

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

Informations générales :

Sur ce document se trouvent toutes les activités qui ont lieu dans le district de la Sarine. La liste est régulièrement mise à jour sur notre site internet, 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 026 347 12 93 ou par mail à 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



18856

Tai Chi ⊕

Cet art martial chinois permet la relaxation et la circulation des énergies en douceur.

Fribourg	Arsen'alt salle sud, Derrière-les Remparts 12	CHF 16.- / leçon
	Lundi, 23.01. – 22.05.2023 09h00-10h00, leçon découverte gratuite	MB. Javares

Rythmique ⊕

La rythmique Jacques-Dalcroze travaille à part égale la musique et le mouvement. Elle met en rapport l'énergie, le temps et l'espace.



19003

Fribourg	Arsen'alt salle Sud, Derrière-les-Remparts 12	CHF 14.- / leçon
	Lundi, 20.03, 03.04, 01.05, 15.05, 05.06.2023 10h15 – 11h15	A. Menétray Ruffieux

Aqua-fitness ⊕

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

18329

18330

18331

18332

Fribourg	Ecole libre publique, Av. de Moléson 10	CHF 19.- / leçon
	Jeudi, 01.09. – 13.10.2022 16h45 – 17h30	
	Jeudi, 03.11. – 15.12.2022 16h45 – 17h30	
	Jeudi, 12.01. – 06.04.2023 16h45 – 17h30	
	Jeudi, 27.04. – 06.07.2023 16h45 – 17h30	Ecole de natation Guin, Fribourg et environs

Bains Thermaux ⊕

Bénéficiez des bienfaits des eaux thermales de Lavey-les-Bains (VD) sans vous soucier du transport. Bonne humeur et ambiance garantie !

18291

Lavey-les-Bains		CHF 240.- (6x)
	Mardi, 17.01. – 25.04.2023 10h00 – 16h00	A. Dupasquier, B. Spycher, F. Stucky

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 de découverte !

	Fribourg Ste-Ursule, Rue des Alpes 2	CHF 8.-/ leçon
18554	Mardi, 27.09. – 13.12.2022 14h15 – 15h45	
18555	Mardi, 10.01. – 06.06.2023 14h15 – 15h45	N. Beguin
	Villars-sur-Glâne Danse émotion, Petit Moncor 1C	CHF 8.-/ leçon
18552	Jeudi, 06.10. – 15.12.2022 6x 14h00 – 15h30	
18553	Jeudi, 05.01. – 25.05.2023 11x 14h00 – 15h30	J. Gschwind

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

Equilibre en marche +

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.

	Marly Salle de gym de la Cité	CHF 7.-/ leçon
18718	Mercredi, 07.09. – 07.12.2022 15h15 – 16h15	
18879	Mercredi, 11.01. – 28.06.2023 15h15 – 16h15	C. Crausaz, F. Dousse
	Fribourg Passage du Cardinal 18	CHF 7.-/ Leçon
18543	Mercredi, 07.09. – 21.12.2022 09h30 – 10h30	
18544	Mercredi, 11.01. – 28.06.2023 09h30 – 10h30	C. Crausaz, F. Dousse

Feldenkrais +

Bougez mieux avec moins d'efforts ! Avec la méthode Feldenkrais vous pouvez réveiller en douceur les zones délaissées. Douleurs et tensions diminuent.

	Fribourg , Foyer Beauséjour, rue Joseph Piller 4	CHF 21.-/ leçon
18326	Lundi, 05.09. – 19.12.2022 09h30 – 10h30	
18327	Lundi, 09.01. – 11.05.2023 09h30 – 10h30	C. Mottet

Flownergy +

Libération émotionnelle par le mouvement. Ce doux mélange entre la danse et le yoga vous permettra de faire circuler votre énergie, libérer les émotions, renforcer le corps, trouver l'équilibre et vous épanouir pleinement.

	Fribourg Passage du Cardinal 18	CHF 15.-/ leçon
18307	Mercredi, 05.10.2022 14h00 – 14h50, Leçon découverte gratuite	
18374	Mercredi, 26.10. – 21.12.2022 14h00 – 14h50	
18375	Mercredi, 11.01. – 22.02.2023 14h00 – 14h50	C.-M. Gessner



Gymnastique, Mobilité, Equilibre

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

	Autigny Halle de gym	CHF 7.-/ leçon
18489	Mercredi, 07.09. – 21.12.2022 15h30 – 16h30	
18490	Mercredi, 11.01. – 28.06.2023 15h30 – 16h30	O. Kuzina
	Avry-sur-Matran Halle de gym	CHF 7.-/ leçon
18491	Lundi, 19.09. – 19.12.2022 16h00 – 17h00	
18492	Lundi, 09.01. – 19.06.2023 16h00 – 17h00	M. Yerly
	Corminboeuf Halle de gym	CHF 7.-/ leçon
18493	Mardi, 06.09. – 20.12.2022 16h00 – 17h00	
18494	Mardi, 10.01. – 27.06.2023 16h00 – 17h00	F. Dousse
	Corminboeuf Halle de gym	CHF 7.-/ leçon
18495	Jeudi, 08.09. – 15.12.2022 20h00 – 21h00	
18496	Jeudi, 12.01. – 29.06.2023 20h00 – 21h00	G. Fleury
	Ependes Halle de gym	CHF 7.-/ leçon
18497	Mercredi, 14.09. – 21.12.2022 15h00 – 16h00	
18498	Mercredi, 11.01. – 28.06.2023 15h00 – 16h00	G. Risse
	Estavayer-le-Gibloux Halle de gym	CHF 7.-/ leçon
18499	Mercredi, 07.09. – 21.12.2022 14h00 – 15h00	
18500	Mercredi, 11.01. – 28.06.2023 14h00 – 15h00	O. Kuzina
	Fribourg La Lenda Neuveville	CHF 7.-/ leçon
18453	Lundi, 05.09. – 19.12.2022 09h15 – 10h15	
18454	Lundi, 09.01. – 26.06.2023 09h15 – 10h15	D. Ramella
	Fribourg Jolimont Kanisius Schwester	CHF 7.-/ leçon
18455	Dienstag, 01.07. – 31.12.2022 14.00 – 15.00	
18456	Dienstag, 01.01. – 30.06.2023 14.00 – 15.00	M. Vöggtlin
	Fribourg St- Pierre Salle paroissiale	CHF 7.-/ leçon
18457	Mardi, 30.08. – 20.12.2022 15h45 – 16h45	
18458	Mardi, 10.01. – 27.06.2023 15h45 – 16h45	M. Vöggtlin
	Fribourg Schoenberg, Paroisse St-Paul	CHF 7.-/ leçon
18459	Mardi, 06.09. – 13.12.2022 09h00 – 10h00	
18460	Mardi, 10.01. – 27.06.2023 09h00 – 10h00	R. Pantillon
	Fribourg Salle paroissiale Christ-Roi	CHF 7.-/ leçon
18461	Mardi, 06.09. – 20.12.2022 14h00 – 15h00	
18462	Mardi, 10.01. – 27.06.2023 14h00 – 15h00	F. Dousse
	Givisiez Salle de l'Espace La Faye	CHF 9.-/ leçon
18501	Mardi, 06.09. – 13.12.2022 10h30 – 11h30	
18502	Mardi, 10.01. – 27.06.2023 10h30 – 11h30	R. Pantillon
	Marly Salle de gym de la Cité	CHF 7.-/ leçon
18503	Mercredi, 07.09. – 21.12.2022 14h00 – 15h00	
18504	Mercredi, 11.01. – 28.06.2023 14h00 – 15h00	C. Crausaz, F. Dousse
	Matran Halle de gym	CHF 7.-/ leçon
18505	Mardi, 20.09. – 20.12.2022 15h45 – 16h45	
18506	Mardi, 10.01. – 20.06.2023 15h45 – 16h45	M. Yerly

	Neyruz Halle de gym	CHF 7.-/ leçon
18507	Mercredi, 07.09. – 21.12.2022 13h45 – 14h45	
18508	Mercredi, 11.01. – 28.06.2023 13h45 – 14h45	D. Ramella
	Treyvaux Halle de sport	CHF 7.-/ leçon
18509	Lundi, 05.09. – 19.12.2022 15h30 – 16h30	
18510	Lundi, 09.01. – 26.06.2023 15h30 – 16h30	M. Gross
	Villars-sur-Glâne Rose d'Automne	CHF 7.-/ leçon
18511	Mardi, 13.09. – 13.12.2022 14h45 – 15h45	
18512	Mardi, 10.01. – 26.06.2023 14h45 – 15h45	G. Fleury
	Praroman Halle de gym	CHF 7.-/ leçon
18751	Mercredi, 28.09. – 21.12.2022 14h00 – 15h00	
18752	Mercredi, 11.01. – 28.06.2023 14h00 – 15h00	D. Alleyn, C. Goumaz

Natation

Venez nager librement avec surveillance constante !

	Fribourg Ecole libre publique, Av. du Moléson 10	CHF 100.-/ 10x
18367	Lundi, 12.09. – 19.12.2022 16h30 – 17h15	
18368	Lundi, 09.01. – 26.06.2023 16h30 – 17h15	

Pétanque

« Tu tires ou tu pointes ? ». 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 pour le moral !

	Fribourg route des Neigles 41	Gratuit
17868	Jeudi et vendredi, 01.01. – 31.12.2022 14h30 – 16h00	
	Jeudi et vendredi, 01.01. – 31.12.2023 14h30 – 16h00	Beauregard
	Fribourg route des Neigles 41	Gratuit
17869	Jeudi et vendredi, 01.01. – 31.12.2022 14h30 – 16h00	
	Jeudi et vendredi, 01.01. – 31.12.2023 14h30 – 16h00	La Vallée
	Cottens route d'Onnens (ancien stand)	Gratuit
18745	Mercredi 1 ^{er} et 3 ^{ème} mercredi mai à septembre	Amicale de Cottens
	Farvagny route de Fribourg 30	Gratuit
17872	Lundi selon météo, 01.01. – 31.12.2022 13h30 – 17h00	
	Lundi selon météo, 01.01. – 31.12.2023 13h30 – 17h00	La Boulamie
	Treyvaux route de la Pérausa 6A	Gratuit
17874	Mercredi, 01.01. – 31.12.2022 dès 14h00	
	Mercredi, 01.01. – 31.12.2023 dès 14h00	La Boule Sympa
	Villars-sur-Glâne Ancien terrain de foot du Platy	Gratuit
17876	Mardi et vendredi, 01.01. – 31.12.2022 dès 13h30	
	Mardi et vendredi, 01.01. – 31.12.2023 dès 13h30	Amicale
	Vuisternens-en-Ogoz Route de Rueyres 9	Gratuit
17875	Vendredi, 01.01. – 31.12.2022 14h30 – 16h30	
	Vendredi, 01.01. – 31.12.2023 14h30 – 16h30	Ogoz Amicale de pétanque
	Fribourg Boulodrome, route des Neigles 41	Gratuit
18598	Mêlée pétanque hiver, 02.12.2022 13h30 – 17h30	

Randonnées

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

	Préalpes	CHF 20.- / tour
18054	Mercredi, 09.03. – 09.11.2022	
18399	Mercredi, 01.03. – 30.11.2023	J.-M. Pasquier

Raquettes

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

	Préalpes fribourgeoises	CHF 100.- (4x)
18672	Mercredi, 21.12.2022 – 01.02.2023	J.-M. Pasquier
	Préalpes fribourgeoises	CHF 125.- (5x)
18746	Mardi, 13.12.2022 découverte	
18421	Mardi, 10.01. – 21.02.2023	P.-L. Galli

Ski de fond

A la découverte des Préalpes fribourgeoises ou ailleurs ! Débutant(e)s, vous êtes les bienvenu(e)s. Equipement organisé par les participants eux-mêmes. Assurance à la charge des participant(e)s. Renseignements la veille dès 10h au [026 347 12 42](tel:0263471242).

	Fribourg	
18726	Jour et dates selon flyer	

Tchoukball

Sport d'équipe avec mélange de volley, handball et squash. Cette activité demande observation et anticipation. A découvrir !

	Villars-sur-Glâne Centre sportif du platy, salle 3	CHF 140.-/an CHF 90.- / 6 mois
18322	Vendredi, 16.09. – 16.12.2022 15h30 – 17h00	
18551	Vendredi, 13.01. – 30.06.2023 15h30 – 17h00	M. Bangerter

Tennis

Il n'est jamais trop tard pour frapper la balle comme Roger Federer ou se déplacer sur le terrain comme Rafael Nadal !

	Granges-Paccot Agy	CHF 12.- / leçon
17881	Jeudi, 01.09. – 29.12.2022 10h00 – 11h00	
18594	Jeudi, 12.01. – 29.06.2023 10h00 – 11h00	R-M. Maudry

Vélo +

Nos moniteurs (formés esa) organisent des sorties le plus souvent sur des routes secondaires ou des chemins non goudronnés. Demandez le flyer détaillé de nos groupes.

	Fribourg	CHF 8.- / leçon
18050	Mardi, 19.04. – 20.09.2022	
18706	Mardi, 01.04. – 31.10.2023	G. Chappuis, D. Michaud, H. Yerly
	Rosé e-bike	CHF 40.- (5x)
		CHF 90.- (5x) avec location vélo
18257	Mercredi, 08.06. – 24.08.2022	
18044	Semaine de vélo, 29.08. – 02.09.2022	
18657	Mercredi, 01.04. – 31.10.2023	B. Gendre, G. Guex, F. Tinguely

Yoga +

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

	Fribourg Ass. quartier d'Alt, Derrière-les-Remparts 12	CHF 16.- / leçon
18575	Lundi, 05.09. – 19.12.2022 16h00 – 17h00	
18576	Lundi, 09.01. – 19.06.2023 16h00 – 17h00	L. Curty
	Villars-sur-Glâne Petit-Moncor 1, Salle Dance eMotion	
18573	Lundi, 05.09. - 19.12.2022 14h00 – 15h00	
18574	Lundi, 09.01. - 19.06.2023 14h00 – 15h00	L. Curty
	Corpataux-Magnedens Route de Magnedens 39	CHF 20.- / leçon, CHF 228.- (12x)
18691	Vendredi, 26.08. – 23.12.2022 09h00 – 10h00	
18692	Vendredi, 06.01. – 30.06.2023 09h00 – 10h00	C. Philipona

Zumba Gold +

Tango, Salsa, Merengue, Flamenco en version plus douce. La Zumba développe l'équilibre, la coordination, la souplesse, la résistance et l'endurance. Elle améliore la capacité respiratoire et cardiovasculaire, la posture ainsi que la mémoire.

	Fribourg Institut de développement humain, route de l'Aurore 2B	CHF 14.- / leçon
18355	Mardi, 06.09. – 20.12.2022 10h30 – 11h15	
18356	Mardi, 10.01. – 27.06.2023 10h30 – 11h15	K. Arnold Hilse

Formations



Bien manger à petit prix +

Organisé par la Fédération Romande des Consommateurs, Bien manger à Petit Prix est un cours pratique, dont l'objectif est d'enseigner une cuisine saine, de saison qui respecte son budget. Les participant-e-s apprennent à varier leurs repas et profitent des conseils précieux d'un chef cuisinier. Plaisir garanti !

	Lieu à définir	CHF 30.-
18376	Jedi, 29.09.2022 17h00 – 20h00	

Cours Anglais

Venez rejoindre un groupe pour perfectionner ou apprendre l'anglais. Inscrivez-vous à une leçon découverte, divers niveaux sont possibles, ouvert à tous les districts.

Möchten Sie in einer Gruppe Englisch auffrischen oder erlernen? Melden Sie sich zu einer Schnupperlektion an, verschiedene Stufen möglich, offen für alle Bezirke.

	Fribourg	Passage du Cardinal 18	CHF 16.-/ leçon
		Anglais débutant avec connaissances / Englisch Anfänger mit Kenntnisse	
18297		Mercredi, 07.09. – 14.12.2022 08h45 – 09h40	
18298		Mercredi, 04.01. – 14.06.2023 08h45 – 09h40	
		Anglais débutant I / Englisch Anfänger I	
18303		Jeudi, 08.09. – 15.12.2022 09h00 – 10h00	
18304		Jeudi, 12.01. – 15.06.2023 09h00 – 10h00	
		Anglais débutant II / Englisch Anfänger II	
18295		Lundi, 05.09. – 12.12.2022 14h00 – 14h55	
18296		Jeudi, 12.01. – 15.06.2023 11h00 – 12h00	
		Anglais Moyen / Englisch Mittel	
18299		Mercredi, 07.09. – 14.12.2022 09h45 – 10h40	
18300		Mercredi, 04.01. – 14.06.2023 09h45 – 10h40	
		Anglais Moyen Supérieur / Englisch Mittel Fortgeschrittene	
18305		Jeudi, 08.09. – 15.12.2022 10h00 – 11h00	
18306		Jeudi, 12.01. – 15.06.2023 10h00 – 11h00	
		Anglais avancé / Englisch Fortgeschrittene	
18301		Mercredi, 07.09. – 14.12.2022 10h45 – 11h40	
18302		Mercredi, 04.01. – 14.06.2023 10h45 – 11h40	M. Tricot

Cours Espagnol

Venez rejoindre un groupe pour perfectionner ou apprendre l'espagnol. Inscrivez-vous à une leçon découverte, divers niveaux sont possibles, ouvert à tous les districts.

Möchten Sie in einer Gruppe Spanisch auffrischen oder erlernen? Melden Sie sich zu einer Schnupperlektion an, verschiedene Stufen möglich, offen für alle Bezirke.

	Fribourg	Passage du Cardinal 18	CHF 16.-/ leçon
		Espagnol moyen / Spanisch Mittel	
18602		Vendredi, 09.09. – 16.12.2022 10h00 – 10h55	
18603		Vendredi, 17.02. – 30.06.2023 10h00 – 10h55	A. Hernandez

Cours Italien +

Venez rejoindre un groupe pour perfectionner ou apprendre l'italien. Inscrivez-vous à une leçon découverte, divers niveaux sont possibles, ouverts à tous les districts.

Möchten Sie in einer Gruppe Italienisch auffrischen oder erlernen? Melden Sie sich zu einer Schnupperlektion an, verschiedene Stufen möglich, offen für alle Bezirke.

	Fribourg	Passage du Cardinal 18	CHF 16.-/ leçon
	Italien débutant / Italienisch Anfänger		
18310	Mardi, 06.09. – 13.12.2022	15h00 – 15h55	
18311	Mardi, 10.01. – 13.06.2023	15h00 – 15h55	
	Italien moyen / Italienisch Mittel		
18308	Mardi, 06.09. – 13.12.2022	14h00 – 14h55	
18309	Mardi, 10.01. – 13.06.2023	14h00 – 14h55	L. Quendoz

Docupass +

Mes volontés pour ma fin de vie ? La prévoyance et l'autodétermination gagnent en importance lorsque l'on avance en âge. Remplir des directives anticipées est l'occasion de consigner ses souhaits. Lors de l'atelier, deux assistantes sociales de Pro Senectute Fribourg vous présenteront 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.

	Fribourg	Passage du Cardinal 18	CHF 11.-
18385	Jeudi, 03.11.2022	14h00 – 16h00	
18386	Mercredi, 03.05.2023	14h00 – 16h00	
18387	Dienstag, 08.11.2022	09.00 – 11.00	L. Zahnd, A. Vonlanthen

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 ?

	Fribourg	Passage du Cardinal 18	Gratuit
18593	Jeudi, 17.11.2022	16h00 – 17h30	K. Joya, Y. Hess

Finance et prévoyance +

Avec notre partenaire Finances, les banques Raiffeisen du canton, nous vous proposons un cours de base, sur trois thèmes : Moyens de paiement électronique, Votre bien immobilier à la retraite, Successions.

	Belfaux	Banque Raiffeisen Sarine-Ouest, route de Fribourg 4	Gratuit
18614	Jeudi, 22.09.2022	14h00 – 17h00	

Permanence informatique F/D

Besoin d'un coup de pouce avec votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone ?

	Fribourg	Arsen'alt salle sud, Derrière -les-Remparts 12	CHF 50.- / h.	
	2 ^e et 4 ^e lundi du mois, dès le 9 janvier 2023		10h30-12h	Gratuit



Cours d'informatique privé

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

Fribourg Passage du Cardinal 18	CHF 50.- / h.
A votre domicile	CHF 70.- / h.

Informatique et smartphone

Avez-vous été victime d'une « Cyberattack » ou ne vous sentez pas à l'aise sur internet par peur des « Hackers » ? Apprenez à reconnaître et déjouer les différentes tentatives d'arnaques, ainsi que les bonnes pratiques afin d'utiliser en toute sécurité votre smartphone ou votre ordinateur.

Vous êtes à l'étranger, surpris par une averse, perdez votre chemin, ne trouvez pas l'arrêt du bus. Les « Apps » qui vous seront présentées, vous éviteront de telles situations.

	Fribourg Passage du Cardinal 18	CHF 25.-
18577	Jeudi, 22.09.2022 08h30 – 11h00 « Cyberattack »	
18578	Jeudi, 20.10.2022 08h30 – 11h00 « Cyberattack »	
18580	Jeudi, 23.03.2023 08h30 – 11h00 « Cyberattack »	
18579	Jeudi, 27.04.2023 08h30 – 11h00 « Cyberattack »	
18645	Jeudi, 01.09.2022 13h30 – 15h30 « Apps »	
18646	Jeudi, 04.05.2023 13h30 – 15h30 « Apps »	J.-J. Girardin

Sophrologie

Accordez-vous une pause pour souffler, vous ressourcer, découvrir des exercices renforçant votre santé mentale et pouvant être pratiqués en toute simplicité dans votre quotidien.

	Fribourg Passage du Cardinal 18	CHF 150.-
18795	Lundi, 23.01.2023 15h00 – 16h30, leçon découverte gratuite	
18796	Lundi, 13.02., 20.03., 03.04., 24.04., 08.05.2023 14h30 – 16h00	M. Bachmann, N. Krebs Poncioni

Culture



Après-midi Disco

Les après-midi Disco de Pro Senectute changent dès la rentrée. Suivez un cours de danse de 13h00 à 14h00 puis dansez librement. Si vous souhaitez venir uniquement pour danser librement vous êtes le/la bienvenu(e). DJ George Olivier est là pour mettre l'ambiance !

	Fribourg Arsen'Alt, Derrière-les-Remparts 12	
18703	1 ^{er} et 3 ^{ème} lundi, cours de danse 05.09. – 19.12.2022 13h00 – 14h00	CHF 7.- / leçon y.c. Disco
18704	1 ^{er} et 3 ^{ème} lundi, cours de danse 02.01. – 19.06.2023 13h00 – 14h00	CHF 7.- / leçon y.c. Disco
18683	1 ^{er} et 3 ^{ème} lundi, disco, 05.09. – 19.12.2022 14h00 – 15h45	CHF 5.- / leçon
18690	1 ^{er} et 3 ^{ème} lundi, disco, 02.01. – 19.06.2023 14h00 – 15h45	CHF 5.- / leçon

Atelier Bûche de Noël

Fabriquez vos bûches de Noël encadré d'un boulanger pâtissier.

	Fribourg EPAI Bâtiment F, Derrière-les-Remparts 5	CHF 20.-
18338	Vendredi, 18.11.2022 13h00 – 16h30	J-L. Grandjean

Atelier Choux à la Crème et St. Honoré

Fabriquez vos choux à la crème et St. Honoré encadré d'un boulanger pâtissier.

18337	Fribourg EPAI Bâtiment F, Derrière-les-Remparts 5	CHF 20.-
	Vendredi, 28.10.2022 13h00 – 16h30	J-L. Grandjean

Cinéma Paradiso

« cinedolcevita »: le cinéma pour les aînés à Fribourg. Un lundi par mois à 14h15, une séance est programmée sous le label « cinedolcevita » au cinemotion-Rex 1. Elle est destinée en priorité au public senior afin de leur offrir une opportunité de sortie et de rencontres. Les films sont diffusés en version originale, avec sous-titres. 200 billets d'entrée sont offerts par la fondation Hatt-Bucher et distribués par nos assistants sociaux. www.cinemotion.ch

18734	Fribourg Cinémas REX, Boulevard de Pérolles 5a	CHF 15.-
	<i>Last Dance</i> , avec François Berléand, lundi 13.02.2023 14h15	
	Un lundi par mois, dates à fixer 14h15	

Cirque

Pratiquer le jonglage c'est accomplir plusieurs opérations simultanément. Perfectionner votre capacité de réaction et augmenter votre stabilité et votre force, afin de vous tenir debout en prévenant les chutes. Les exercices sont adaptés aux seniors. Tout ceci dans une ambiance agréable entouré d'un professionnel.

18694	Fribourg Arsen'Alt, Derrière-les-Remparts 12	CHF 120.- (6x)
	2 ^{ème} et 4 ^{ème} lundi du mois, 10.04. – 26.06.2023 14h00 – 15h00	Cirque Toamême

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. **Inscription : 026 347 12 93**

18609	Farvagny Salle communale	Collecte
	Mercredi, 23.11.2022 14h00 – 15h00	



Fondue spéciale Pro Senectute Fribourg

Exclusivité - Pro Senectute Fribourg organise une Fondue spéciale 60+ sur la Place Georges-Python à Fribourg (accès via escalier).

18679	Fribourg Place Georges-Python	CHF 20.- (1 fondue moitié-moitié et 1 thé)
	Mercredi / Mittwoch, 16.11.2022 11h00 – 13h15	

Orchestre de chambre fribourgeois

Vivre l'expérience d'un vrai concert classique.

18647	Fribourg Théâtre de l'équilibre	CHF 20.-
	Vendredi, 09.09.2022 20h00 – 21h00	L. Gendre

Peinture acrylique +

Découvrez les textures et les techniques d'acrylique avec l'artiste peintre Leslie Umezaki.

	Fribourg Grand-Rue 47	CHF 220.-
18597	Jeudi 02.02. - 09.03.2023 09h30 – 12h00	
18658	Jeudi 27.04. - 01.06.2023 09h30 – 12h00	L. Umezaki

Schubertiade +

Événement unique à Fribourg. Participez gratuitement à la répétition générale du Chœur Fribourgeois des jeunes et de l'orchestre du Mouvement des Aînés.

Ein einzigartiges Ereignis in Freiburg. Nehmen Sie gratis an der Hauptprobe des „Choeur Fribourgeois des jeunes“ und des Orchester des MDA teil.

	Fribourg Eglise du collège St-Michel	Gratuit
18649	Vendredi, 02.09.2022 19h00 – 21h30	
	Choeur Fribourgeois des jeunes, l'orchestre du Mouvement des Aînés	

Visite HC Fribourg-Gottéron +

Rêvez-vous de connaître enfin la nouvelle patinoire du HCFG ? Présentation de la BCF-Arena et du club suivi d'un repas.

Besichtigung der BCF-Arena und Vorstellung des Klubs mit einem anschliessenden Mittagessen.

	Fribourg BCF-Arena	CHF 25.-
18268	Montag, 14.11.2022 09.00 – 14.00	
18269	Lundi, 21.11.2022 09h00 – 14h00 - COMPLET	
18270	Donnerstag, 02.02.2023 09.00 – 14.00	
18271	Lundi, 13.02.2023 09h00 – 14h00	

Rencontres

Atelier de couture au Café du Tunnel +

Travaux d'aiguilles : coudre, réparer, broder...

18784	Fribourg Café du Tunnel, mardi 14h00 – 17h00	026 321 33 34
-------	---	---------------

Balades conviviales +

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

	Belfaux Devant l'église	
	Jeudi 13h30 – 16h00	D. Schorro
	Matran Parking derrière le Restaurant du Tilleul	
	Mercredi, bons marcheurs 08h45 – 10h45	G. Donzallaz
	Ecuvillens Centre du Village	
	Mardi 13h30 – 16h00	E. Allemann
	Neyruz Parking communal, chemin de la Carrida	
	Mardi bons marcheurs	G. Odin

09h00 (octobre à mars) 08h30 (avril à septembre)	
Noréaz Centre du village, fontaine	
Lundi, octobre à mars 13h30 – 15h30	R. Crausaz
Lentigny Départ alternativement d'Onnens ou Lentigny	
Mardi 9h00	A. Stern

Jeux de cartes

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

Belfaux Salle de paroisse	
Mardi 13h00 – 17h00	Pro Senectute Fribourg
Corminboeuf Buvette de l'Ecole	
Mercredi, sauf vacances scolaires 13h45 – 17h00	Pro Senectute Fribourg
Ependes Halle polyvalente, salle 2	
1 ^{er} et 3 ^{ème} jeudi du mois sauf juillet et août 13h30 – 17h00	I. Python
Fribourg Café de l'Imprévue, Pérolles 93	
Mardi 14h00 – 17h00	E. Gumy
Fribourg Le Tunnel, Grand-Rue 68	
Mardi 14h00 – 17h00	Le Tunnel
Matran Buvette salle de gym	
Mercredi, dès le 07.09.2022 13h45 – 17h00	Pro Senectute Fribourg
Lentigny	
Mardi, toutes les deux semaines 14h00 – 16h30	M.-J. Mettraux
Ponthaux Ecole salle communale	
Mercredi, toutes les deux semaines 13h30 – 17h00	J. Kuenzli
Posieux	
Mercredi, de septembre à mai 13h30 – 17h00	A. Toffel

Rencontres

Vous souhaitez rencontrer d'autres gens ? Rejoindre un groupe ? Osez le contact !

Fribourg Ref. Kirchgemeinde, Saal Agora, rue de Romont	
Spielnachmittag , jeden 2. Mittwoch 13.30 – 17.00	G. Riolo Giambonini
Fribourg Le Tunnel, Grand Rue 68	
Tricot , Mercredi 14h00 – 17h00	Le Tunnel
Noréaz Salle des sociétés	
Loto, cartes , Jeudi de novembre à mai 14h00 – 17h00	J. Fornt Arrigo
Prez-vers-Noréaz Salle paroissiale	
Rencontres conviviales , Jeudi 1 par mois 14h00 – 17h00	M. Maradan
Marly Cité Halle	
Rencontres conviviales , dernier mercredi du mois (sauf vacances scolaires) 15h15 – 16h15	C. Crausaz
Fribourg Salle paroissiale St-Paul Schoenberg	
Rencontres conviviales , Mardi 1 ^{er} du mois (sauf vacances scolaires) 10h15 – 11h15	C. Crausaz

Fribourg	Au Port, Planche-Inférieure 5	
Tricot , Jeudi, 19.05. – 17.09.2022	14h00 – 15h00	Le Port Fribourg
Fribourg	Atelier de La Filature, Rue de Lausanne 62	
Tricot , Jeudi, à partir de fin septembre		Atelier de La Filature

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.

Villars-sur-Glâne	mardi	C. Rossier, CHF 15.-
Noréaz	mardi	C. et E. Mudhoosoodun, CHF 15.-
Villars-sur-Glâne	mercredi	J. et M. Brique, CHF 15.-
Fribourg	mercredi	M. et A. Brossard, CHF 15.-
Vuisternens-en-Ogoz	mercredi	B. Bapst, CHF 15.-
Fribourg	mercredi	F. Haghighi, CHF 15.-
Villars-sur-Glâne	jeudi	R. Zaugg, CHF 15.-
Corminboeuf	jeudi	M.-C. et S. Grenier, CHF 15.-
Fribourg	vendredi	M. Baumgartner, CHF 15.-
Marly	vendredi	A. Meyer Häni, CHF 15.-
Fribourg	vendredi	N. Seddik, CHF 15.-

Tables de Bistrot

Déguster le menu du jour avec dessert et café pour max. CHF 20.- 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.

Fribourg	L'Aigle Noir, mercredi	S. Fidanza 026 322 49 77
Villars-sur-Glâne	Café des Préalpes, lundi	N. Romanens 026 408 86 01
Fribourg	Café Marcello, 2 premiers mardis du mois	Le Marcello 079 266 29 03
Fribourg	Restaurant La Chope, jeudi	La Chope 026 481 29 29
Fribourg	Le Tunnel, mardi	Le Tunnel 026 321 33 34

Partenaires

Aqua Fitness Cottens

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

Plus d'informations : www.ems-residence-st-martin.ch, office@ems-residence-st-martin.ch, 026 477 61 11

Cottens Résidence Saint - Martin Cottens

Société cantonale des patoisants fribourgeois

Bienvenue chez les patoisants fribourgeois ! Binvinÿète vè lè patêjan fribordzê !

<https://patoisants.ch>

Contact : Thürler Marcel : 079 402 37 75 / marcel.thuerler@netplus.ch

Activités proposées avec le mouvement des aînés (MDA)

Le Mouvement des Aînés, Fribourg (MDA) est une association fondée à Fribourg en 1987 et reconnue d'intérêt public. Elle est neutre sur le plan politique et religieux. Le MDA 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.

www.mda-fribourg.ch

Tennis de table	D. Baechler, 026 411 28 02, 079 468 20 29
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
Groupe de Jass	Y. Tricot, 026 436 23 24

Activités proposées par l'association Gibloux Solidaire

L'association Gibloux solidaire est une association d'entraide et de partage pour la commune de Gibloux.

www.giblouxsolidaire.ch, contact@giblouxsolidaire.ch, 079 370 15 60

Apprentissage à l'écoute	I. Roulin, 026 411 48 45
Couture	S. Eltschinger, 079 253 76 41
Décoration florales	E. Müller, 079 420 15 21
Informatique (form. et support)	R. Pochon, 026 411 49 50
Jeux / Cartes (local Gibloux solidaire)	G. Pittet
Lecture à la carte	Lecture à la carte FR, 026 411 26 66
Marches douces (place de parc de la Pinte)	B. Yerly
Méditation	R. Gogniat, 079 633 76 32
Randonnées (place de parc de la Pinte)	M. Allemann
Table conviviale	E. Reynaud, 079 568 22 19
Transport de personnes	M.-J. Gremaud, 079 370 15 60
Visite à domicile	C. Perritaz, 079 370 15 60

Café-visite au Musée d'histoire naturelle de Fribourg / Café-visite im Naturhistorischen Museum Freiburg

Chaque mois découvrez le Musée autrement : une visite guidée thématique par un de nos spécialistes, puis un café-croissant pour en discuter en toute décontraction.

Entdecken Sie das Museum jeden Monat auf eine andere Art und Weise: eine thematische Führung mit einem unserer Spezialisten, mit anschliessendem Kaffee und Gipfeli zum Austausch in entspannter Atmosphäre.

Plus d'informations / Weitere Informationen: 026 305 89 00

18033

Musée d'histoire naturelle de Fribourg
10 mardis matin / année



FriActiv

Avec l'application FriActiv vous faites un parcours de découverte active en ville de Fribourg, marche douce avec des exercices.

Fribourg	
Mercredi, 12.10.2022	
Mercredi, 17.05.2023	026 347 12 93

Les ligues de santé du canton de Fribourg

Rester actif/ve avec une BPCO - Fribourg	Ligue pulmonaire fribourgeoise
Cours stop-tabac	www.liguessante-fr.ch

Le Hub - bluefactory

Sur l'ancien site de la Brasserie Cardinal, le Hub de la bluefactory propose de nombreuses activités culturelles, sportives et gastronomiques gratuites.

<https://bluefactory.ch/vie-de-quartier/>

Wellness

Venez-vous détendre en profitant de la vue sur le Jura et le plateau du Mouret. Les Peupliers vous accueillent dans leur espace Wellness avec jacuzzi, sauna, zone snoezelen (espace découverte son & lumière) et petit encas. Réservé tous les mardis après-midi pour les 60+.

Informations et inscriptions : www.peupliers.org, info@peupliers.org, 026 413 90 90

Oberried Institut les Peupliers	CHF 25.-
Tous les mardis après-midi	

Fédération Fribourgeoise des Retraités

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-sarine

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