

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.

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. Les prix mentionnés sont indicatifs (variables selon le nombre de leçons). Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.

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.

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

Die meisten Kurse werden zweimal jährlich zu Beginn des Semesters in Rechnung gestellt. Die genannten Preise sind Richtwerte und variieren je nach Anzahl der Lektionen. Eine kostenlose Schnupperlektion ist jederzeit möglich.

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.



Danses du monde / Welttänze **+**

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. Leçon découverte gratuite, possible à tout moment. **Ces cours ont lieu une semaine sur deux.**

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.**

Courtepin	Ancienne école allemande	Bernadette Vonlanthen
Jeudi / Donnerstag	09h00 – 10h30	12.09. – 12.12.2024
		Fr. 56.-
Jeudi / Donnerstag	09h00 – 10h30	09.01. – 05.06.2025
		Fr. 80.-
Môtier	Maison de paroisse, Route du Lac 30	Bernadette Vonlanthen
Lundi / Montag	14h30 – 16h00	09.09. – 09.12.2024
		Fr. 56.-
Lundi / Montag	14h30 – 16h00	06.01. – 02.06.2025
		Fr. 80.-
Murten	Kath. Pfarreisaal	Bernadette Vonlanthen
Mittwoch / Mercredi	14h30 – 16h00	11.09. – 11.06.2024
		Fr. 56.-
Mittwoch / Mercredi	14h30 – 16h00	08.01. – 04.06.2025
		Fr. 80.-



Equilibre en marche / Sicher gehen

Maintien de la mobilité et prévention des chutes au sein d'un petit groupe. Force, équilibre et coordination sont au programme à travers des exercices spécifiques. Cette offre est proposée dans plusieurs immeubles adaptés pour les seniors et est ouverte aux habitant·e·s des quartiers concernés. **Prix unique** : Fr. 100.- / semestre

Erhaltung der Mobilität und Vermeidung von Stürzen in einer kleinen Gruppe. Kraft, Gleichgewicht und Koordination stehen durch spezifische Übungen auf dem Programm. Das Angebot wird in mehreren seniorengerechten Gebäuden angeboten und steht den Bewohnerinnen und Bewohnern der entsprechenden Quartiere offen. **Einheitspreis**: Fr. 100.- / Semester

Sugiez Route de la Gare 12, Bât. C	Dominique Alleyn
Vendredi 09h00 – 10h00	06.09.2024 - 27.06.2025
Vendredi 10h00 – 11h00	06.09.2024 - 27.06.2025

Gymnastique, mobilité, équilibre/Gymnastik, Mobilität, Gleichgewicht

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. **Prix unique** : Fr. 100.- / semestre

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

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. **Einheitspreis**: 100.- / Semester

Cordast Turnhalle	Monika Vögtlin
Mittwoch 14.00 – 15.00	28.08.2024 – 25.06.2025
Courtepin Ancienne école allemande	Vanessa Michel
Mittwoch / Mercredi 9.30 – 10.30	28.08.2024 -25.06.2025
Kerzers Aula Sekundarschule	Monika Vögtlin
Donnerstag 16.30 – 17.30	29.08.2024 – 26.06.2025
Meyriez Châtoneysaal, Lausannestrasse 14	Eliane Weber
Montag / Lundi 14.15 – 15.15	26.08.2024 – 30.06.2025
Murten Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19	Eliane Weber
Donnerstag / Jeudi 09.30 – 10.30	29.08.2024 – 3.07.2025
Murten Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19	Eliane Weber
Donnerstag / Jeudi 14.15 – 15.15	29.08.2024 – 3.07.2025
Nant Salle de gym Nant, Route Principale 65	Rosmarie Pantillon
Mercredi 13h30 – 14h30	11.09.2024 – 25.06.2025
Nant Salle de gym Nant, Route Principale 65	Rosmarie Pantillon
Mercredi 14h45 – 15h45	11.09.2024 – 25.06.2025

Velo +

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

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

Kerzers Werkhof (Industriestrasse)	Adolf Kuonen
Mittwoch gemäss Programm	
Murten/Morat Bahnhof/Gare	Jean Schüpbach
Mittwoch gemäss Programm / Mercredi selon programme	

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. **Einheitspreis**: 10.- / Tour

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-e-s d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous marchez en toute sécurité. En principe, les randonnées ont lieu entre avril et octobre ; programmes détaillés sur demande. **Prix unique** : 10.- / sortie.

Murten Bahnhof / Gare	M. Baumann, B. Hayoz
Donnerstag gemäss Programm / Jeudi selon programme	M. Manini, V. Rappo
Murten Leichte Winterwanderungen	Marion Mannini, Vital Rappo
Donnerstag	19.12.2024 – 27.02.2025



Neu!

FriActiv: Aktive Entdeckungstour +

Lernen Sie die FriActiv-App kennen. An diesem Nachmittag stellen wir Ihnen die App vor und führen Sie durch den Rundgang in Gurmels. Anmeldung erforderlich unter 026 347 12 93 oder per Mail an sportetformation@fr.prosenectute.ch.

Gurmels Pfarrschür	Gratis
Montag 23.06.2025	13.30 – 16.00

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 09.00 – 10.00	23.09.2024 – 26.05.2025
Montag 10.00 – 11.00	23.09.2024 – 26.05.2025

Neu!

Paartanz für Anfänger*innen / Danses de couple pour débutant·es +

In diesem Kurs können Sie Walzer, Tango, Foxtrott, ChaChaCha und Rumba als Paar tanzen. Freude an der Musik und Lust sich zu bewegen, sind die einzigen Voraussetzungen für diesen Kurs. **Preis:** Fr. 16.- /Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Venez apprendre la valse, le tango, le fox-trot, le cha-cha-cha et la rumba en couple. Le plaisir de la musique et l'envie de bouger sont les seules conditions requises pour participer. **Prix :** Fr. 16.-/leçon, sur facture périodique.

Murten Tanzschule VISAVIS, Pra Pury 7d	Nicolas Cardasco
Dienstag 13.00 – 14.00	03.09.2024 – 01.07.2025

Neu!

Line Dance für Anfänger*innen / Danses en ligne pour débutant·es +

Bei diesem Gruppentanz bewegen Sie sich in Reihen und Linien durch den Raum. Geeignet ist diese Tanzart für alle, die Freude an der Bewegung zu Musik haben und gleichzeitig Ihre Hirnzellen fit halten und Ihren Gleichgewichts- und Orientierungssinn fördern wollen. **Preis:** Fr. 16.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Dans ces danses de groupe vous suivez des chorégraphies en lignes et en rangées. Ce type de danse convient à tous ceux qui aiment bouger en musique tout en stimulant la mémoire, le sens de l'équilibre et la coordination. **Prix :** Fr. 16.-/ leçon, sur facture périodique.

Murten Tanzschule VISAVIS, Pra Pury 7d	Nicolas Cardasco
Dienstag 14.00 – 15.00	03.09.2024 – 01.07.2025

Neu!

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 14.00 – 15.00	01.10.2024 – 01.07.2025



Cours d'informatique privé / Privatkurs für Informatik

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteur·trice·s d'informatique sont disponibles pour des cours privés à domicile ou dans les locaux de Pro Senectute Fribourg. Informations : [026 347 12 93](tel:0263471293)

Benötigen Sie Unterstützung bei der Nutzung Ihres Smartphones, Tablets oder Computers? Unsere Informatikleiter bieten Privatunterricht bei Ihnen zu Hause oder in den Räumlichkeiten der Pro Senectute Freiburg an. Informationen: [026 347 12 93](tel:0263471293)

Fribourg Passage du Cardinal 18	Fr. 40.-/h
À domicile / Zu Hause	Fr. 60.-/h

Klassik am Nachmittag +

Auch nach 10 Jahren, sind dem Kursleiter Hendrik van Maurik die Themen nicht ausgegangen. Wiederum werden Themen der Klassik, Kultur und Geschichte angesprochen.

Murten Montessalet 6	Hendrik Van Maurik
Dienstag, 14.15 – 16.45 12.11.2024 – 28.01.2025 Herbstkurs	Fr. 70.- / 5 Daten
Dienstag, 14.15 – 16.45 11.02.2025 – 01.04.2025 Winterkurs	Fr. 70.- / 5 Daten

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.

Anmeldung obligatorisch: 026 347 12 93 / sportetformation@fr.prosenectute.ch

Galmiz Restaurant zum Kantonsschild	Andrea Vonlanthen
Mittwoch 06.11.2024 13.00 – 15.00	Gratis



Tables d'hôtes +

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

Mittagstisch

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

Sugiez Mercredi	Christine Capt, 079 346 94 41
Courtaman Mercredi	Irene Andrey, 079 567 15 79
Cormérod Lundi	Frédéric Chenavier 0797043830

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.

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.

Galmiz Restaurant zum Kantonsschild, Hauptstrasse 77	026 418 93 96
Montag bis Freitag	Fr. 20.-



Fédération fribourgeoise des Retraités section Lac français

La FFR défend les intérêts des aîné·e·s du canton. Elle représente ses membres auprès de divers organismes et institutions œuvrant en faveur des seniors.

Informations : www.ffr-frv.ch/section-lac

Contact : Francine Chervet / 026 670 18 20 / francine.chervet@bluewin.ch



FriActiv

Die FriActiv-App bietet Rundgänge zu Fuss und per Velo in verschiedenen Ortschaften an. Laden Sie die FriActiv-App am besten gleich herunter oder besuchen Sie die Website.

Gurmels Parcours zu Fuss: «Gurmels für aui!» / «Rund um Gurmels»

Murten Parcours per Velo: «Rund um den Murtensee»

Kerzers Parcours per Velo: «Kerzers – Gemüsepfad»

Padel

Padel ist eine Mischung aus Tennis und Squash. Er ist ideal für Senior*innen: leicht erlernbar, gelenkschonend, koordinativ und sozial! Tennis- und Squash-Center, Freiburgstrasse 45, 3280 Murten / www.tsc-murten.ch

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 ! Tennis- und Squash-Center, Freiburgstrasse 45, 3280 Murten / www.tsc-murten.ch

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**.