock +

Eisstockschiessen ist eine der ältesten Wintersportarten und hat gewisse Ähnlichkeiten mit dem Curling. Es ist ein geselliges, leicht erlernbares Spiel. Besuchen Sie die Schnupperkurse und entdecken Sie selbst, wie unterhaltsam dieses traditionelle Spiel sein kann. Keine Vorkenntnisse nötig.

Gratis, Anmeldung erforderlich.

L'eisstock est l'un des plus anciens sports d'hiver et présente des points communs avec le curling. C'est un jeu convivial, facile à apprendre. Venez le découvrir lors de ces cours d'initiation ! Aucune expérience préalable n'est nécessaire.

Gratuit, inscription obligatoire.

Murten / Morat Berntorplatz

Murten on Ice

Donnerstag / Jeudi 12.11.2026 12.00 - 13.40

Donnerstag / Jeudi 19.11.2026 12.00 - 13.40



Klassik am Nachmittag +

Klassische Musik ist für die Ewigkeit. Der Kursleiter Hendrik van Maurik berichtet kompetent über Musik, Komponisten und deren Biographien, sowie historische Hintergründe.

Murten Montessalet 6

Hendrik Van Maurik

Dienstag, 14.15-16.45 3.10. - 15.12.2026 Herbstkurs

Fr. 70.– / 5 Daten

Dienstag, 14.15-16.45 12.01. - 06.04.2027 Winter-/Frühlingskurs

Fr. 98.– / 7 Daten

Informatik / Informatique

Die Informatikprechstunde, die Privatkurse und die Gruppenkurse finden Sie im Anfang dieses Programm ab Seite 15.

Vous retrouvez les permanences, les cours privés et les cours collectifs en informatique au début de ce programme à partir de la page 15.

Erste-Hilfe Kurse +

Die Erste-Hilfe-Kurse in Galmiz und anderen Orten finden Sie auf Seite 21.

Docupass: Mein Wille für mein Lebensende +

Vorsorge und Selbstbestimmung gewinnen mit zunehmendem Alter an Bedeutung. Das Ausfüllen einer Patientenverfügung ist eine gute Gelegenheit, die eigenen Wünsche festzuhalten. Eine Sozialarbeiterin der Pro Senectute Freiburg stellt Ihnen den Docupass vor, der folgendes enthält: die Patientenverfügung, den Vorsorgeauftrag, die Anordnungen für den Todesfall sowie Informationen zum Testament. **Gratis, Anmeldung obligatorisch**

Murten Senevita, Prehlstrasse 15

Jana Neuhaus

Dienstag 23.02.2027

14.30-16.30



Neu!

Spaziergänge mit Pferden / Balades avec des chevaux

Geführte, entspannte Spaziergänge mit gut ausgebildeten Pferden laden dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und die Natur bewusst zu erleben. Die Begegnung mit Pferden eröffnet besondere Momente der Achtsamkeit.

Des promenades guidées et détendues avec des chevaux bien entraînés invitent à laisser le quotidien derrière soi et à vivre la nature en pleine conscience. La rencontre avec les chevaux offre des moments uniques de pleine attention.

Münchwiler Stall «Pferdezauber», Chanoz-Weg 1

Christine Herren

1. Montag im Monat ab dem 07.09.2026

14.00 - 15.30

Fr. 15.– / Nachmittag

Alarme Croix-Rouge

Sécurité jour et nuit – à la maison et en déplacement
Conseils personnalisés, installation et centrale d'alarme

**Aide
immédiate en
cas d'urgence
24h/24**



026 347 39 52
alarme@croix-rouge-fr.ch

Croix-Rouge fribourgeoise
Freiburgisches Rotes Kreuz
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



Senior/-innen-Nachmittage +

In Galmiz finden regelmässig Senior/-innennachmittage statt. Weitere Informationen erhalten Sie direkt über die angegebene Telefonnummer oder unter: www.seniorplus.ch.

Galmiz	Bio Restaurant zum Kantonsschild	078 241 97 76
Lotto und weitere Aktivitäten	14.00-17.00 an verschiedenen Daten	



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

Tables d'hôtes / Mittagstisch +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un-e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. **Participation:** Fr. 15.- / personne. La liste actualisée des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Damit Essen eine Freude ist, bieten wir Ihnen, in einer herzlichen und warmen Atmosphäre, ein Essen bei freiwilligen Gastgebern einzunehmen. Die aktualisierte Liste mit allen Tischen ist auf unserer Internetseite verfügbar. **Preis:** Fr. 15.- / Person.

Sugiez	Mercredi	Christine Capt, 079 346 94 41
Courtepin	Jeudi	Isabelle Taner-Bulliard, 079 754 48 96 (uniquement par sms)
Mur	Mercredi dès janvier 2027	Pierre-André et Patricia Uldry, 079 411 33 80

Tables de bistrots / Tische im Bistro +

Un menu du jour avec dessert et café à déguster dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant-e-s de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. La liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

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, Hauptstrasse 77	026 418 93 96
Verschiedene Daten auf www.seniorplus.ch einsehbar	Fr. 20.-	



Partenaires / Partner

Les activités de nos partenaires sont détaillées sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch, dans le document PDF de chaque district. Vous les trouvez en cliquant sur **Activités: Programme d'activités**. Ces listes sont régulièrement mises à jour.

Pour le Lac vous retrouvez les activités des partenaires suivants:

- Fédération fribourgeoise des Retraités section Lac français
- Padel à Morat avec le Tennis- und Squash-Center
- Friactiv: Rundgänge zu Fuss und per Velo

Die Aktivitäten unserer Partner sind auf unserer Website www.fr.prosenectute.ch in den PDF-Dokumenten der einzelnen Distrikte detailliert aufgeführt. Sie finden sie, indem Sie auf **Aktivitäten: Aktivitätenprogramm** klicken. Diese Listen werden regelmässig aktualisiert.

Für den Seebezirk finden Sie die Aktivitäten der folgenden Partner:



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

Les activités sont régulièrement mises à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au **026 347 12 93**, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou en ligne.

La plupart des cours sont facturés deux fois par année en début de semestre. Merci de prendre connaissance des conditions générales à la dernière page de ce programme. **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**



Activités en intérieur

Tchoukball

Vous cherchez une activité dynamique, collective et sans risque de blessure? Le tchoukball est un sport d'équipe qui combine le volley, le handball et le squash. Facile et amusant, il permet de maintenir la réactivité, la force et l'endurance. **Prix:** Fr. 70.- / semestre

Villars-sur-Glâne	Centre sportif du Platy, salle 3	Philippe Berger
Vendredi 15 h 30-17 h 00	28.08.2026 au 09.07.2027	

Gym Flownergy +

Une forme de méditation en mouvement, mêlant tai-chi, danse libre, un soupçon de yoga et de méditation guidée. Le Flownergy permet de renforcer le corps et l'équilibre et de faire circuler l'énergie. **Prix:** Fr. 15.- / leçon, sur facture périodique.

Marly	MIC, La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3	Manon Gessner
Mercredi 10 h 30-11 h 30	02.09.2026 au 07.07.2027	

Tai Chi +

La pratique de cet art martial traditionnel chinois passe par la réalisation d'une série de mouvements lents et fluides et permet de favoriser l'équilibre, la circulation des énergies tout comme la relaxation. **Prix:** Fr. 12.- / leçon, sur facture périodique.

Fribourg	Arsen'alt salle sud, Derrière-les Remparts 12	Maria Begona Javares
Lundi 09 h 00-10 h 00	31.08.2026 au 14.06.2027	

Nouveau!



Jeudi bien-être à la Motta / Donnerstag Wohlbefinden +

Tous les jeudis de novembre à février, venez découvrir des activités de mouvement doux dans un cadre unique: le Sauna de la Motta, qui revient aux Bains de la Motta pour sa 3^e saison d'hiver. Dans une yourte chaleureuse et en petit groupe, détendez-vous grâce au yoga, au Flownergy, au Feldenkrais, au Pilates et au tai chi. **Inscription obligatoire, prix:** Fr. 15.- / leçon ou bien Fr. 180.- pour tout l'hiver (13 leçons). Calendrier des activités sur demande ou sur notre site internet.

La participation est indépendante de l'entrée au sauna. Vous êtes les bienvenus pour profiter du sauna ensuite mais sans obligation. **Entrée sauna:** tarif réduit Fr. 18.-.

Fribourg	Sauna de la Motta, Chemin de la Motta (entrée côté Sarine)	
Jeudi 11 h 00-12 h 00	05.11.2026 au 25.02.2027	
Jeudi 19.11.2026	Atelier « Sexualité, plaisir et intimité », infos page 20	

Nouveau !



Karaté-Défense-Santé +

Accessible aux débutant·es ! Ce cours inspiré des arts martiaux stimule votre mémoire et votre vivacité d'esprit à travers la coordination de mouvements précis. En alliant gymnastique cérébrale et travail de l'équilibre, vous renforcez votre capacité de réaction et votre confiance.

Ce programme complet vous apprend également à réagir face à diverses situations d'agression et à prévenir les blessures liées aux éventuelles chutes. **Prix:** Fr. 15.– / leçon, sur facture périodique.

Villars-sur-Glâne	Dojo du Guintzet, Av. Jean-Paul II 13	Reynald Olivier,
Mercredi 09 h 00-10 h 00	05.09.2026 au 24.06.2027	Elisabeth Fioravera

Nouveau !

Initiation au Padel-tennis +

Découvrez ce sport de raquette en pleine vogue qui séduit de plus en plus de joueurs à travers le monde. Le padel est une adaptation du tennis qui se pratique principalement en double. Le terrain est encadré de vitres et grillages, permettant des échanges dynamiques et amusants. Cours d'initiation sur 2 séances. **Prix:** Fr. 60.– / pour les 2 séances (inclus : terrain, raquette, balles et moniteur).

Granges-Paccot	Padel Parc Forum-Fribourg, Halle 6, Route du Lac 12	
Vendredi 10 h 30-11 h 30	13 et 20.11.2026	

Nouveau !

Pilates +

Le Pilates renforce les muscles profonds grâce à des mouvements doux et sans risque de se blesser. Cette méthode permet de regagner en mobilité, équilibre, souplesse et assurance dans les mouvements quotidiens. **Prix:** Fr. 15.– / leçon, sur facture périodique.

Fribourg	FriYoga, Rue St-Pierre 5	Laurence Curty
Mardi 14 h 00-15 h 00	08.09.2026 au 22.06.2027	

Rythmique +

La rythmique *Jacques-Dalcroze* est une méthode d'éducation musicale qui met l'accent sur le mouvement physique et la perception du rythme par le corps. Cette discipline permet de stimuler l'équilibre, la coordination, la concentration et la mémorisation; le tout en développant sa musicalité et son sens du rythme ! **Prix:** Fr. 14.– / leçon, sur facture périodique.

Fribourg	Arsen'alt salle sud, Derrière-les Remparts 12	Anne Menétrey Ruffieux
Lundi 10 h 15-11 h 15	14.09.2026 au 14.06.2027	

Aquagym +

Renforcement musculaire en douceur, amélioration de l'endurance et augmentation de la capacité respiratoire sont au programme à travers différents exercices pratiqués dans l'eau et adaptés à tout niveau. **Prix:** Fr. 20.– / leçon, sur abonnement périodique.

Fribourg	Ecole libre publique, Av. de Moléson 10	Ecole de natation Guin, Fribourg et environs
Jeudi 16.15-17.00	10.09.2026 au 01.07.2027	

Marly	Piscine, Route des Frères-Lumière 2	Ecole de natation Guin, Fribourg et environs
Vendredi 11 h 30-12 h 15	11.09.2026 au 02.07.2027	
Vendredi 12 h 15-13 h 00	11.09.2026 au 02.07.2027	

Natation libre +

Une occasion de nager librement pendant un créneau réservé pour les seniors, sous la surveillance d'un sauveteur.

Fribourg	École libre publique, Av. du Moléson 10	Fr. 100.– / 10x
Lundi 16 h 30-17 h 15	07.09.2026 au 28.06.2027	

Bains thermaux +

Les sorties aux bains permettent de se détendre en profitant des bienfaits des eaux thermales de Lavey-les-Bains (VD). Compris dans le prix : transport et entrée aux bains.

Lavey-les-Bains	Bains de Lavey	A. Dupasquier, B. Spicher, F. Stucky
Mardi 10 h 00-16 h 00	29.09 au 15.12.2026	Fr. 288.– / 6 sorties
Mardi 10 h 00-16 h 00	12.01 au 13.04.2027	Fr. 288.– / 6 sorties

Feldenkrais +

Réveil en douceur des zones du corps moins sollicitées et diminution des douleurs et tensions sont au programme de cette discipline qui permet de retrouver davantage de mobilité. **Prix:** Fr. 21.– / leçon, sur facture périodique.

Fribourg	Foyer Beauséjour, rue Joseph Piller 4	Claire Mottet-Rio
Lundi 10 h 30-11 h 30	07.09.2026 au 10.05.2027	

Nouveau !

Danse signée style contemporain +

Venez découvrir l'art de danser et de signer (approche de la langue des signes) : les mouvements doux s'enchaînent, l'improvisation s'installe et les corps dansent avec la musique. À travers le mouvement, vous retrouvez les sensations de bouger avec plaisir et liberté, vous augmentez votre énergie tout en renforçant les muscles. Venez découvrir !

Gibloux	Grange d'Ogoz, Vuisternens-en-Ogoz	Isabelle Lanthemann
Mercredi 10 h 00-11 h 00	09 et 30.09.2026	

Inscription obligatoire. Sessions découverte gratuites, le cours sera reconduit selon le nombre de participant·es, prix prévisionnel Fr. 6.– / leçon sur facture périodique.

Danses du monde +

Des danses qui invitent à voyager et permettent d'améliorer la mobilité, la coordination et l'équilibre, tout en stimulant la mémoire. Aucune connaissance préalable de la danse n'est nécessaire.

Fréquence des cours: Fribourg une semaine sur deux / Marly chaque semaine.

Prix: Fr. 8.– / leçon, sur facture périodique.

Fribourg	Centre Ste-Agnès, Rte des Bonnefontaines 7	Yolanda Gasser
Lundi 14 h 45-16 h 15	21.09.2026 au 26.04.2027	

Nouveau !

Marly	MIC, La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3	Maryam Ribordy
Jeudi 10 h 15-11 h 45	03.09.2026 au 24.06.2027	

Zumba Gold +

Tango, Salsa, Merengue, Flamenco en version plus douce. Cette discipline permet de développer l'équilibre, la coordination, la souplesse, la résistance et l'endurance. Elle améliore la capacité respiratoire et cardiovasculaire, la posture ainsi que la mémoire. **Prix:** Fr. 14.- / leçon, sur facture périodique.

Fribourg	Institut de développement humain, route de l'Aurore 2B	Karina Arnold Hilse
Mardi 10 h 30-11 h 15	08.09.2026 au 06.07.2027	

Nouveau !

Danse orientale +

Loin des clichés, la danse orientale ne se limite pas à des mouvements du bassin. Elle sollicite souplesse et tonicité de tout le corps et permet de tonifier les cuisses, d'assouplir les articulations, de développer les abdominaux et d'entretenir le dos. Elle s'adresse aux femmes comme aux hommes et ne demande pas de talent spécial : à tester ! **Prix:** Fr. 14.- / leçon, sur facture périodique.

Marly	MIC, La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3	Maryam Ribordy
Lundi 14 h 00-15 h 00	07.09.2026 au 21.06.2027	

PRO-SENESCENCE
DomiGym

STAT DE Fribourg
STADT Fribourg
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Gym à la maison

Vous n'avez pas la possibilité de rejoindre un groupe de gym ? DomiGym est un programme de gymnastique douce personnalisé et adapté à domicile. Les leçons sont planifiées avec la monitrice, formée ESA (Sport des adultes) et DomiGym.

À domicile	Monitrice selon la région
Dates à convenir	1 pers. Fr. 20.- / par séance

equilibre-en-marche.ch

STAT DE Fribourg
STADT Fribourg
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Gymnastique, mobilité, équilibre +

Équilibre, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés à tout niveau. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et de contribuer à la prévention des chutes. Les cours de gymnastique répondent aux critères du label Equilibre-en-marche.

Prix unique: Fr. 100.- / semestre. L'année comporte 2 semestres.

🔥 Gym douce / assise 🔥🔥 Gym modérée 🔥🔥🔥 Gym tonique

Autigny	Halle de gym, Route de Chénens 12	Olena Kuzina-Rolle
Mercredi 15 h 30-16 h 30	09.09.2026 au 30.06.2027	🔥🔥🔥
Avry-sur-Matran	Halle de gym, Route des Fontanettes	Isabelle Ropraz
Lundi 16 h 00-17 h 00	31.08.2026 au 28.06.2027	🔥🔥
Corminboeuf	Halle de gym, Route du Centre 25	Nelly Dafflon
Mardi 16 h 00-17 h 00	01.09.2026 au 06.07.2027	🔥🔥
Corminboeuf	Halle de gym, Route du Centre 25	Barbara Brügger, Barbara Meier
Jeudi 20 h 00-21 h 00	03.09.2026 au 24.06.2027	🔥🔥
Ependes	Halle de gym, Route du Village 10	Gisèle Risse
Mercredi 15 h 00-16 h 00	09.09.2026 au 30.06.2027	🔥🔥
Estavayer-le-Gibloux	Halle de gym, Rue de l'Eglise 21	Olena Kuzina-Rolle
Mercredi 14 h 00-15 h 00	09.09.2026 au 30.06.2027	🔥

Fribourg	La Lenda Neuveville	Doris Ramella
Lundi 09 h 15-10 h 15	31.08.2026 au 14.06.2027	🔥🔥🔥
Fribourg	Ecole de la Vignettaz, Route de la Gruyère 9	Barbara Brügger, Dominique Alleyn
Mardi 08 h 30-09 h 30	01.09.2026 au 29.06.2027	🔥🔥🔥
Fribourg	St- Pierre Salle paroissiale, Chemin de Jolimont	Monika Vögtlin
Mardi 15 h 45-16 h 45	01.09.2026 au 06.07.2027	🔥🔥
Fribourg	Schoenberg, Paroisse St-Paul, Route de la Heitera 13	Nubia Gil
Mardi 08 h 45-09 h 45	15.09.2026 au 29.06.2027	🔥🔥🔥
Mardi 10 h 00-11 h 00	15.09.2026 au 29.06.2027	🔥🔥
Fribourg	Salle paroissiale Christ-Roi, Bd de Pérolles 45	Florence Dousse
Mardi 14 h 00-15 h 00	01.09.2026 au 06.07.2027	🔥🔥
Fribourg	Diabolo Menthe, Passage du Cardinal 18	Dominique Alleyn, Claudine Crausaz
Mercredi 09 h 30-10 h 30	02.09.2026 au 30.06.2027	🔥
Givisiez	Salle de l'Espace La Faye, rue Jean-Prouvé 37a	Nelly Dafflon
Mardi 10 h 15-11 h 15	01.09.2026 au 06.07.2027	🔥🔥🔥
Le Mouret	Centre sportif, Route d'Oberried 6	Dominique Alleyn
Mercredi 14 h 00-15 h 00	02.09.2026 au 08.07.2027	🔥🔥
Marly	Salle Château d'Eau, Route du Château d'Eau 5	Florence Dousse, Claudine Crausaz
Mercredi 14 h 00-15 h 00	02.09.2026 au 07.07.2027	🔥🔥
Marly	Allée Charles-Edouard-Guillaume 3	Florence Dousse, Gisèle Fleury-Rossier
Mercredi 15 h 30-16 h 30	02.09.2026 au 07.07.2027	🔥
Marly	MIC, La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3	Maryam Ribordy
Jeudi 09 h 00-10 h 00	03.09.2026 au 24.06.2027	🔥
Matran	Halle de gym, Route de l'Ecole 6	Barbara Meier
Mardi 15 h 45-16 h 45	01.09.2026 au 29.06.2027	🔥🔥
Neyruz	Halle de gym, Route d'Onnens 5	Doris Ramella
Mercredi 13 h 45-14 h 45	02.09.2026 au 16.06.2027	🔥🔥🔥
Prez-vers-Noréaz	Salle de sport, Au Village	Olena Orlova
Lundi 15 h 00-16 h 00	31.08.2026 au 05.07.2027	🔥🔥
Villars-sur-Glâne	Résidence Rose d'Automne, Chemin Cardinal Journet 6	Isabelle Lanthemann
Mardi 14 h 45-15 h 45	01.09.2026 au 05.07.2027	🔥

Yoga +

Le yoga est une activité douce qui associe mouvements fluides, respiration et relaxation. Idéal pour entretenir la souplesse, renforcer les muscles et apaiser l'esprit, il s'adapte à tous les niveaux et respecte les limites de chacun.e. Une pratique régulière aide à améliorer l'équilibre, réduire les tensions et favorise un bien-être général. Parfait pour rester actif en douceur ! **Prix:** Fr. 16.- / leçon, sur facture périodique.

Fribourg	FriYoga, Rue St-Pierre 5	Laurence Curty
Lundi 16 h 00-17 h 00	07.09.2026 au 21.06.2027	
Villars-sur-Glâne	Salle Dance eMotion, Petit-Moncor 1C	Laurence Curty
Lundi 14 h 00-15 h 00	07.09.2026 au 21.06.2027	



Gym pour les aîné·es sourd·es et malentendant·es +

Un cours de gymnastique et de danse pour les aîné·es sourd·e·s et malentendant·es, en partenariat avec la Société des Sourds de Fribourg. Ce cours est dispensé en langue des signes et est réservé aux personnes sourdes et malentendantes. Détail des dates sur demande. **Prix**: Fr. 50.– / semestre.

Fribourg	Diabolo Menthe, Passage du Cardinal 18	Isabelle Lanthemann
Lundi 14 h 30 - 15 h 30, deux lundis par mois		



Vendredi sport-santé +

Tous les vendredis après-midi, on se retrouve pour faire le plein d'énergie! Laissez-vous tenter par des activités sportives variées: du tchoukball, du Walking Football, de la gym, du Flownergy et de la danse. Que vous soyez débutant·e ou habitué·e, chacun·e avance à son rythme dans une ambiance détendue. Et après l'effort? Place au réconfort: dès 17 h 00, on se retrouve autour d'un petit bar pour un moment convivial et chaleureux. Programme détaillé sur demande. **Gratuit, sans inscription.**

Villars-sur-Glâne	Centre sportif du Platy
Vendredi 15 h 30 - 17 h 00	04.09.2026 au 25.06.2027

Activités en plein air

Nouveau!

Parcours Vita avec le chef +

Tous les jeudis, faites le Parcours Vita avec le chef! Chaussez vos baskets, et profitez d'une heure de mouvement en pleine nature avec un groupe motivé. Accessible à toutes et tous, selon le rythme de chacun·e. Avec Emmanuel Michielan, directeur de Pro Senectute Fribourg. **Gratuit, sans inscription.**

Marly	Parcours Vita La Gérine, RDV tableau de départ
Jeudi 16 h 30 - 17 h 30	10.09.2026 au 08.07.2027 (par tous les temps)

Randonnées +

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées au fil de randonnées qui vous feront, par la même occasion, découvrir votre région. Accompagné·es d'un·e moniteur·trice ESA (Sport des adultes), vous marchez en toute sécurité.

Préalpes fribourgeoise	Jean-Marie Pasquier
Mercredi selon programme, de mars à novembre	Fr. 20.–/sortie
Préalpes fribourgeoise	Marlène Fernandez
Vendredi selon programme, d'avril à octobre	Fr. 10.–/sortie



Programme été 2027

De juin à août 2027, découvrez notre programme d'été! N'hésitez pas à le demander dès le mois de mai, ou retrouvez-le sur notre site internet.

Sommerprogramm 2027

Entdecken Sie von Juni bis August 2027 unser Sommerprogramm! Zögern Sie nicht, es ab Mai anzufordern, oder finden Sie es auf unserer Website.

Raquettes et randonnées hivernales

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées à mesure que vous irez à la rencontre des paysages hivernaux. Accompagné·es d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous marchez en toute sécurité. Balades avec ou sans raquettes à neige selon les conditions. **Prix unique**: Fr. 20.– / sortie

Préalpes fribourgeoises	
Mercredi selon programme, du 16.12.2026 au 03.03.2027	Jean-Marie Pasquier
Mardi selon programme, de décembre 2026 à mars 2027	Pier-Luigi Galli

Ski de fond

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées à mesure que vous irez à la rencontre des Préalpes fribourgeoises ou ailleurs. Accompagné·es d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous pratiquez en toute sécurité. Équipement et assurance à charge des participant·e·s.

Monts de Riaz, Im Fang, autres domaines	Hubert Yerly
Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	16.12.2026 au 10.02.2027 Fr. 25.– / sortie

Vélo électrique +

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné·e d'un·e moniteur·trice ESA (Sport des adultes), vous roulez en toute sécurité. Les sorties ont lieu d'avril à octobre selon la météo, détail des dates sur demande. **Prix unique**: Fr. 10.– / sortie.

Groupe Fribourg	Georgette Chappuis, Hubert Yerly,
Mardi selon programme	Jean-Michel Gumy
Groupe Le Mouret: vélo de course avec ou sans assistance	Michel Savary
Mardi selon programme	
Groupe Rosé	Bernard Gendre, François Tinguely,
Mercredi selon programme	Sandrine Crettenand, Patrick Speierer



Pétanque +

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

Fribourg	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	A. Ruppen, 079 301 22 60
Mardi 14 h 30 - 16 h 30		
Corminboeuf	La CorminBoule	C. Mindel, 076 380 29 35 / Excoffier, 079 388 40 59
Été: mercredi 14 h 00 - 16 h 00, Rte de Chésopelloz (Corminboeuf)		
Hiver: mercredi 14 h 00 - 16 h 00, Boulodrome des Neigles (Fribourg)		
Farvagny	Club La Boulamie, M. Weissbaum, 079 362 62 24	
Été: mercredi et vendredi 19 h 15 - 21 h 00, Centre sportif Farvagny		
Hiver: mercredi et vendredi 19 h 15 - 21 h 00, Boulodrome des Neigles (Fribourg)		



Walking Football +

Le walking football est une variante du football pratiquée en marchant, orientée vers la santé et la convivialité, pour toutes et tous, jeunes et moins jeunes. Avec l'association fribourgeoise de football.
Prix: Fr. 50.- / année.

Nouveau!

Corminboeuf Stade du Manège	Avec le FC Corminboeuf
Mercredi 17 h 30-19 h 00	Toute l'année Patricia Supcik, 079 563 60 52
Villars-sur-Glâne Stade du Platy	Avec le FC Villars-sur-Glâne
Vendredi 15 h 30-17 h 00	Toute l'année François Roubaty, 079 295 49 24



Cours de langues/Sprachkurse

Apprendre à jouer aux échecs/Lernen, Schach zu spielen

Cours premiers secours / Erste-Hilfe Kurse

Conférences et cafés-santé / Vorträge und Gesundheitscafés

Conférences intelligence artificielle et prévention contre les abus financiers

Vous retrouvez toutes les informations concernant ces activités au début du programme, à partir de la page 18.

Alle Informationen zu diesen Aktivitäten finden Sie am Anfang des Programms ab Seite 18.

Informatique

Vous retrouvez les permanences, les cours privés et les cours collectifs en informatique au début de ce programme à partir de la page 15.



Être et rester mobile +

Vous aimeriez être plus à l'aise pour vous déplacer avec les transports en commun? Cet atelier vous permettra de comprendre le réseau local de transports publics et de vous familiariser avec les outils numériques pour l'achat de billets, la consultation des horaires et le calcul d'itinéraire.
Gratuit; inscription obligatoire.

Fribourg F/D Hôpital des Bourgeois	Association Transport et Environnement, TPF
Jeudi 01.10.2026	13 h 30-17 h 00
Jeudi 27.05.2027	13 h 30-17 h 00

Docupass: mes volontés pour ma fin de vie +

Présentation du Docupass, des directives anticipées, du mandat pour cause d'incapacité, des dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament. **Gratuit; inscription obligatoire.**

Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	
Mardi 20.10.2026	09 h 00-11 h 00 Anabelle Panchaud
Mardi 09.03.2027	09 h 30-11 h 30 Larissa Carrel

Atelier « Entrée et financement EMS » +

Explication des démarches à entreprendre pour l'entrée et le financement d'un séjour en EMS. Cette activité s'adresse également aux proches des personnes concernées. **Gratuit; inscription obligatoire.**

Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Yvan Hess
Mardi 24.11.2026	10 h 00-11 h 30

Matinée d'information « Bien vieillir dans la commune de Gibloux » +

Lors de cette matinée vous pourrez en savoir plus sur les thèmes suivants: « Droit de conduire des seniors, qu'en est-il réellement? » et « Règles de la circulation, finalement qu'est-ce qui a changé? ». Conférences animées par le secteur prévention de l'OCN, suivies d'une présentation des prestations de l'association « Alzheimer Fribourg ». **Gratuit, sans inscription.**

Farvagny Salle communale, Route des Combes 12	
Jeudi 24.09.2026	09 h 00-11 h 45

Après-midis dansants +

La piste vous attend! Venez danser, vous amuser et profiter d'un bel après-midi en musique, animé par Manon Gessner. **Gratuit, sans inscription.**

Marly La Prairie 1, allée Charles Edouard-Guillaume 3	
Le dernier samedi du mois	14 h 30-17 h 30
2026: 31.10, 28.11, 19.12 / 2027: 30.01, 27.02, 20.03	



Nouveau!

ECO QUARTIER DE L'ANCIENNE PAPETERIE **SEED** certifié certifié par le canton de Fribourg

Quartier d'habitation intergénérationnel à Marly

- Logements adaptés seniors
- 1.5 + 2.5 pièces avec balcon
- Commerces, restaurants
- Cabinets de santé, piscine
- Ligne de bus TPF n°8

anura IMMOBILIER & PROMOTION

Route de l'Ancienne Papeterie 108, 1723 Marly
+41 26 322 07 07, location@anura.ch | anura.ch

Hop Santé
COACHING EN ACTIVITE PHYSIQUE

VIVRE PLEINEMENT APRÈS 40 ANS

COACHING SPORT-SANTÉ EN PETITS GROUPES:
RETROUVEZ PLAISIR, FORCE ET AGILITÉ.

MARLY ROMONT

Rejoignez-nous dès maintenant & bénéficiez de notre offre spéciale (sur présentation de cette page)

Pass Découverte + 1 mois d'abonnement offerts

INFOS ET INSCRIPTIONS
www.hopsante.ch

Nouveau !

bluefactory

Visite de la Bluefactory +

Situé sur un ancien site brassicole emblématique de Fribourg, bluefactory est aujourd'hui un quartier d'innovation qui réunit une septantaine d'entreprises, d'instituts de recherche et d'associations, représentant plus de 650 emplois. Nous vous proposons d'en découvrir l'évolution, les activités et les développements lors d'une visite guidée. **Gratuit, inscription obligatoire.**

Fribourg Passage du Cardinal 1

Mercredi 16.09.2026 14h30 - 16h00

MYTHIC
CLUB FRIBOURG

Dimanche disco au Mythic Club +

La piste de danse vous attend ! Dans une ambiance chaleureuse et festive, soyez les bienvenu-es pour danser sur des tubes bien connus.

Die Tanzfläche wartet auf Sie! In einer herzlichen und feierliche Atmosphäre Seien Sie herzlich willkommen, um zu bekannten Hits zu tanzen.

Dates / Datum: 08.11.2026, 14.02.2027 et 21.03.2027, de 14h00 à 18h00. **Prix / Preis:** Fr. 10.-.

Visites / Besuche HC Fribourg- Gottéron

Visite de la Bibliothèque cantonale / Besichtigung der Kantonsbibliothek

Visite de la Police cantonale

Concerts classiques / Konzerte klassische Musik

Théâtre / Theater

Cinéma

Vous retrouvez toutes les informations concernant ces activités au début du programme, à partir de la page 7.

Alle Informationen zu diesen Aktivitäten finden Sie am Anfang des Programms ab Seite 7.

41
FIF

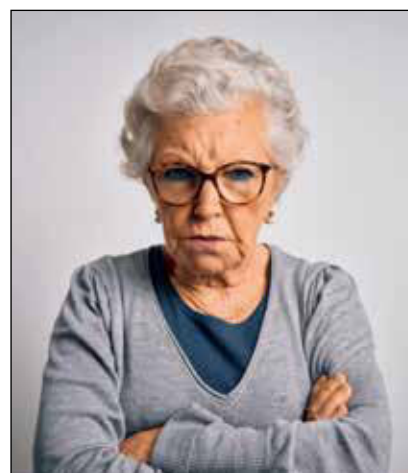
Partenariat entre Pro Senectute Fribourg et le FIFF / Partnerschaft zwischen Pro Senectute Freiburg und dem FIFF

Le Festival International du Film de Fribourg s'associe avec Pro Senectute pour sa 41^e édition, du 12 au 21 mars 2027, avec au programme des rencontres autour de films choisis.

Plus d'information au 026 347 12 93 dès janvier 2027 ou www.fiff.ch

Das Internationale Filmfestival Freiburg arbeitet für seine 41. Ausgabe, die vom 12. bis 21. März 2027 stattfindet, mit Pro Senectute zusammen. Auf dem Programm stehen Begegnungen rund um ausgewählte Filme.

Weitere Informationen unter 026 347 12 93 ab Januar 2027 oder www.fiff.ch



Grand débat sur la politique vieillesse cantonale
Avec les candidat·es au Conseil d'Etat 2026

Jeudi 1er octobre 2026, 17h30 - 19h30

MOZAIK, Hautes-Ecoles de santé et de travail social
Rte des Arsenaux 16A, Fribourg

Entrée libre / Sans inscription / Verre offert



Nouveau !



Nouveau !

Ateliers de cuisine +

Des ateliers pour apprendre à préparer des plats faciles et savoureux à refaire à la maison. Recettes simples, astuces et produits de saison seront au rendez-vous. L'atelier se termine par un moment de dégustation conviviale des préparations réalisées ensemble.

Prix: Fr. 30.- / atelier. **Inscription obligatoire.**

Fribourg CO de Pérolles, Boulevard de Pérolles 68

Claudia Alt

Samedi 19.09.2026 10h00 - 14h00 Menu d'automne

Samedi 07.11.2026 10h00 - 14h00 Menu de Fêtes

Samedi 12.12.2026 10h00 - 14h00 Biscuits de Noël

Samedi 20.02.2027 10h00 - 14h00 Cuisine asiatique

Samedi 20.03.2027 10h00 - 14h00 Voyage vers l'Inde

Samedi 12.06.2027 10h00 - 14h00 Viva España: spécialités ibériques

Maxi beaux arts

Venez découvrir différents cours créatifs au contact d'artistes confirmés. L'association maxi beaux arts propose des ateliers intergénérationnels ouverts aux jeunes et aux seniors. Au programme 2026-2027: cinéma, gravure, peinture, céramique, dessin & fanzine, couture, photographie et bijouterie. Les cours sont annuels (au total environ 64 heures); ils ont lieu chaque semaine ou 1 à 2 fois par mois selon les cours, à Fribourg ou à Givisiez. **Prix** pour chaque cours annuel: Fr. 400.-

Programme et informations détaillées: www.maxibeauxarts.ch

Speed-dating +

Vous souhaitez trouver un·e partenaire pour faire un bout de chemin à deux, ou simplement faire de nouvelles rencontres? Participez à une rencontre et laissez le charme opérer. **Inscription obligatoire, prix:** Fr. 15.-

Grolley Auberge de la Gare

Jeudi 15.04.2027 14h00-18h00

Gymnastique hommes +

Messieurs, rejoignez un entraînement régulier avec un moniteur de sport et un groupe convivial. **Informations et inscription:** Nicolas Queloz, 079 411 69 25.

Corminboeuf Halle de gym, Route du Centre 23

Mardi (sauf vacances scolaires) 18h15-20h00

Rencontres +

Les activités proposées offrent de nombreuses opportunités de rencontrer de nouvelles personnes.

Marly Salle Château d'Eau Claudine Crausaz, 079 776 88 36

Rencontres conviviales dernier mercredi du mois 15h15-16h15

Noréaz Salle des sociétés Sylviane Corpataux, 079 609 20 72

Loto et cartes jeudi de novembre à avril, 14h00-17h00, toutes les 2 semaines

Noréaz Salle communale Marie-Louise Schorro 026 470 15 23

Partage et réflexions lundi 14h00-16h00

Jeux de cartes +

Rejoignez un groupe de joueurs et joueuses pour partager des moments de convivialité autour d’une ou de multiples parties de cartes !

Belfaux	Salle paroissiale	Joseph Künzli, 026 475 11 65
Mardi	13 h 00-16 h 30	
Corminboeuf	Buvette de la commune	Marie-José Lambert-Julmy, 026 475 28 63
Mercredi	13 h 30-17 h 00	
Ecuvillens	Ancienne école Écuvillens	Marguerite Grivel, 026 411 24 45
Mercredi	13 h 30-17 h 00	
Ependes	Auberge du Château	Isabelle Python, 026 413 44 89
1^{er} et 3^e jeudi du mois	14 h 00-17 h 30	
Fribourg	Café de l’Imprévu, Pérolles 93	Elisabeth Gumy, 026 323 28 57
Mardi	14 h 00-17 h 00	
Matran	Buvette salle de gym	Marguerite Blanc, 026 401 15 32
Mercredi	13 h 45-17 h 00	
Lentigny	Halle polyvalente, Salle Mora	Marie-José Mettraux, 079 827 73 14
Mardi toutes les deux semaines	14 h 00-17 h 00	
Ponthaux/Grolley	Salle communale	Marie-José Didierlaurent, 026 475 10 54
Mercredi toutes les deux semaines	13 h 30-17 h 00, d’octobre à fin mai	

Mouvement des Aînés (MDA)

Le Mouvement des Aînés Fribourg se fixe pour but d’enrichir la qualité de vie des personnes à la retraite ou proches de celle-ci. Reposant 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	Fribourg, abri PC Ecole primaire du Jura B	G. Huguenin, 079 391 31 57
Lundi	14 h 00-16 h 00	
Théâtre des 4-Heures	Fribourg, salle paroissiale Ste-Thérèse	F. Menétrey, 077 464 98 46
Mardi	09 h 30-11 h 00	
Chorale « L’Âge en Chanteurs »	Belfaux, salle paroissiale	U. Baumeyer, 078 649 97 91
Mercredi	14 h 00-16 h 00	
Orchestre de chambre « Movimento »	Givisiez, Centre paroissial	C. Joller, 079 795 56 58
Mercredi	14 h 00-16 h 30	
Randonnées	dans tout le canton	S. Dahoun, 079 407 11 33
Mardi ou jeudi		
Groupe d’échecs	Fribourg, Foyer Beauséjour	P. Köstinger, 079 895 74 73
Vendredi	13 h 30-18 h 00	
Groupe de Jass	Fribourg, Foyer Beauséjour	Y. Tricot, 079 704 85 14
Vendredi	13 h 30-16 h 30	

Balades conviviales +

Les balades proposées offrent de nombreuses opportunités de rencontrer de nouvelles personnes tout en faisant de l’exercice en plein air.

Belfaux	Devant l’église	Danielle Schorro, 079 360 18 17
Jeudi	13 h 30-15 h 30	
Corminboeuf	Terrain de basket de l’école	079 373 48 13
Mardi marche sportive	09 h 00-11 h 00	Henri Castella
Mardi marche loisir	09 h 00-10 h 00	Elfi Wörthwein
Ecuvillens	Place du Café	Eliane Allemann, 079 479 00 00
Mardi	13 h 30-15 h 00	
La Brillaz	Départ Onnens ou Lentigny	André Stern, 026 565 45 17
Mardi	08 h 30-11 h 00	
Fribourg	Beaumont centre, devant la pharmacie	Tiziana Frassinetti 079 455 37 66
Vendredi	Nordic walking	09 h 15-11 h 15
Grolley	Départ devant École de Grolley	Agnès Cuennet, 079 789 33 64
Mardi	09 h 00-10 h 30	
Matran	Parking derrière Restaurant du Tilleul	Gabriel Donzallaz, 026 402 10 64
Mercredi	08 h 45-10 h 45 (bons marcheurs)	
Neyruz	Parking communal, Chemin de la Carrida	Gérard Odin, 079 314 48 01
Mardi	08 h 30 avril à septembre	
Mardi	09 h 00 octobre à mars	
Noréaz	Centre du village, fontaine	Christian Burgy, 079 436 10 58
Lundi d’octobre à avril	13 h 30-15 h 30	
Prez-vers-Noréaz	Administration communale	Marlyse Guinnard, 079 480 74 27
Lundi	08 h 00-10 h 30	

Nouveau !



Tables d’hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un-e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. **Participation** : Fr. 15.– /personne. La liste actualisée des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Corminboeuf	Jeudi	Marie-Christine et Samuel Grenier, 078 879 25 89
Fribourg	sur demande	Farnia Haghighi, 077 455 28 39
Fribourg	Vendredi	Margret Baumgartner, 026 481 29 70
Grolley	Jeudi	Chantal Savary, 079 483 58 06
Marly	Mardi	Claire Nanchen, 079 616 08 55
Neyruz	Samedi	Pierre-Alain et Catherine Donnet, 079 362 55 40
Noréaz	Mardi	Claudine et Eric Mudhoosoodun, 026 470 17 78
Treyvaux	Lundi	Astrid Egger, 079 471 33 50
Villars-sur-Glâne	Mardi	Christiane Rossier, 026 466 49 58
Villars-sur-Glâne	Jeudi	Regina Zaugg, 079 371 09 04
Vuisternens-en-Ogoz	Mercredi	Brigitte Bapst, 079 408 90 61

Tables de bistrots +

Un menu du jour avec dessert et café à déguster dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant-e-s de Pro Senectute qui doivent s’annoncer au préalable. La liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Corminboeuf	La Détente, Route André Pillier 45	026 466 73 00
3 ^e vendredi du mois		Fr. 20.–
Fribourg	Mycelium, Passage du Cardinal 5	079 969 90 36
1 ^{er} et 3 ^e vendredi du mois		Fr. 20.–
Fribourg	Le Panetier, Bd de Pérolles 3	026 322 43 60
Vendredi, hebdomadaire		Fr. 20.–
Fribourg	L’Imprévu Café, Bd de Pérolles 93	026 422 16 71
Mardi, hebdomadaire		Fr. 20.–
Marly	Restaurant L’Acacia, Rte de la Gruyère 8	026 430 07 00
2 ^e mardi du mois		Fr. 20.–
Marly	La Flamme, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3	026 435 69 91
1 ^{er} mardi du mois		Fr. 20.–
Le Mouret	La Croix-Blanche, Rte de la Gruyère 3	026 413 11 36
1 ^{er} jeudi du mois		Fr. 20.–
Neyruz	L’Aigle Noir, Route de Fribourg 2	026 916 15 50
Jeudi, mensuelle		Fr. 20.–
Tables de bistrots sur la commune de Gubloux		
Informations et détail des dates : sur giblouxsolidaire.ch ou sur l’onglet « Seniors » de la commune de Gubloux		
Corpataux	Au Petit Grillon, Rte du Centre 79	026 411 07 79
1 ^e lundi du mois		Fr. 19.–
Farvagny	Mon Rêve, Rte de Rossens 11	026 558 58 25
2 ^e mercredi du mois		Fr. 19.–
Villarlod	Buvette du Mont-Gubloux, Rte de Catillon 20	079 866 04 06
3 ^{er} jeudi du mois		Fr. 19.–
Vuisternens-en-Ogoz	Bistrot d’Ogoz, Rte de Villarlod 51 café non inclus	026 411 01 11
Dernier vendredi du mois		Fr. 19.–



Après-midis dansants

Espace la Prairie 1 à Marly, Allée Charles Edouard-Guillaume 3

La piste vous attend ! Venez danser, vous amuser et profiter d’un bel après-midi en musique.

Samedi 14h30 - 17h30

- Dates 2026 : 31.10 / 28.11 / 19.12
- Dates 2027 : 30.01 / 27.02 / 20.03





Partenaires

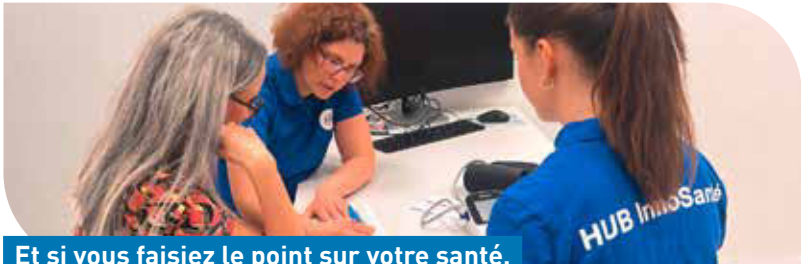
Les activités de nos partenaires sont détaillées sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch, dans le document PDF de chaque district. Vous les trouvez en cliquant sur **Activités : Programme d’activités**. Ces listes sont régulièrement mises à jour.

Pour la Sarine vous retrouvez les activités des partenaires suivants :

- Gubloux Solidaire
- Association Alzheimer Fribourg
- L’Envol du papillon, sophrologie en forêt avec Marjorie Bachmann
- FriActiv : parcours de découverte active



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

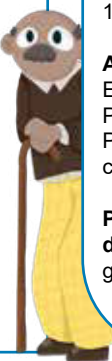


Et si vous faisiez le point sur votre santé, simplement et près de chez vous ?

Au **HUB InnoSanté**, nous proposons aux seniors un accompagnement personnalisé qui valorise **le capital santé et la qualité de vie**. Lors d’un bilan, nous prenons le temps d’évaluer avec vous vos ressources, vos capacités et les défis, tant physiques que psychologiques, que vous rencontrez au quotidien. Ensemble, nous identifions des pistes pour **soutenir votre autonomie** et identifier, si nécessaire, des services de soins ou de soutien adaptés.

Nous accompagnons également les personnes vivant avec une **maladie chronique**, en leur proposant un soutien personnalisé pour mieux comprendre et gérer leur santé au quotidien. **Des consultations ostéopathiques** sont aussi proposées pour les personnes souffrant de douleurs chroniques. Ces consultations complètent l’offre ostéopathique proposée pour les enfants, les adolescents et les femmes enceintes.

Les consultations sont réalisées par des étudiant·es en soins infirmiers, en ostéopathie et en psychologie de la santé, en stage au **HUB InnoSanté** sous la supervision d’enseignant·es des professions respectives.



Tarif de la consultation
15 CHF : investissement symbolique pour une prestation académique de qualité

Prise de rendez-vous

Téléphone
+41 79 585 95 78
Plateforme Onedoc
go.heds-fr.ch/onedoc-hub

Lieu

Marly Innovation Center (MIC)
Allée Louis-Daguerre 3
1723 Marly

Accès

En bus (Ligne 8, arrêt « Marly Piscine »)
Parking disponible dans le centre commercial du MIC

Plus d’informations
go.heds-fr.ch/hub



Aktivitäten im Sensebezirk

Die Aktivitäten werden regelmässig auf www.fr.prosenectute.ch aktualisiert. Sie können sich über unsere Internetseite, telefonisch unter **026 347 12 93** oder per Mail an sportetformation@fr.prosenectute.ch anmelden.

Die meisten Kurse werden zweimal jährlich zu Beginn des Semesters in Rechnung gestellt. Bitte lesen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf der letzten Seite dieses Programms durch. **Eine kostenlose Schnupperlektion ist jederzeit möglich.**



Aqua-Gym +

Wassergymnastik um in Form zu bleiben! Sie trainieren Ihre Kraft und Beweglichkeit und stärken die Beckenbodenmuskulatur im Wasser mit Bodenkontakt. **Preis:** Fr. 20.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Tentlingen	Heim Linde, Stersmühlestrasse 1	Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung
Mittwoch 11.00-11.45	09.09.2026 - 30.06.2027	
Freitag 14.15-15.00	11.09.2026 - 02.07.2027	
Freitag 15.00-15.45	11.09.2026 - 02.07.2027	
Freitag 15.45-16.30	11.09.2026 - 02.07.2027	
Freitag 16.30-17.15	11.09.2026 - 02.07.2027	

Aqua-Fit +

Wasserfitness um in Form zu bleiben! Sie trainieren Ihre Kraft und Ausdauer und stärken die Beckenbodenmuskulatur im tiefen Wasser. **Preis:** Fr. 20.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Düdingen	Wolfacker, Alfons-Aebystrasse 2	Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung
Dienstag 16.45-17.30	08.09.2026 – 29.06.2027	

Neu!

Boxfit +

Dieses Training fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordination und Reaktionsfähigkeit. Gleichzeitig werden Gleichgewicht und Körperhaltung gestärkt. Wer seine Fitness verbessern, aktiv bleiben oder etwas Neues ausprobieren möchte, ist beim Boxfit genau richtig. Vorkenntnisse sowie persönliches Boxequipment sind keine nötig. **Preis:** Fr. 15.– pro Lektion.

Düdingen	Boxclub, Bonnstrasse 26	Ivo + Ursula Hayoz
Donnerstag, 9.30-10.45	17.09, 01.10, 15.10, 29.10, 12.11.2026	

Langlauf

Mit Langlauf halten Sie sich fit und geniessen in der freien Natur die Winterlandschaft sowie die Geselligkeit in der Gruppe. Willkommen sind alle, ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene. Unsere Leiter haben für jeden die passenden Tipps auf Lager!

Gantrisch, Mont de Riaz, Im Fang, Jaunpass	Josef Bächler, Leo Rüffieux, Anton Egger	
Mittwoch 13.30-15.30	9.12.2026 - 20.01.2027	Fr. 125.– / 5x
Gruppe Klassisch oder Gruppe Skating		

sichergehen.ch



ETAT DE Fribourg
STADT Freiburg
Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS)
Direction für Gesundheit und Soziales GSO

Gymnastik +

Gleichgewicht, Muskelstärkung und Koordination stehen bei verschiedenen Übungen, die für alle geeignet sind, auf dem Programm. Gymnastik verbessert die Körperhaltung, erhält die Mobilität und hilft, Stürze zu verhindern. Die Gymnastikkurse erfüllen die Kriterien des Labels Sichergehen.

Einheitspreis: Fr. 100.– / Semester. Das Jahr umfasst zwei Semester.

🔥 Gym leicht 🔥🔥 Gym moderat 🔥🔥🔥 Gym dynamisch

Bösingen	Turnhalle	Gret Leutwiler, Helene Mölders
Mittwoch 14.00-15.00	02.09.2026 - 23.06.2027	
Giffers	Turnhalle	Anita Ledergerber
Montag 15.30-16.30	31.08.2026 - 28.06.2027	
Ueberstorf	Mehrzweckhalle	Irma Von Wartburg, Ursula Hunziker
Mittwoch 13.30-14.30	02.09.2026 - 23.06.2027	

Kraft und Balance +

Ein bewährtes Männerprogramm. Dieses Programm richtet sich an alle Männer, welche mit gezieltem Muskeltraining die Lebensqualität erhalten und verbessern wollen. **Preis:** Fr. 6.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Düdingen	Turnhalle Leimacker	Hubert Pauchard
Dienstag, 15.45-17.00	27.10.2026 - 23.03.2027	

Schneeschuhwandern und Winterwanderungen

Unberührte Winterlandschaften entdecken, die Natur und die Ruhe geniessen und etwas für die Fitness tun. All dies unter der Leitung von ausgebildeten ESA-Leiter/-innen (Erwachsenensport). Wanderungen mit oder ohne Schneeschuhe je nach Bedingungen. Im Prinzip finden die Wanderungen zwischen Dezember - März statt. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben. **Einheitspreis:** Fr. 20.– / Tour

Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen

Dienstag gemäss Programm	Bruno Pauchard
Dienstag gemäss Programm	Christian Sahli
Mittwoch gemäss Programm	Ernst Page
Mittwoch gemäss Programm	René Gauderon
Mittwoch gemäss Programm	Albin Tornare
Donnerstag gemäss Programm	Beat Poffet
Donnerstag gemäss Programm	Daniel Guidon

Region Jura und Gantrisch	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
Mittwoch gemäss Programm	



Walking Football +

Walking Football ist eine Variante des Fussballs, die im Gehen ausgeübt wird und sich an Gesundheit und Geselligkeit orientiert. Spass am Spiel und körperliche Unversehrtheit sind die Schlüsselbegriffe dieser neuen Sportart. An alle Frauen und Männer ab 60, meldet euch an! **Preis:** Fr. 50.– / Jahr

Wünnewil	Team Wüfla / Rentnervereinigung, Paul Dietrich, 077 418 22 18	
Montag 09.15-11.00	April - Oktober	Kunstrasenplatz
Mittwoch 15.15-17.00	November - März	Sporthalle

Velo +

Ausflüge, bei denen Sie sich auf ein Abenteuer einlassen und das Erlebnis in vollen Zügen geniessen. In Begleitung von ESA-Leiter/-innen (Erwachsenensport) fahren Sie sicher. Im Prinzip finden die Velotouren zwischen April – Oktober statt. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben. **Einheitspreis:** 10.– /Tour

Düdingen	René Gauderon, Ernst Page,
Donnerstag gemäss Programm	Hansueli Krummen
Rechthalten und weitere Abfahrtsorte	Josef Bächler, Paul Lehmann,
Dienstag gemäss Programm	Christian Schmid
Velowoche	
Montag 07.09. – Freitag 11.09.2026	



Pétanque +

Pétanque ist gut für die Gesundheit und die Moral! In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Freiburg bieten die Vereine spezielle Zeiten und Räume für Spielerinnen und Spieler ab 60 Jahren an. «Werfen» oder «Punkten» ist in jedem Alter möglich!
Kontakt: Francisca Wenger: 077 427 87 15/francisca.wenger@bluewin.ch

Wünnewil	Dorfstrasse 58A (neben Sporthalle)	Pétanque-Club Sense-West
Freitag 13.15-16.00	Rentnervereinigung Sense / Paul Dietrich	
Jeden letzten Freitag der Monate April - Oktober	077 418 22 18/pauldietrich@bluewin.ch	

Welttänze +

Durch das Erlernen von Schritten trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht. Gleichzeitig simulieren Sie Ihr Gedächtnis und machen neue Bekanntschaften! Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich. Kostenlose Schnupperstunde, jederzeit möglich. **Diese Kurse finden jede zweite Woche statt. Preis:** Fr. 8.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Giffers	Turnhalle	Yolanda Gasser
Dienstag, 15.15-16.45	22.09.2026 - 27.04.2027	

Yoga +

Neben Körperübungen zur Mobilisierung beinhaltet dieser Kurs auch Atem-, Mediations- und Konzentrationsübungen sowie Schlusssentspannung. **Preis:** Fr. 15.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Schmitten	Turnhalle Dorf	Damara Aebischer
Mittwoch, 10.00-11.00	09.09.2026 - 16.06.2027	
Düdingen	Reformiertes Zentrum, Mehrzweckraum	Julia Schärer
Montag, 10.00 - 11.00	07.09.2026 - 05.07.2027	

Nordic Walking +

Möchten Sie gemeinsam aktiv bleiben und neue Kontakte knüpfen? Schliessen Sie sich unserer Nordic-Walking-Gruppe an. Nehmen Sie Kontakt auf! 079 261 83 82.

Düdingen	Albin Tornare
Montag 08.30 - 10.00 und Freitag 14.00 - 15.30	Fr. 3.– / Tour

Wandern +

Wandern ist ein idealer Sport um Herz-Kreislauf, Atmung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit anzuregen und zu stärken. In Begleitung von ESA-Leiter/-innen (Erwachsenensport) gehen Sie sicher. Im Prinzip finden die Wanderungen zwischen März – Oktober statt. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben.

Sense- und Seebezirk	Alois Noth
Dienstag gemäss Programm	Fr. 10.– / Tour
Sensebezirk und Umgebung	Fr. 15.– / Tour
Dienstag gemäss Programm	Gabriella Pauchard, Bruno Pauchard
Dienstag gemäss Programm	Christian Sahli
Mittwoch gemäss Programm	Daniel Guidon
Mittwoch gemäss Programm	Albin Tornare
Mittwoch gemäss Programm	Conny Waeny
Mittwoch gemäss Programm	Erwin Scherwey
Ueberstorf	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
Donnerstag gemäss Programm	Fr. 15.– / Tour
Zweitageswanderung	Nur für Teilnehmende der bestehenden Gruppen
Datum folgt	Preis zu bestimmen

Autogenes Training +

Mit Autogenem Training lassen sich Gedanken und Gefühle regulieren, so dass sich daraus geistige, körperliche und emotionale Entspannung ergibt.
Preis: Fr. 15.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Tentlingen	Gesundheitspraxis	Bettina Perroulaz
Montag, 09.00-10.00	14.09.2026 - 22.02.2027	

Gesundheitsvorträge +

Erleben Sie spannende und alltagsnahe Vorträge rund um Ernährung, Wohlbefinden und Bewegung. Verständlich erklärt und mit praktischen Tipps für jeden Tag. **Gratis, Anmeldung erforderlich.**

Düdingen	Grosser Saal Bahnhofsbuffet, Bahnhofplatz 2	Beat Fasnacht
Abnehmen ohne zu hungern		
Montag 23.11.2026 (D)	13.30 - 15.00	
Kochen und Essen im Seniorenalter		
Montag 5.04.2027 (D)	13.30 - 15.00	
Wieviel Bewegung ist gesund		
Dienstag 18.05.2027 (D)	13.30 - 15.00	

Informatik

Die Informatikprechstunde, die Privatkurse und die Gruppenkurse finden Sie im Anfang dieses Programm ab Seite 15.



Neu!

Neu!

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. **Gratis; Anmeldung obligatorisch.**

Düdingen	Bahnhofbuffet, Bahnhofplatz 2	Lea Fankhauser
Donnerstag, 18.03.2027	14.00-16.30	



Neu!

Zentangle® +

Durch das Zeichnen einfacher Striche und deren Wiederholung zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden. Zentangle, auch Yoga fürs Gehirn genannt, fördert die Wahrnehmung sowie die Konzentration und regt das Gedächtnis an. Es sind keine Kenntnisse im Zeichnen nötig. Wer Striche zeichnen kann, ist genau richtig. Weiter Infos unter www.zen-verena.ch Preis: Fr. 15.– pro Lektion

Düdingen	Begegnungszentrum, Freiburgersaal	Verena Hefti-Meisser
Donnerstag 09.00 - 10.30	10.09, 17.09, 24.09, 15.10, 22.10.2026	



Gemeinsames Singen und Tanzen +

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

Giffers	Pfarreisaal, Kirchweg 6	Karin Philipona
1. Dienstag im Monat, 14.00-16.00	01.09. - 01.12.2026 / 02.02. - 04.05.2027	Kollekte

Neu!

Speed-Dating +

Sie möchten einen Partner oder eine Partnerin finden, um ein Stück des Weges zu zweit zu gehen oder einfach neue Bekanntschaften machen? Dann nehmen Sie an diesem Treffen teil.

Anmeldung obligatorisch. Preis: Fr. 15.–

Schmitten	Restaurant Weisses Kreuz	
Dienstag 10.11.2026	14.00 - 18.00	

Neu!

Wandern & Kennenlernen +

Die gemütliche Wanderung für Singles unter der Führung eines erfahrenen Wanderleiters verbindet Bewegung, Natur und Begegnung auf entspannte und respektvolle Weise. In wechselnden Gesprächsrunden haben Sie die Möglichkeit, andere Teilnehmende Schritt für Schritt kennenzulernen.

Anmeldung obligatorisch. Preis: Fr. 15.–

Region Schwarzsee		
Frühling 2027	10.00 - 15.30	



Mittagstisch +

Damit Essen eine Freude ist, bieten wir Ihnen, in einer herzlichen und warmen Atmosphäre, ein Essen bei freiwilligen Gastgebern einzunehmen. Die aktualisierte Liste mit allen Tischen ist auf unserer Internetseite verfügbar. **Preis: Fr. 15.– / Person.**

Giffers	1. Donnerstag im Monat	Karin Philipona, 079 578 76 44
---------	------------------------	--------------------------------

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! Gerhard Kanobel.

Bösingen	Restaurant Drei Eidgenossen	Gerhard Kanobel, 079 512 68 06
Montag	13.15-16.15 (Proben)	Gratis

Senior/-innen-Nachmittage +

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

Giffers	Pfarreisaal	Karin Philipona, 079 578 76 44
Kaffee & Kuchen mit Lotto, 14.00 - 16.00	3. Donnerstag im Monat	
Düdingen	Bistro 11, Hauptstrasse 11	Claudia Hayoz-Schneider 079 749 12 60
Jassnachmittag, letzter Montag im Monat	14.00-18.00	

Neu!



Spielspass für alle Generationen +

Gemeinsames Spielen schafft Begegnungen, fördert den Austausch zwischen den Generationen und sorgt für abwechslungsreiche Stunden. Entdecken Sie die Spielnachmittage der Ludotheken für Gross und Klein! **Gratis, Anmeldung erforderlich. Die Anmeldefrist erfahren Sie bei der jeweiligen Ludothek.**

Wünnewil	Dorfstrasse 58 (Pausenhalle Primarschule)	Ludothek Spuki
Sonntag 8.11.2026, 14.00 - 17.00	Dog-Spielnachmittag	info@ludo-wuefla.ch /
Sonntag 21.02.2027, 14.00 - 17.00	Spielnachmittag	026 496 33 64
Schmitten	Gwattstrasse 10A	Ludothek Schmitten, 026 497 50 84
Freitag 20.11.2026, 19.30 - 22.00	Spielabend	info@ludothek-schmitten.ch
Tentlingen	Stermühlestrasse 1 Heim Linde	Ludotheken Giffers-Tentlingen & Plaffeien
Mittwoch 17.03.2027, 14.00 - 16.00	Spielnachmittag	ohne Anmeldung



Partner

Die Aktivitäten unserer Partner sind auf unserer Website www.fr.prosenectute.ch in den PDF-Dokumenten der einzelnen Distrikte detailliert aufgeführt. Sie finden sie, indem Sie auf **Aktivitäten: Aktivitätenprogramm** klicken. Diese Listen werden regelmässig aktualisiert.

Für den Sensebezirk finden Sie die Aktivitäten der folgenden Partner:

- Spinning in Überstorf
- FriActiv
- Freiburgische Rentnervereinigung



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

Activités en Veveyse

Les activités sont régulièrement mises à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au **026 347 12 93**, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou en ligne.

La plupart des cours sont facturés deux fois par année en début de semestre. Merci de prendre connaissance des conditions générales à la dernière page de ce programme. **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**



Bureau en Veveyse

Depuis l'été 2024, en collaboration avec l'Association des communes de la Veveyse, une chargée de projet régionale coordonne de nouvelles activités et mesures en faveur de la politique vieillesse du district.

Adresse: Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30, 1618 Châtel-St-Denis.

Contact: Fanny Zürcher, chargée de projet / fanny.zurcher@fr.prosenectute.ch / 078 217 30 97



Gymnastique, mobilité, équilibre +

Équilibre, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés à tout niveau. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et de contribuer à la prévention des chutes. Les cours de gymnastique répondent aux critères du label Equilibre-en-marche.

Prix unique: Fr. 100.– / semestre. L'année comporte 2 semestres, sauf le cours à Attalens le mardi: juste 1 semestre hiver.

🔥 Gym douce / assise 🔥🔥 Gym modérée 🔥🔥🔥 Gym tonique

Attalens	Salle polyvalente, Chemin du Collège 8a	Myriam Muller
Lundi 09 h 00 - 10 h 00	07.09.2026 au 05.07.2027	🔥🔥
Lundi 10 h 15 - 11 h 15	07.09.2026 au 05.07.2027	🔥
Attalens	Salle de sport du Baobab, Rue de l'Eglise 55	Martin Niggli
Mardi 15 h 30 - 16 h 30	03.11.2026 au 20.04.2027	🔥🔥🔥
Châtel-St-Denis	Salle des Pléiades	Mireille Gigandet
Jeudi 16 h 00 - 17 h 00	01.10.2026 au 08.07.2027	🔥🔥

Gym à la maison

Vous n'avez pas la possibilité de rejoindre un groupe de gym ? DomiGym est un programme de gymnastique douce personnalisé et adapté à domicile. Les leçons sont planifiées avec la monitrice, formée ESA (Sport des adultes) et DomiGym.

À domicile	Monitrice selon la région
Dates à convenir	1 pers. Fr. 20.– / par séance

Nouveau !

Vélo électrique +

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné-e-s d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous roulez en toute sécurité. Les sorties ont lieu d'avril à octobre selon la météo, détail des dates sur demande.

Attalens	Lieu selon programme	Martin Niggli
Mardi selon programme, dès le 01.09.2026		Fr. 10.– / sortie



Pétanque +

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

Remaufens	Route du Tatrel 93	Les Petaboules
Lundi 14 h 00 - 16 h 30		Pierre Curty, 079 205 22 68

Nouveau !

Danse orientale +

Loin des clichés, cette pratique travaille la souplesse de la colonne vertébrale, la fluidité du bassin, les ondulations du buste, la grâce des bras et des mains. Ce cours doux se fait avec un foulard sur les hanches et permet de développer la musicalité, la coordination, la notion d'espace, la mémoire et l'équilibre. **Prix:** Fr. 14.– / leçon, sur facture périodique.

Porsel	Salle polyvalente, Route d'Invau 4	Nejma Quanfouh
Mercredi 14 h 00 - 15 h 00	28.10.2026 au 07.07.2027	

Nouveau !

Danse afro +

Que vous soyez débutant-e ou danseur-euse confirmé-e, venez découvrir la richesse des mouvements afro: rythme, énergie et joie de vivre. Ce style de danse dynamique travaille le cardio, la souplesse et la force du dos, l'équilibre, la coordination et l'endurance. **Prix:** Fr. 14.– / leçon, sur facture périodique.

Porsel	Salle polyvalente, Route d'Invau 4	Nejma Quanfouh
Mercredi 15 h 15 - 16 h 15	28.10.2026 au 07.07.2027	

Pilates +

Le Pilates renforce les muscles profonds grâce à des mouvements doux et sans risque de se blesser. Cette méthode permet de regagner en mobilité, équilibre, souplesse et assurance dans les mouvements quotidiens. Le cours du mercredi 9 h 50 est un cours de Pilates doux, en partie sur chaise. **Prix:** Fr. 15.– / leçon, sur facture périodique.

Semsaales	Centre Lavandine, Rte du Devin 2	Nejma Quanfouh
Mardi 15 h 00 - 16 h 00	01.09.2026 au 06.07.2027	
Mardi 16 h 10 - 17 h 10	01.09.2026 au 06.07.2027	
Mercredi 09 h 50 - 10 h 50 (doux)	02.09.2026 au 07.07.2027	
Mercredi 11 h 00 - 12 h 00	02.09.2026 au 07.07.2027	

Nouveau !

Pilates & marche en plein air +

Un cours 2 en 1, avec 30 minutes de marche, suivies de 45 minutes de pilates en plein air. Vous mobiliserez tout votre corps et renforcerez votre système immunitaire, en profitant d'être dehors et par tous les temps. **Prix:** Fr. 10.- / leçon, sur facture périodique.

Semsales	Lieu de départ à convenir	Nejma Quanfouh
Mardi 13 h 30-14 h 45	01.09.2026 au 06.07.2027	

Nouveau !

Taichi & Qi gong +

La pratique de ces arts martiaux traditionnels chinois combine des mouvements lents, fluides et précis avec une respiration profonde et une concentration mentale. Elle améliore l'équilibre et la souplesse et favorise la circulation des énergies. **Prix:** Fr. 12.- / leçon, sur facture périodique.

Châtel-St-Denis	Institut St-François de Sales, Grand-Rue 40	Fanny Wang
Mercredi 09 h 30-10 h 30	02.09.2026 au 26.05.2027	

Nouveau !

Yoga du rire +

Le Yoga du Rire combine des exercices de rire avec la respiration du yoga. Il agit sur le système immunitaire, l'humeur et l'état émotionnel, l'estime de soi et la confiance en soi. À découvrir !

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30	Pia Chamorel
Mercredi 14 h 30-15 h 30	09.09.2026	Gratuit

Leçon découverte gratuite, inscription obligatoire. Le cours sera reconduit une fois par mois en cas d'intérêt, prix prévisionnel Fr. 6.- / leçon.

Walking Football +

Le walking football est une variante du football pratiquée en marchant, orientée vers la santé et la convivialité, pour toutes et tous, jeunes et moins jeunes. Le plaisir du jeu et l'intégrité physique sont les mots clés de cette nouvelle discipline. En partenariat avec l'Association Fribourgeoise de Football.

Bossonnens	Terrain de foot, Rte des Sports	Fr. 50.- / année
Horaire entraînement : sur demande		Stéphane Dutoit, 079 589 74 41

Balades scientifiques +

Vous confondez muguet et ail des ours ? Vous ne savez pas quels champignons sont comestibles ? Et savez-vous que les personnes cardiaques ne doivent pas manger de salade de pissenlit ? Ces balades scientifiques vous permettront d'identifier les plantes sauvages, d'apprendre leurs propriétés et de savoir les cueillir correctement. En automne, les balades sont consacrées aux champignons. **Prix:** Fr. 28.- / balade (3 heures).

Châtel-St-Denis/ Les Paccots	selon programme		Virginie Népoux
Champignons	16.09.2026 de 15 h 15 à 18 h 15	18.09.2026 de 09 h 00 à 12 h 00	
Plantes	11.05.2027 de 15 h 15 à 18 h 15	13.05.2027 de 09 h 00 à 12 h 00	

Informatique +

Vous retrouvez les permanences, les cours privés et les cours collectifs en informatique au début de ce programme à partir de la page 15.



Être et rester mobile +

Vous aimeriez être plus à l'aise pour vous déplacer avec les transports en commun ? Cet atelier vous permettra de comprendre le réseau local de transports publics et de vous familiariser avec les outils numériques pour l'achat de billets, la consultation des horaires et le calcul d'itinéraire. Avec l'Association Transport et Environnement et les TPF. **Gratuit, inscription obligatoire.**

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30
Mardi 29.09.2026	13 h 30-17 h 00

Atelier « Entrée et financement EMS » +

Explication des démarches à entreprendre pour l'entrée et le financement d'un séjour en EMS. Cette activité s'adresse également aux proches des personnes concernées. **Gratuit, inscription obligatoire.**

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30	Mélissa Schmid
Mercredi 18.11.2026	13 h 30-15 h 30	

Atelier Docupass +

Présentation du Docupass, des directives anticipées, du mandat pour cause d'incapacité, des dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament. **Gratuit, inscription obligatoire.**

Granges	Salle communale, Rte de la Léchère 2b	Mélissa Schmid
Mercredi 20.01.2027	14 h 00-16 h 00	

Spectacles de la saison Culturales +

Nous vous proposons quatre spectacles issus du programme des Culturales, à des tarifs avantageux. Livret avec le détail des spectacles sur demande. **Nombre de places limité, inscription obligatoire:** 026 347 12 93 / sportetformation@fr.prosenectute.ch
Rabais financés grâce à la générosité de l'entreprise LAURASTAR à Châtel-St-Denis.

Châtel-St-Denis	Univers@lle, Chemin des Crêts 25	
Société Écran	Vendredi 18.09.2026, 20 h 30	Tarif spécial Fr. 25.-

Thomas Wiesel est de retour avec un tout nouveau spectacle, né d'un problème très contemporain : comme vous, comme nous tous, il passe des heures rivé à ses écrans... sans réussir à décrocher. Un spectacle pour rire de nos obsessions numériques.

Ménopause, la comédie qui bouscule les règles	Vendredi 04.12.2026, 20 h 30	Fr. 27.50
---	------------------------------	-----------

Quatre femmes se retrouvent coincées aux Galeries Lafayette le 1^{er} jour des soldes : elles n'ont rien en commun, à l'exception près qu'elles vivent toutes ce que la moitié de l'humanité traverse irrémédiablement : la MÉNOPAUSE !

Une vie sur mesure	Lundi 15.02.2027, 13 h 45 (scolaire)	Tarif spécial Fr. 7.-
--------------------	--------------------------------------	-----------------------

À mi-chemin entre Forrest Gump et Billy Elliot, ce spectacle théâtral et musical raconte le parcours d'Adrien Lepage, un jeune homme différent, habité par une passion absolue : la batterie.

Prague Symphonic Ensemble	Samedi 17.04.2027, 20 h 30	Tarif spécial Fr. 27.50
---------------------------	----------------------------	-------------------------

Le programme met en regard la musique méditative et épurée d'Arvo Pärt à une relecture contemporaine des Quatre Saisons de Vivaldi par Max Richter, un paysage sonore à la fois familier et radicalement nouveau.



Nouveau !





Nouveau !

Atelier de cuisine +

Des ateliers pour apprendre à préparer des plats faciles et savoureux à refaire à la maison. Recettes simples, astuces et produits de saison seront au rendez-vous. L'atelier se termine par un moment de dégustation conviviale des préparations réalisées ensemble.

Prix: Fr. 30.- / atelier. **Inscription obligatoire.**

Châtel-St-Denis	CO de la Veveyse, Chemin des Crêts 9	Claudia Alt
Jeudi 17.09.2026	16 h 30 - 20 h 30	Menu d'automne
Jeudi 05.11.2026	16 h 30 - 20 h 30	Menu de Fêtes
Jeudi 10.12.2026	16 h 30 - 20 h 30	Biscuits de Noël
Jeudi 18.02.2027	16 h 30 - 20 h 30	Cuisine asiatique
Jeudi 18.03.2027	16 h 30 - 20 h 30	Voyage vers l'Inde
Jeudi 10.06.2027	16 h 30 - 20 h 30	Viva España : spécialités ibériques

Atelier de broderie intuitive +

Envie de découvrir la broderie autrement? La broderie intuitive, c'est le plaisir de créer librement, sans règle ni pression – même si vous n'avez jamais tenu une aiguille! Un moment convivial pour prendre le temps, stimuler sa créativité et se laisser surprendre par ce que ses mains savent déjà faire. Prix: Fr. 100.- pour les 8 ateliers (matériel compris).

Die Leiterin verfügt auch über deutsche Sprachkenntnisse.

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30	Ursula Quartenoud
Lundi / Montag	14h00 – 16h00	
2026: 02.11, 16.11, 30.11, 14.12 / 2027: 12.01, 25.01, 15.02, 01.03		

Initiation à la dentelle aux fuseaux +

Initiez-vous à une nouvelle technique et partagez un moment convivial autour de vos ouvrages.

Prix: Fr. 5.- / cours (matériel inclus), à payer sur place directement.

Inscription: 078 217 30 97. Tricot, crochet et broderie bienvenus (gratuit).

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Place d'Armes 30	Sylvia Guglielmetti, Claudine Liaudat
2 ^e et 4 ^e mardi du mois dès le 08.09.26	13 h 30 - 16 h 00	

Jeux de cartes +

Rejoignez un groupe de joueurs et joueuses pour partager des moments de convivialité autour d'une ou de multiples parties de cartes!

Attalens	Salle de paroisse	Alain Chatelan, 021 947 30 66
Mercredi	14 h 00 - 17 h 00	

Nouveau !

Speed-dating +

Vous souhaitez trouver un-e partenaire pour faire un bout de chemin à deux, ou simplement faire de nouvelles rencontres? Participez à une rencontre et laissez le charme opérer.

Inscription obligatoire. Prix: Fr. 15.-

Le Crêt	Café de La Croix Fédérale, Chemin de la Grotte 2
Jeudi 29.10.2026	14 h 00 - 18 h 00



ETAT DE Fribourg
STADT Fribourg
Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS)
Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD)

Tables d'hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un-e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Participation: Fr. 15.- / personne. La liste actualisée des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Bossonnens	Jeudi	Isabelle Berthoud, 079 625 51 00
Bossonnens	Jeudi	Sa'dat Naseh, 079 175 70 19
Les Paccots	Samedi	Hugo Iriatre, 021 948 82 51
Tatroz	Mercredi	Marita Simon, 021 947 54 70

Tables de bistrots +

Un menu du jour avec dessert et café à déguster dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant-es de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable.

Détail des dates sur demandes: 078 217 30 97 ou fanny.zurcher@fr.prosenectute.ch

Attalens	Hôtel de Ville	021 947 41 07
1 ^{er} jeudi du mois		Fr. 20.-
Châtel-St-Denis	Crêpes et Cie	078 217 30 97
Dernier mardi du mois		Fr. 20.-
Semsaies	Un mardi par mois	Fr. 20.-
Fromagerie bistrot « chez Manu »		026 918 54 15
Hôtel de Ville		078 217 30 97
La Verrerie	Auberge de l'Union	077 424 25 26
3 ^e ou 4 ^e jeudi du mois		Fr. 20.-
Remaufens	L'Avenir	021 948 70 55
Dates sur demande		Fr. 20.-
Les Paccots	Auberge des Joncs	021 948 71 23
4 dates dans l'année		Fr. 20.-
Le Crêt	Café de la Croix Fédérale	026 918 51 42
3 ^e mardi du mois		Fr. 20.-
Saint-Martin	La P'tite Table	078 217 30 97
2 ^e ou 3 ^e jeudi du mois		Fr. 20.-

Veveyse



Journée internationale de la personne âgée +

À l'occasion de la Journée internationale de la personne âgée, les 9 communes de la Veveyse vous invitent à échanger autour d'un café-croissant et à partager un moment convivial.

Date: jeudi 1^{er} octobre 2026. **Informations:** 078 217 30 97.

Activité intergénérationnelle avec le CO

Dans le cadre de la semaine thématique du CO de Châtel-St-Denis, un tournoi de jass intergénérationnel sera proposé avec les élèves du CO et les seniors intéressés.

Date: du 31.05 au 04.06.2027, détails à venir. **Inscription et informations** au 078 217 30 97.



Partenaires

Les activités de nos partenaires sont détaillées sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch, dans le document PDF de chaque district. Vous les trouvez en cliquant sur **Activités: Programme d'activités**. Ces listes sont régulièrement mises à jour.

Pour la Veveyse vous retrouvez les activités des partenaires suivants:

- Fédération fribourgeoise des Retraités de la Veveyse
- Association Alzheimer Fribourg
- Groupe seniors de la commune de Bossonnens.
- Groupe seniors de la commune de Granges



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





Faire un don

Votre contribution permet d'améliorer le quotidien des seniors du canton de Fribourg.

Nous avons besoin de votre soutien!

Merci

Spenden

Ihr Beitrag trägt dazu bei, den Alltag der Seniorinnen und Senioren im Kanton Freiburg zu verbessern.

Wir brauchen Ihre Unterstützung!

Danke

Conditions générales pour les offres sport, formation et culture

(état au 01.08.2026)

Ces conditions sont disponibles sur le site www.fr.prosenectute.ch

Inscription

Nos activités sont ouvertes à toute personne de 60+. Les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée.

Confirmation des cours et frais d'inscription

Votre inscription, orale ou écrite, vous oblige à payer votre activité. En cas d'inscription par téléphone, vous ne recevez pas de confirmation écrite. Pour les activités régulières, vous êtes réinscrit·e automatiquement d'un semestre à l'autre et d'une année à l'autre. Vous avez la possibilité de vous désinscrire sans frais au plus tard 2 semaines avant le début de l'activité.

Désistement

En cas de demande de correction de facture: nous facturerons des frais administratifs de CHF 5.- sur la nouvelle facture.

Activités régulières: en cas de demande d'annulation de facture moins de 2 semaines avant le début de l'activité pour raison non médicale: nous facturerons CHF 20.-.

Activités ponctuelles et événements: en cas d'annulation moins de 7 jours avant l'activité: 100% du montant est dû.

En cas de modification ou d'annulation pour raisons médicales et sur envoi d'un certificat médical ou d'une lettre explicative: modification ou annulation de la facture sans frais.

Remboursement de leçons non suivies

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

Offre de voyage

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

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

Annulation d'un cours

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

Assurances

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

Subventions

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

Allgemeine Bedingungen für die Sport-, Bildungs- und Kulturangebote

(Stand 01.08.2026)

Diese Bedingungen sind auf unserer Seite www.fr.prosenectute.ch verfügbar

Anmeldung

Unsere Aktivitäten sind für Personen ab 60 Jahren offen. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

Kursbestätigung und Anmeldegebühr

Mit Ihrer mündlichen oder schriftlichen Anmeldung verpflichten Sie sich, Ihre Aktivität zu bezahlen. Im Falle einer telefonischen Anmeldung erhalten Sie keine schriftliche Bestätigung. Bei regelmässigen Aktivitäten sind Sie automatisch von einem Semester bzw. Aktivitätsjahr zum nächsten wiederangemeldet. Sie haben die Möglichkeit, sich spätestens zwei Wochen vor Beginn der Aktivität kostenlos abzumelden.

Abmeldung

Für einen Antrag auf Rechnungsänderung wird eine Gebühr von CHF 5.- auf der korrigierten Rechnung erhoben.

Regelmässige Aktivitäten: für einen Stornierungsantrag einer Rechnung weniger als 2 Wochen vor Beginn der Aktivität aus einem nichtmedizinischen Grund fällt eine Gebühr von CHF 20.- an.

Einmalige Aktivitäten und Veranstaltungen: bei einer Stornierung weniger als 7 Tage vor der Veranstaltung sind 100% des Betrags fällig.

Im Falle einer Änderung oder Stornierung aus medizinischen Gründen, nach Vorlage eines ärztlichen Attests oder eines erklärenden Schreibens, entstehen keine Kosten.

Rückerstattung von nicht besuchten Lektionen

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

Ferienangebote

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

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

Kursannullierung

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

Versicherung

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

Kursgeldermässigung

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



Vous aimez consommer local.

Faites-le aussi avec votre banque.

Sie konsumieren gerne lokal.

Machen Sie das auch mit Ihrer Bank.



**Banque Cantonale de Fribourg
Freiburger Kantonalbank**

simplement ouvert - einfach offener