

## Aktivitäten im Sensebezirk 2023-2024

### Allgemeines:

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. **Die genannten Preise sind Richtwerte** und können je nach Anzahl der geplanten Lektionen variieren.

### Sport Aqua-Fitness ⊕

Wassergymnastik (im warmen Wasser) um in Form zu bleiben! Ideal für Senioren. Sie trainieren Ihre Kraft und Kondition und stärken die Beckenbodenmuskulatur.

\*Die Kurse werden zu Beginn des Semesters in Rechnung gestellt. **Die genannten Preise sind Richtwerte** und können je nach Anzahl der geplanten Lektionen variieren.

Tentlingen Heim Linde, Stersmühlestrasse 1			
Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung			
19339	Mittwoch, 06.09. – 11.10.2023	11.00 – 11.45	*CHF 114.-
19340	Mittwoch, 08.11. – 20.12.2023	11.00 – 11.45	*CHF 133.-
19341	Mittwoch, 10.01. – 27.03.2024	11.00 – 11.45	*CHF 209.-
19342	Mittwoch, 17.04. – 03.07.2024	11.00 – 11.45	*CHF 228.-
Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung			
19343	Freitag, 01.09. – 13.10.2023	14.15 – 15.00	*CHF 133.-
19344	Freitag, 03.11. – 22.12.2023	14.15 – 15.00	*CHF 133.-
19345	Freitag, 12.01. – 22.03.2024	14.15 – 15.00	*CHF 190.-
19346	Freitag, 19.04. – 05.07.2024	14.15 – 15.00	*CHF 209.-
Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung			
19347	Freitag, 01.09. – 13.10.2023	15.00 – 15.45	*CHF 133.-
19348	Freitag, 03.11. – 22.12.2023	15.00 – 15.45	*CHF 133.-
19349	Freitag, 12.01. – 22.03.2024	15.00 – 15.45	*CHF 190.-
19350	Freitag, 19.04. – 05.07.2024	15.00 – 15.45	*CHF 209.-
Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung			
19351	Freitag, 01.09. – 13.10.2023	15.45 – 16.30	*CHF 133.-
19352	Freitag, 03.11. – 22.12.2023	15.45 – 16.30	*CHF 133.-
19353	Freitag, 12.01. – 22.03.2024	15.45 – 16.30	*CHF 190.-
19354	Freitag, 19.04. – 05.07.2024	15.45 – 16.30	*CHF 209.-
Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung			
19355	Freitag, 01.09. – 13.10.2023	16.30 – 17.15	*CHF 133.-
19356	Freitag, 03.11. – 22.12.2023	16.30 – 17.15	*CHF 133.-
19357	Freitag, 12.01. – 22.03.2024	16.30 – 17.15	*CHF 190.-
19358	Freitag, 19.04. – 05.07.2024	16.30 – 17.15	*CHF 209.-
Düdingen Hallenschwimmbad Wolfacker, Alfons-Aebystrasse 2			
Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung			

19388	Dienstag, 05.09. – 10.10.2023	16.45 – 17.30	*CHF 114.-
19389	Dienstag, 07.11. – 19.12.2023	16.45 – 17.30	*CHF 133.-
19390	Dienstag, 09.01. – 26.03.2024	16.45 – 17.30	*CHF 209.-
19391	Dienstag, 16.04. – 02.07.2024	16.45 – 17.30	*CHF 209.-

## Feldenkrais

Durch spielerische und sanfte Bewegungsabläufe verfeinern Sie Ihre Wahrnehmung und entdecken dabei neue Möglichkeiten.

	<b>Düdingen</b> Begegnungszentrum, Düdingersaal		Rita Binz-Wohlhauser
19129	Donnerstag, 14.09. – 30.11.2023	08.30 – 09.30	*CHF 210.-
19130	Donnerstag, 14.09. – 30.11.2023	09.45 – 10.45	*CHF 210.-
19131	Donnerstag, 11.01. – 28.03.2024	08.30 – 09.30	*CHF 210.-
19132	Donnerstag, 11.01. – 28.03.2024	09.45 – 10.45	*CHF 210.-
19133	Donnerstag, 18.04. – 04.07.2024	08.30 – 09.30	*CHF 210.-

## Gymnastik

Gleichgewicht, Beweglichkeit, Muskelkräftigung und Koordination stehen auf dem Programm.

	<b>Bösingen</b> Turnhalle		Gret Leutwiler, Helene Mölders
19361	Mittwoch, 06.09. – 13.12.2023	14.00 – 15.00	*CHF 84.-
19362	Mittwoch, 10.01. – 12.06.2024	14.00 – 15.00	*CHF 133.-
	<b>Giffers</b> Mehrzweckhalle		Brigitte Fasel
19363	Montag, 11.09. – 18.12.2023	15.30 – 16.30	*CHF 91.-
19364	Montag, 08.01. – 17.06.2024	15.30 – 16.30	*CHF 140.-
	<b>Ueberstorf</b> Mehrzweckhalle		Ursula Hunziker, Irma Von Wartburg
19365	Mittwoch, 07.09. – 20.12.2023	13.30 – 14.30	*CHF 91.-
19366	Mittwoch, 10.01. – 26.06.2024	13.30 – 14.30	*CHF 154.-

## Kraft und Balance

Ein beliebtes und bewährtes Männerprogramm. Dieses Programm richtet sich an alle Männer, welche mit gezieltem Muskeltraining die Lebensqualität erhalten und verbessern wollen.

	<b>Düdingen</b> Turnhalle Leimacker		Hubert Pauchard, Ariane Pauchard
19182	Dienstag, 31.10. – 19.12.2023	15.45 – 17.00	*CHF 48.-
19183	Dienstag, 09.01. – 26.03.2024	15.45 – 17.00	*CHF 66.-

## Langlauf

Entdecken Sie unsere schönen Freiburgervoralpen (Gantrisch, Monts de Riaz, Im Fang).

	<b>Rechthalten</b>		Josef Bächler
	Mittwoch, 10.01.2024 – 07.02.2024	13.30 – 15.30	CHF 150.-- / 5x
19134	Gruppe Klassisch		
19135	Gruppe Skating		

## Velo

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

	<b>Düdingen</b>	Parkplatz des Reformierten Zentrums		René Gauderon, Ruth Schneider,
18397	Donnerstag, 20.04. – 05.10.2023	13.00		Ernst Page, Hansueli Krummen
19258	Donnerstag, 01.04. – 31.10.2024	13.00		CHF 10.-/ Tour

## Pétanque

Sie werfen und Sie punkten? Kommen Sie und werden Sie Mitglied im Verein Ihres Quartiers oder Ihres Dorfes. In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Freiburg setzen sich Vereine dafür ein, an speziellen Zeiten Plätze für Spielerinnen und Spieler 60+ anzubieten. Pétanque ist gut für die Moral! Kontakt: Francisca Wenger 077 427 87 15 [francisca.wenger@bluewin.ch](mailto:francisca.wenger@bluewin.ch)

	<b>Wünnewil</b>	Dorfstrasse 58A (neben Sporthalle)		Pétanque-Club Sense-West
	Mittwoch, 01.04. – 30.10.2023	ab 13.30		Gratis
	Mittwoch, 01.04. – 30.10.2024	ab 13.30		Gratis

## Schneeschuhwandern

Verschneite, unberührte Landschaften entdecken, die Natur und die Ruhe geniessen und etwas für die Fitness tun. All dies unter Leitung von ausgebildeten esa-Leitern.

	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>			Bruno Pauchard
19220	Dienstag, 12.12.2023	09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)	CHF 25.- / Tour	
19221	Dienstag, 02.01. – 29.01.2024	09.30 – 15.30	ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-	
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>			Ernst Page
19222	Mittwoch, 13.12.2023	09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)	CHF 25.- / Tour	
19223	Mittwoch, 03.01. – 31.01.2024	09.30 – 15.30	ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-	
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>			René Gauderon
19224	Mittwoch, 13.12.2023	09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)	CHF 25.- / Tour	
19225	Mittwoch, 03.01. – 31.01.2024	09.30 – 15.30	ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-	
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>			Albin Tornare
19226	Mittwoch, 13.12.2023	09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)		
19227	Mittwoch, 03.01. – 31.01.2024	09.30 – 15.30	CHF 25.- / Tour	
19228	Donnerstag, 14.12.2023	09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)		
19229	Donnerstag, 04.01. – 01.02.2024	09.30 – 15.30	ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-	
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>			Beat Poffet
19230	Donnerstag, 14.12.2023	09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)	CHF 25.- / Tour	
19231	Donnerstag, 04.01. – 01.02.2024	09.30 – 15.30	ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-	
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>			Alois Dietrich
19232	Donnerstag, 14.12.2023	09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)	CHF 25.- / Tour	
19233	Donnerstag, 04.01. – 01.02.2024	09.30 – 15.30	ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-	
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>			Paul Dietrich
19234	Donnerstag, 14.12.2023	09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)	CHF 25.- / Tour	
19235	Donnerstag, 04.01. – 02.02.2024	09.30 – 15.30	ab 5. Tour Pauschaltarif: CHF 125.-	

## Wandern

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

	<b>Sense- und Seebezirk</b>	Alois Noth
18402	Dienstag, 21.03. – 07.11.2023	CHF 10.– / Tour
19248	Dienstag, 01.03. – 30.11.2024	CHF 10.– / Tour
	<b>Sensebezirk und Umgebung</b>	Bruno Pauchard
18405	Dienstag, 09.05. – 17.10.2023	CHF 15.– / Tour
19249	Dienstag, 01.03. – 30.11.2024	CHF 15.– / Tour
	<b>Sensebezirk und Umgebung</b>	Paul Dietrich
18404	Mittwoch, 10.05. – 11.10.2023	CHF 15.– / Tour
19250	Mittwoch, 01.03. – 30.11.2024	CHF 15.– / Tour
	<b>Sensebezirk und Umgebung</b>	Albin Tornare
18406	Mittwoch, 17.05. – 20.09.2023	CHF 15.– / Tour
19251	Mittwoch, 01.03. – 30.11.2024	CHF 15.– / Tour
	<b>Sensebezirk und Umgebung</b>	Conny Waeny
18407	Mittwoch, 29.03. – 30.08.2023	CHF 15.– / Tour
19252	Mittwoch, 01.03. – 30.11.2024	CHF 15.– / Tour
	<b>Ueberstorf</b>	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
18403	Donnerstag, 01.03. – 29.11.2023	CHF 15.– / Tour
19254	Donnerstag, 01.03. – 30.11.2024	CHF 10.– / Tour
	<b>Ueberstorf, Winterwanderungen</b>	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
19255	Mittwoch, 13.12.2023 – 13.03.2024	CHF 15.– / Tour

## Welttänze

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!  
**Dieser Kurs findet jede zweite Woche statt.**

	<b>Giffers</b> Turnhalle	Esther Nabholz
19256	Dienstag, 3.10. – 12.12.2023	15.20 – 16.50 *CHF 48.- (6x)
19257	Dienstag, 16.01. – 28.05.2024	15.20 – 16.50 *CHF 72.- (9x)

## Bildung **Privatkurs für Informatik**

Informationen und Anmeldungen: [026 347 12 93](tel:0263471293)

<b>Freiburg</b>	Passage du Cardinal 18	CHF 50.– / Stunde
<b>Zu Hause</b>		CHF 70.– / Stunde

## 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.

	<b>Amtshaus Tafers</b> Schwarzseestrasse 5	Andrea Vonlanthen, Lea Frankhauser
19146	Dienstag, 14.11.2023	14.00-15.30 Gratis

## Kultur

### Gemeinsames Singen und Tanzen

Sehen Sie sich nach einem gemütlichen Nachmittag zum Singen, Tanzen, Mitschaukeln? Verlangen Sie die verschiedenen Daten der vorgesehenen Anlässe [079 578 76 44](tel:0795787644).

**Neu!**

	<b>Giffers</b> Mehrzweckraum		Karin Philipona
19269	Dienstag, 22.08.2023 – 19.12.2024	14.00 – 16.00	Kollekte
19395	Dienstag, 30.01.2024 – 25.06.2024	14.00 – 16.00	Kollekte

## Treffen



### 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: CHF 15.-

<b>Bösingen</b> Mittwoch	Isabelle Brülhart, 031 747 83 46
<b>Giffers</b> 1. Donnerstag im Monat	Karin Philipona, 079 578 76 44

### Spaziergänge

Möchten Sie neue Bekanntschaften knüpfen und sich einer Gruppe anschliessen? Schliessen Sie sich dieser Gruppe an. Nehmen Sie Kontakt auf! [079 261 83 82](tel:0792618382)

<b>Düdingen</b>		Albin Tornare
Montag	08.30 – 10.00	Gratis
Freitag	14.00 – 15.30	Gratis

### Theater

Sie suchen Abwechslung im Alltag, möchten neue Bekanntschaften knüpfen und sich einer Gruppe anschliessen? Schliessen Sie sich der Theatergruppe an. Einschreibungen für Schauspielrollen werden bis Ende Juli entgegengenommen. Weitere Mithilfe ist jederzeit erwünscht. Nehmen Sie Kontakt auf! [079 512 68 06](tel:0795126806)

<b>Bösingen</b> Restaurant Drei Eidgenossen	Gerhard Kanobel
Montag	14.15 – 16.15 (Proben) <span style="float: right;">Gratis</span>

## Partner

### Aldos Age+

**Neu!**

Ausdauer fürs Herz, Kraft für die Muskeln und jede Menge Spass! Für rüstige Rentner:innen, welche möglichst lange Fit bleiben wollen. Das Workout wird auf Dein Niveau angepasst. Ja, es werden auch mal die Boxhandschuhe angezogen.

Jetzt fürs kostenlose Probetraining anmelden: [Aldo 079 776 60 43](tel:0797766043) / [www.fitmacher.ch](http://www.fitmacher.ch)

<b>Düdingen</b> Freitag	09.00 – 10.00	CHF 18.-/ Lektion
<b>St Ursen</b> Samstag	08.00 – 09.00 und 10.15 – 11.00	

## Partner

### Freiburgische Rentnervereinigung

Die Freiburgische Rentnervereinigung (FRV) befasst sich mit kulturellen, sozialen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Anliegen der Rentnerinnen und Rentner. Sie pflegt den Dialog und die Zusammenarbeit zwischen den Generationen und fördert die Gemeinschaft unter den Mitgliedern.

Kontakt: Heinz Wyler [079 222 71 43](tel:0792227143) / [rentner@sensemail.ch](mailto:rentner@sensemail.ch)

<b>St. Antoni</b>	Bildungszentrum Burgbühl
Mittwoch, 20.09.2023	Informationsanlass: Toursimus Schwarzsee/Sensebezirk-seine Visionen
Mittwoch, 25.10.2023	Glocken an Mensch und Tier - Robert Schwaller
Mittwoch, 22.11.2023	Geschichten und Gedanken aus der Mitte des Lebens - Brigitta Wider
Donnerstag, 26.10.2023	Literaturkaffee
<b>Tentlingen</b>	Restaurant Sternen
Mittwoch, 6.09.2023 / 04.10.2023 / 08.11.2023	Tanznachmittage
<b>Wünnewil</b>	Pétanque-Platz Sense-West
Freitag, 25.08.2023 / 29.09.2023	Pétanque
Weitere Aktivitäten/Daten auf <a href="http://www.ffr-frv.ch/sektion-sense">www.ffr-frv.ch/sektion-sense</a>	

## Forum für das Alter

Der Zweck des Vereins ist mit gemeinschaftsbildenden Angeboten den Senior:innen Abwechslung im Alltag zu bieten. Die Angebote sind für die Einwohner:innen der genannten Gemeinden. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei den angegebenen Kontaktpersonen. Weitere Daten/Aktivitäten möglich!

<b>Düdingen</b>	Hans-Peter Kick, 026 493 26 10, <a href="mailto:y.siffert@gmx.ch">y.siffert@gmx.ch</a>
Donnerstag, 07.09.2023	Fahrt ins Blaue
Montag, 06.11.2023	Bildervortrag
Montag, 04.12.2023	St. Nikolausfeier
Donnerstag, 21.12.2023	Weihnachtsfeier
<b>Giffers-Tentlingen</b>	Felix Piller, 079 206 43 55
Im März	Senior:innenlotto
Im Juni	Ausflug
Im Dez	Weihnachtsfeier
<b>St. Silvester</b>	Erich Kaeser, 079 582 48 88, <a href="mailto:kaeser.erich@bluewin.ch">kaeser.erich@bluewin.ch</a>
Donnerstag, 17.08.2023	Ausflug
Donnerstag, 07.12.2023	Adventsfeier
Donnerstag, 16.05.2024	Maiandacht und Generalversammlung

## Senior:innennachmittage

In diversen Gemeinden finden regelmässig Senior:innennachmittage statt. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei den angegebenen Kontaktpersonen. Weitere Daten/Aktivitäten möglich!

<b>Alterswil</b>	2. Dienstag im Monat, Jassnachmittag	Anni Muggli
<b>Giffers</b>	3. Donnerstag im Monat, Kaffee und Kuchen	Karin Philipona, 079 578 76 44
<b>St. Antoni</b>		Heinrich Mathis
<b>St. Ursen</b>	1. Mittwoch im Monat, Jass- und Spielnachmittag	Ursula Ulrich, Paul Vaucher
	1. Mittwoch im Feb./Mai/Nov. Mittagessen	
<b>Tafers</b>		026 494 10 47
	1. Montag im Monat, Jassnachmittag	Arnold Schmutz
	Donnerstagsmorgen, Wanderungen (ca. 90 Min.)	Anny Schmutz
<b>Wünnewil</b>		Bernadette Lehmann, 026 496 17 82

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