

## Activités dans le district du Lac / Seebezirk

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

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

\*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).

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

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

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

### Sport Danses du monde / Welttänze ⊕

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

Gemeinschaftstänze aus aller Welt für Frauen und Männer, für Anfänger und Fortgeschrittene, für Bewegungsbegeisterte, für Bewegungswillige. Ihre Beweglichkeit, Wendigkeit und Koordination und Ihr Gedächtnis wird trainiert. Melden Sie sich für eine Schnupperstunde an! **Diese Kurse findet jede zweite Woche statt.**

	<b>Courtepin</b> Ancienne école allemande		Bernadette Vonlanthen
19137	Jeudi / Donnerstag, 14.09. – 14.12.2023 (7x)	09h00 – 10h30	*CHF 56.-
19138	Jeudi / Donnerstag, 11.01. – 06.06.2024 (10x)	09h00 – 10h30	*CHF 80.-
	<b>Môtier</b> Route du Lac 30		Bernadette Vonlanthen
19139	Lundi / Montag, 11.09. – 11.12.2023 (7x)	14h30 – 16h00	*CHF 56.-
19140	Lundi / Montag, 08.01. – 27.05.2024 (10x)	14h30 – 16h00	*CHF 80.-
	<b>Murten / Morat</b> Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19		Bernadette Vonlanthen
19141	Mittwoch / Mercredi, 13.09. – 13.12.2023 (7x)	14.30 – 16.00	*CHF 56.-
19142	Mittwoch / Mercredi, 10.01. – 29.05.2024 (10x)	14.30 – 16.00	*CHF 80.-

### 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 recontres.

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

zu planen.

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



## Equilibre en marche / Sichergehen

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

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

	Sugiez	Route de la Gare 12	Dominique Alleyn
19368	Vendredi / Freitag, 01.09. – 15.12.2023	09h00 – 10h00	*CHF 98.-
19369	Vendredi / Freitag, 12.01. – 21.06.2024	09h00 – 10h00	*CHF 133.-
19370	Vendredi / Freitag, 01.09. – 15.12.2023	10h00 – 11h00	*CHF 98.-
19371	Vendredi / Freitag, 13.01. – 21.06.2024	10h00 – 11h00	*CHF 133.-

## Gymnastique, Mobilité, Equilibre

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

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

	<b>Cordast</b>	Turnhalle	Monika Vögtlin
19316	Mittwoch, 30.08. – 20.12.2023	14.00 – 15.00	*CHF 91.-
19317	Mittwoch, 10.01. – 26.06.2024	14.00 – 15.00	*CHF 154.-
	<b>Courtepin</b>	Turnhalle Altes Schulhaus	Elisabeth Blanc, Bernadette Vonlanthen
19318	Dienstag, 05.09. – 19.12.2022	14.00 – 15.00	*CHF 91.-
19319	Dienstag, 09.01. – 02.07.2023	14.00 – 15.00	*CHF 161.-
	<b>Kerzers</b>	Aula Sekundarschule	Monika Vögtlin
19320	Donnerstag, 31.08. – 21.12.2023	16.30 – 17.30	*CHF 98.-
19321	Donnerstag, 11.01. – 27.06.2024	16.30 – 17.30	*CHF 140.-
	<b>Meyriez</b>	Châtoneysaal, Lausannestrasse	Eliane Weber
19323	Montag / Lundi, 28.08. – 21.12.2023	14.15 – 15.15	*CHF 105.-
19324	Montag / Lundi, 08.01. – 01.07.2024	14.15 – 15.15	*CHF 154.-
	<b>Murten</b>	Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19	Eliane Weber
19326	Donnerstag / Jeudi, 31.08. – 21.12.2023	09.30 – 10.30	*CHF 105.-
19327	Donnerstag / Jeudi, 11.01. – 04.07.2024	09.30 – 10.30	*CHF 154.-
	<b>Murten</b>	Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19	Eliane Weber
19329	Donnerstag / Jeudi, 31.08. – 21.12.2023	14.15 – 15.15	*CHF 105.-
19331	Donnerstag / Jeudi, 11.01. – 04.07.2024	14.15 – 15.15	*CHF 154.-
	<b>Nant</b>	Salle de gym Nant	Rosmarie Pantillon
19336	Mercredi, 13.09. – 20.12.2023	14h45 – 15h45	*CHF 91.-
19338	Mercredi, 10.01. – 26.06.2024	14h45 – 15h45	*CHF 140.-
	<b>Nant</b>	Salle de gym Nant	Rosmarie Pantillon
19332	Mercredi, 13.09. – 20.12.2023	13h30 – 14h30 (gym tonique)	*CHF 91.-
19334	Mercredi, 10.01. – 26.06.2024	13h30 – 14h30 (gym tonique)	*CHF 140.-

**Neu!**

## Padel

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

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

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

## Velo

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

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

	<b>Kerzers</b> Werkhof (Industriestrasse)		Adolf Kuonen
18394	Mittwoch, 26.04. – 11.10.2023		CHF 10.- / Tour
18359	Mittwoch, 01.04. – 31.10.2024		CHF 10.- / Tour
	<b>Murten – Morat</b> Bahnhof – Gare		Urs Benninger, Jean Schüpbach
18392	Mittwoch / Mercredi, 03.05. – 04.10.2023	13.00	CHF 10.- / Tour
19474	Mittwoch / Mercredi, 01.05. – 31.10.2024	13.00	CHF 10.- / Tour

## Wandern

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

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

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

## Zumba Gold

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

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

## Formation

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

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

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

## Kultur Klassik am Nachmittag

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

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

## Rencontres Table 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.

Sugiez Mercredi	Christine Capt, 079 346 94 41
-----------------	-------------------------------

## Tische im Bistro

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

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

## Partenaires Fédération fribourgeoise des Retraités section Lac français

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

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

## Tanznachmittag

Tanznachmittag für SeniorInnen mit Livemusik von Jean-Louis Piller.

Murten		Ambrosia Bühler, 079 317 15 67
Mittwoch, Ort zu bestimmen	14.00 – 17.00	Gratis

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

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