

## Activités Pro Senectute Fribourg 2022/2023 + Partenaires dans le district de la Glâne

### Informations générales :

Sur ce document se trouvent toutes les activités qui ont lieu dans le district de la Glâne. La liste est régulièrement mise à jour sur notre site internet, [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch). Vous trouverez également les offres cantonales sur le site internet susmentionné.

Vous pouvez vous inscrire au moyen du formulaire d'inscription ci-joint, via notre site internet, par téléphone au 0266 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.

### Sport Danse 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 !

	Villarimboud	Salle communale		CHF 8.- / leçon
18558	Mercredi, 28.09. – 14.12.2022	14h00 – 15h30		
18559	Mercredi, 11.01. – 31.05.2023	14h00 – 15h30		N. Béguin



### Aqua-fitness ⊕

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

	Billens	Piscine du Réseau Santé de la Glâne		CHF 19.- / leçon
18988	Mardi, 27.04. – 06.07.2023	16h45 – 17h30		E. Favre

### 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.

A domicile	Dès CHF 10.- par personne et par séance
Dates à convenir	D. Alleyn, C. Crausaz, F. Etter, A. Raboud

### Gymnastique, Mobilité, Equilibre ⊕

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Equilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme.

	Romont	La Colline, route de Billens 7		CHF 10.- / leçon
18465	Mardi, 06.09. – 20.12.2022	14h30 – 15h30 - COMPLET		

18466	Mardi, 10.01. – 20.06.2023 14h30 – 15h30	P. Rossier
	<b>Romont</b> Pensionnat St-Charles, rue du Château 126	CHF 7.- / leçon
18467	Jeudi, 01.09. – 15.12.2022 14h00 – 15h00	
18468	Jeudi, 12.01. – 22.06.2023 14h00 – 15h00	R. Gacon
	<b>Siviriez</b> Halle de Gym	CHF 7.- / leçon
18469	Jeudi, 01.09. – 22.12.2022 16h00 – 17h00	
18470	Jeudi, 12.01. – 29.06.2023 16h00 – 17h00	R. Gacon

## Randonnée

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

	<b>Chemin de Compostelle</b>	CHF 20.- / tour
18056	Lundi, 18.04. – 17.10.2022	
18424	Lundi, 01.03. – 30.11.2023	
18058	Mardi, 19.04. – 18.10.2022	
18400	Mardi, 01.03. – 30.11.2023	J.-F. Monney

## Raquettes

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

	<b>Préalpes fribourgeoises</b>	CHF 100.- (4x)
18420	Lundi, 09.01. – 30.01.2023	J.-F. Monney

## Yoga

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

	<b>Romont</b> Maison St-Charles, rue du Château 126	CHF 14.- / leçon
18359	Mercredi, 14.09. – 14.12.2022 14h30 – 15h30	
18360	Mercredi, 11.01. – 28.06.2023 14h30 – 15h30	N. Beaupain

## Formations

### Cours d'informatique privé

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

<b>Fribourg</b>	Passage du Cardinal 18	CHF 50.- / h
<b>A domicile</b>		CHF 70.- / h

## Cultures

### Ateliers de dessin pour débutants et avancés

Découvrir ou redécouvrir les bases du dessin, de la perspective aux proportions du corps humain. Apprendre l'ombrage et se familiariser avec la texture de divers matériaux comme la pierre et le bois. Ce module de 5 cours de deux heures vous permettra de développer une solide connaissance des bases et de finaliser un projet personnel avec l'aide d'un professionnel.

	<b>Romont</b> Boutique « Les Petits Gris », Grand-Rue 35	CHF 250.-
18624	Vendredi, 02.09. – 30.09.2022 09h00 – 11h30	
18625	Vendredi, 11.11. – 09.12.2022 09h00 – 11h30	
18626	Vendredi, 20.01. – 17.02.2023 09h00 – 11h30	
18627	Vendredi, 24.02. – 24.03.2023 09h00 – 11h30	M. Roulin

## Chorale du Mouvement des Aînés +

Pour ses 35 ans, le MDA part en tournée dans le canton en novembre 2022 et vous propose un programme différent pour chaque mercredi du mois.

18606

Villarimboud	Salle communale	Collecte
Mercredi, 02.11.2022	15h00 – 16h00	

## Rencontres

### Balades conviviales +

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

Romont		
Mardi, toute l'année	13h45 – 15h15	
Jeudi, toute l'année	13h00 – 15h00	C. Monney
Romont	Parking du terrain de foot du Glaney	
Jeudi,	13h00 – 15h00 (juillet / août 07h30 – 11h00)	G. Piller

### 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'Ecole	
Mercredi, septembre à juin (sauf vacances scolaires)	13h30 – 17h00	A. Toffel
Romont	Maison St-Charles	
Lundi (sauf vacances scolaires)	14h00 – 17h00	M. Jacot
Romont	Centre Portugais	
Samedi	13h45 – 17h00	M. Mauron
Villaraboud	Salle communale	
Mercredi	13h30 – 17h30	M. Mauron

### Matches aux cartes +

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

Vuisternens-dvt-Romont	Hôtel St-Jacques	CHF 60.- / journée CHF 20.- / après-midi
Mardi, 25.10.2022	09h00	
Mardi, 28.02.2023	09h00	
Mardi, 24.10.2023	09h00	
Vuadens	Colombettes	CHF 20.-
Mercredi, 16.11.2022	14h00	
Mercredi, 22.03.2023	14h00	
Mercredi, 24.05.2023	14h00	
Mercredi, 22.11.2023	14h00	

## 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. Le Flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet.

Ursy	Restaurant La Chaumière, samedi	P. Remo 021 909 50 23, CHF 20.-
Romont	Restaurant Belle-Croix, mercredi	026 565 29 79, CHF 20.-
Villaz-St-Pierre	Auberge Guillaume Tell, me	J. Rodrigues Carreira 026 653 03 43, CHF 20.-
La Joux	Café de l'Union, jeudi	C. Deillon 079 388 10 78, CHF 20.-
Châtonnaye	Restaurant la Croix-Blanche, ma-ve	S. Fleuro 026 658 11 19, 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. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet. Demandez le flyer détaillé de chaque table.

La Joux	Mardi	A.-C. Vuichard-Blanc, CHF 15.-
Middes	Mercredi	M.-C. Jaquenoud, CHF 15.-
Villaraboud	Vendredi	M. Clot, CHF 15.-
Grangettes	Vendredi	M. et B. Monney, CHF 15.-

## Groupe de soutien de Pro Senectute de la Glâne

Organe de rencontre pour les seniors.

Plus d'informations : Fernande Romanens, [romanensfernande@bluewin.ch](mailto:romanensfernande@bluewin.ch), 079 622 91 36

### Partenaire

## Fédération fribourgeoise des retraités de la Glâne

Ci-dessous les différentes activités mises en place par la fédération fribourgeoise des retraités de la Glâne.

[www.retraites-glane.ch](http://www.retraites-glane.ch)

Vuisternens-devant-Romont	Buvette du foot
Sortie pique-nique, 09.08.2022	11h00
Sortie pique-nique, 14.09.2022	11h00

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

