

Activités en Glâne 2023-2024

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

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

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

Sport Danses du monde ⊕

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

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

Nouveau ! Aqua-fitness ⊕

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

	Billens Piscine du Réseau Santé de la Glâne	Evgenia Favre
19310	Mardi, 05.09. – 19.12.2023	12h30 – 13h15 *CHF 266.-
19311	Mardi, 09.01. – 02.07.2024	12h30 – 13h15 *CHF 399.-
19312	Mardi, 05.09. – 19.12.2023	13h15 – 14h00 *CHF 266.-
19313	Mardi, 09.01. – 02.07.2024	13h15 – 14h00 *CHF 399.-



DomiGym

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

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

Gymnastique, Mobilité, Equilibre ⊕

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

	Romont Maison St-Charles, Rue du Château 126	Raymonde Gacon
19302	Jeudi, 31.08. – 21.12.2023	14h00 – 15h00 *CHF 105.-
19303	Jeudi, 11.01. – 27.06.2024	14h00 – 15h00 *CHF 133.-

	Siviriez Halle de Gym, Route de Romont 6	Raymonde Gacon
19304	Jeudi, 31.08. – 21.12.2023	16h00 – 17h00 *CHF 105.-
19305	Jeudi, 11.01. – 27.06.2024	16h00 – 17h00 *CHF 133.-

Pétanque

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

Billens Boulodrome de Billens	La Boule de Billens
Mardi, 14h00 – 17h00	Jean-Jo Raemy 079 395 14 15

Randonnée

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

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

Raquettes

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

	Préalpes fribourgeoises	Jean-François Monney
19330	Lundi, 08.01. – 18.03.2024	CHF 100.- (4x)

Yoga

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

	Romont Maison St-Charles, Rue du Château 126	Nicola Beaupain
19306	Mercredi, 13.09. – 13.12.2023	14h30 – 15h30 *CHF 154.-
19307	Mercredi, 10.01. – 26.06.2024	14h30 – 15h30 *CHF 294.-

Formation

Cours d'informatique privé

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

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

Rencontres Balades conviviales +

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

Romont		Christine Monney, 078 744 43 97
Mardi, toute l'année	13h45 – 15h15 (Nordic-walking)	
Jeudi, toute l'année	13h00 – 15h00 (Randonnée)	
Romont	Parking du terrain de foot du Glaney	Guy Piller, 079 205 40 10
Jeudi	13h00 – 16h30 (juillet-août 07h30 – 11h00)	

Jeux de cartes +

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

Prez-vers-Siviriez	Salle de l'École	Agnès Toffel, 079 851 85 64
Mercredi, septembre à juin (sauf vacances scolaires)	13h30 – 17h00	
Romont	Maison St-Charles	Madeleine Jacot, 079 707 89 38
Lundi (sauf vacances scolaires)	14h00 – 17h00	
Romont	Quartier Suisse, Rue du Château 105	Michel Mauron, 079 707 45 55
Samedi	13h45 – 17h00	
Chavannes-les Forts	Ancien café, Route de Oron 127	Michel Mauron, 079 707 45 55
Mercredi	13h30 – 17h30	

Matches aux cartes +

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

Inscription auprès de Bernard Monney par téléphone au 079 647 18 74 ou par mail à bernard.monney@bluewin.ch ou via le site www.retraités-glâne.ch

Vuisternens-dvt-Romont	Restaurant St-Jacques	Bernard Monney, 079 647 18 74
Mardi, 24.10.2023	13h30	CHF 20.- / après-midi
Vuadens	Restaurant Les Colombettes	Bernard Monney, 079 647 18 74
Mercredi, 22.11.2023	09h00	CHF 60.- / journée et CHF 20.- / après-midi
Vuisternens-dvt-Romont	Restaurant St-Jacques	Bernard Monney 079 647 18 74
Mercredi, 21.02.2024	09h00	CHF 60.- / journée et CHF 20.- / après-midi
Vuadens	Restaurant des Colombettes	Bernard Monney 079 647 18 74
Mercredi, 20.03.2024	13h30	CHF 20.- / après-midi

Tables de bistrots +

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

Châtonnaye	Restaurant La Croix-Blanche, Rte de Romont 10	Susana Fleuro 026 658 11 19
Mardi, mercredi, jeudi et vendredi		CHF 20.-
Romont	Restaurant Belle-Croix, Route d'Arrufens 2	026 565 29 79
Mercredi		CHF 20.-

Vuisternens-dt-Romont Restaurant La Rte 66, Z.I. Le Tintébin	J.-C. Ducrot, 026 655 03 90
Mercredi	CHF 20.-
Ursy Restaurant La Chaumière, Route de Moudon 1	Pierre Remo, 021 909 50 23
Samedi	CHF 20.-



Tables d'hôtes +

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

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

Groupe de soutien de Pro Senectute de la Glâne

Organe de rencontre pour les seniors.

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

Partenaires **Fédération Fribourgeoise des Retraités de la Glâne**

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

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

Sortie pique-nique , 09.08.2023 à 11h00, Buvette du foot de Vuisternens-dt-Romont
Sortie pique-nique , 12.09.2023 à 11h00, Buvette du foot de Vuisternens-dt-Romont
Pétanque , 08-15-22-29.08.2023, 13h30 – 17h00, au Boulodrome de Billens
Balade en petit train dans le Lavaux , 10.10.2023, à Chexbres
Match aux cartes , 24.10.2023 à 14h00, Restaurant St-Jacques à Vuisternens-dt-Romont
Match aux cartes , 21.11.2023 à 09h00, Restaurant des Colombettes à Vuadens

Thés dansants de la Jeune Chambre Internationale Glâne (JCI)

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

Ursy , Salle communale, Thé dansant 15.10.2023	14h00 – 17h30	Entrée CHF 8.-
Romont , Hôtel de Ville, Thé dansant 12.11.2023	14h00 – 17h30	Entrée CHF 8.-

Activités proposées avec le mouvement des aînés (MDA)

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

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

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