



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Route des Cliniques 17, 1701 Fribourg

T +41 26 305 29 04

www.fr.ch/dsas

Aux médias accrédités auprès
de la Chancellerie d'Etat

**PRO
SENECTUTE**

Fribourg, le 5 octobre 2022

Communiqué de presse

La 5^e édition du « Passeport Découverte » de Pro Senectute Fribourg est relancé avec un large éventail d'activités physiques pour les senior-e-s à découvrir gratuitement

Soutenu par la Direction de la santé et des affaires sociales, le « Passeport Découverte » de Pro Senectute Fribourg repart pour sa 5^e édition avec un programme d'activités physiques gratuites. Les personnes intéressées peuvent s'inscrire jusqu'au 24 octobre 2022.

Gymnastique, Equilibre en marche, Nordic Walking, Flownergy, Spinning, danse du monde, rythmique, Zumba Gold, danse assise, natation, tchoukball, tennis, ou encore pétanque. Voilà quelques-unes des activités physiques que Pro Senectute Fribourg propose aux senior-e-s fribourgeois-e-s de découvrir gratuitement et sans engagement lors de la 5^e édition de son « Passeport Découverte », du 7 au 18 novembre 2022.

Le lancement de la 5^e édition du « Passeport Découverte » de Pro Senectute Fribourg se déroulera le mercredi 12 octobre 2022 à 14h lors d'un cours de gymnastique à Sorens en présence du Conseiller d'Etat Philippe Demierre, Directeur de la santé et des affaires sociales, du Directeur de Pro Senectute Fribourg Emmanuel Michielan et d'une collaboratrice du Programme cantonal fribourgeois – Alimentation, activité physique, santé mentale. L'occasion d'échanger avec les participant-e-s et leur monitrice pour marquer le début de la période d'inscription à cette édition automnale.

La richesse des activités locales proposées par Pro Senectute Fribourg est à découvrir en détail dans la rubrique « sport » du [programme d'activité de Pro Senectute Fribourg](#). Les activités sont destinées à tous et toutes les senior-e-s, quel que soit leur âge ou leur condition physique et réparties sur l'ensemble des districts. Elles sont encadrées par des monitrices et moniteurs certifiés esa (formation sport des adultes).

À tout âge, l'activité physique régulière, y compris à intensité modérée, représente un facteur essentiel de protection de la santé. La pratiquer en groupe et dans un cadre convivial représente une source de motivation supplémentaire pour se lancer !

Comment profiter de l'offre du « Passeport Découverte » ?

- > Consulter les activités dans les rubriques « sport » proposées par district dans le [programme d'activités 2022-2023 proposées par Pro Senectute Fribourg](#).
- > Choisir un cours parmi toutes les activités sous « Sport ».
- > S'inscrire jusqu'au 24 octobre par téléphone au 026 347 12 93 ou par mail à l'adresse sportetformation@fr.prosenectute.ch.
- > Participer !

Le Programme cantonal fribourgeois – Alimentation, activité physique, santé mentale.

Soutenu par Promotion Santé Suisse et la DSAS, le [Programme cantonal fribourgeois - Alimentation, activité physique, santé mentale](#) vise à offrir un cadre de vie favorable à la promotion de la santé physique et mentale de la population, au renforcement des ressources personnelles de chacun et de chacune ainsi qu'à l'adoption de comportements bénéfiques à la santé en matière de mouvement, d'activité physique, d'alimentation équilibrée et de santé mentale. Le Programme cantonal 2022-2025 s'adresse aux enfants et aux jeunes de 0 à 20 ans, aux senior-e-s de 65 ans et plus et aux personnes qui les entourent (parents, proches, professionnel-le-s). Le Programme cantonal 2022-2025 compte 57 mesures, dont 30 s'adressent aux senior-e-s. Le « Passeport Découverte » est une de ces mesures.

Les journalistes intéressé-e-s à venir le 12 octobre peuvent s'annoncer auprès de Pro Senectute Fribourg au 026 347 12 93.

Contact

—

DSAS, Service de la santé publique, Aurélie Archimi, Collaboratrice scientifique, Programme cantonal fribourgeois – Alimentation, activité physique, santé mentale, T + 41 26 305 30 32 (11h à 12h)

Pro Senectute Fribourg, Emmanuel Michielan, Directeur, info@fr.prosenectute.ch, T +41 78 843 19 82 (14h00 à 16h00)

Communication

—

DSAS, Aline Tamborini, Collaboratrice scientifique, T +41 26 305 29 04