

Aktivitäten im Sensebezirk 2024 - 2025

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.



Aqua-Gym **+**

Wassergymnastik um in Form zu bleiben! Ideal für Senioren. Sie trainieren Ihre Kraft und Beweglichkeit und stärken die Beckenbodenmuskulatur **im Wasser mit Bodenkontakt**.

Preis: Fr. 19.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Tentlingen Heim Linde, Stersmühlestrasse 1	Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung
Mittwoch 11.00 – 11.45	28.08.2024. – 02.07.2025
Freitag 14.15 – 15.00	30.08.2024 – 04.07.2025
Freitag 15.00 – 15.45	30.08.2024 – 04.07.2025
Freitag 15.45 – 16.30	30.08.2024 – 04.07.2025
Freitag 16.30 – 17.15	30.08.2024 – 04.07.2025

Aqua-Fit **+**

Wasserfitness um in Form zu bleiben! Ideal für Senioren. Sie trainieren Ihre Kraft und Ausdauer und stärken die Beckenbodenmuskulatur **im tiefen Wasser**.

Preis: Fr. 19.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Düdingen Wolfacker, Alfons-Aebystrasse 2	Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung
Dienstag 16.45 – 17.30	27.08.2024 – 01.07.2025

Feldenkrais **+**

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

Preis: Fr. 21.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Düdingen Begegnungszentrum, Düdingersaal	Rita Binz-Wohlhauser
Donnerstag 08.30 – 09.30	19.09.2024 – 03.07.2025
Donnerstag 09.45 – 10.45	19.09.2024 – 28.03.2025
Rechthalten Ref. Kirche Weissenstein	Marga Brühlwiler
Dienstag 14.30 – 15.30	5.11.2024 – 24.06.2025

Neu!

Gymnastik

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 (5 Monate)

 Gym leicht  Gym moderat   Gym dynamisch

Bösingen Turnhalle	Gret Leutwiler, Helene Mölders	
Mittwoch 14.00 – 15.00	4.09.2024 – 18.06.2025	
Giffers Mehrzweckhalle	Brigitte Fasel	
Montag 15.30 – 16.30	2.09.2024 – 16.06.2025	
Ueberstorf Mehrzweckhalle	Irma Von Wartburg, Ursula	
Mittwoch 13.30 – 14.30	28.08.2024 – 02.07.2025	 

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.

Düdingen Turnhalle Leimacker	Hubert Pauchard	
Dienstag, 15.45 – 17.00	29.10.2024 – 17.12.2024	Fr. 48.-
Dienstag, 15.45 – 17.00	07.01.2025 – 25.03.2025	Fr. 66.-

Langlauf

Mit Langlauf halten Sie sich fit und geniessen in der freien Natur die Winterlandschaft sowie die Geselligkeit in der Gruppe. Willkommen sind alle, ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene. Unsere Leiter haben für jeden die passenden Tipps auf Lager!

Gantrisch, Mont de Riaz, Im Fang, Jaunpass	Josef Bächler, Leo Ruffieux	
Mittwoch 13.30 – 15.30	11.12.2024 – 22.01.2025	Fr. 125.-/5x
Gruppe Klassisch oder Gruppe Skating		

Pétanque

Pétanque ist gut für die Gesundheit und die Moral! In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Freiburg bieten die Vereine spezielle Zeiten und Räume für Spielerinnen und Spieler ab 60 Jahren an. "Werfen" oder "Punkten" ist in jedem Alter möglich!

Kontakt: Francisca Wenger: 077 427 87 15 / francisca.wenger@bluewin.ch

Wünnewil Dorfstrasse 58A (neben Sporthalle)	Pétanque-Club Sense-West	
Mittwoch 13.30 – 16.00	07.08.2024 – 30.07.2025	Gratis

Schneeschuhwandern und Winterwanderungen

Unberührte Winterlandschaften entdecken, die Natur und die Ruhe geniessen und etwas für die Fitness tun. All dies unter der Leitung von ausgebildeten esa-Leitern (Erwachsenensport). Wanderungen mit oder ohne Schneeschuhe je nach Bedingungen. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben. **Einheitspreis:** Fr. 20.- / Tour

Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	Bruno Pauchard	
Dienstag gemäss Programm	17.12.2024 - 25.02.2025	

Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	Ernst Page
Mittwoch gemäss Programm	18.12.2024.- 26.02.2025
Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	René Gauderon
Mittwoch gemäss Programm	18.12.2024- 26.02.2025
Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	Albin Tornare
Mittwoch gemäss Programm	18.12.2024- 26.02.2025
Donnerstag gemäss Programm	19.12.2024- 27.02.2025
Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	Beat Poffet
Donnerstag gemäss Programm	19.12.2024- 27.02.2025
Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	Alois Dietrich
Donnerstag gemäss Programm	19.12.2024- 27.02.2025
Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	Paul Dietrich
Donnerstag gemäss Programm	19.12.2024- 27.02.2025
Ueberstorf diverse Regionen	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
Mittwoch gemäss Programm	11.12.2024- 12.03.2025

Velo

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

Düdingen	René Gauderon, Ruth Schneider
Donnerstag gemäss Programm	Ernst Page, Hansueli Krummen
Rechthalten und weitere Abfahrtsorte	Josef Bächler
Dienstag gemäss Programm	
Fahrradaufenthalt Solothurn	Nur für Teilnehmende der bestehenden Gruppen
Dienstag 02.09. – Freitag 05.09.2025	Preis zu bestimmen

Neu

Neu

Walking Football

Walking Football ist eine Variante des Fussballs, die im Gehen ausgeübt wird und sich an Gesundheit und Geselligkeit orientiert. Spass am Spiel und körperliche Unversehrtheit sind die Schlüsselbegriffe dieser neuen Sportart. An alle Frauen und Männer ab 60, meldet euch an!

Wünnewil, Fussballplatz	Paul Dietrich, Werner Von Känel, Arthur Schneuwly
Montag 09.30 – 11.00	03.06. – 28.10.2024
Winterprogramm in der Halle	Daten folgen
	Fr. 30.-

Neu

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.

Sense- und Seebezirk	Alois Noth
Dienstag gemäss Programm	Fr. 10.- /Tour

Sensebezirk und Umgebung	Bruno Pauchard
Dienstag gemäss Programm	Fr. 15.- / Tour
Sensebezirk und Umgebung	Christian Sahli
Dienstag gemäss Programm	Fr. 15.- / Tour
Sensebezirk und Umgebung	Paul Dietrich
Mittwoch gemäss Programm	Fr. 15.- / Tour
Sensebezirk und Umgebung	Albin Tornare
Mittwoch gemäss Programm	Fr. 15.- / Tour
Sensebezirk und Umgebung	Conny Waeny
Mittwoch gemäss Programm	Fr. 15.- / Tour
Ueberstorf	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
Donnerstag gemäss Programm	Fr. 15.- / Tour
Zweitageswanderung	Nur für Teilnehmende der bestehenden Gruppen
Datum folgt	Preis zu bestimmen

Welttänze +

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.**

Giffers, Turnhalle	Esther Nabholz
Dienstag, 15.20 – 16.50	01.10.-10.12.24 Fr. 48.-
Dienstag, 15.20 – 16.50	24.01.-29.04.25 Fr. 56.-

Neu

Yoga +

Neben Körperübungen zur Mobilisierung beinhaltet dieser Kurs auch Atem-, Mediations- und Konzentrationsübungen sowie Schlussentspannung.

Preis: Fr. 15.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen

Schmitten, Turnhalle Dorf	Damara Aebischer
Mittwoch, 10.00 – 11.00	6.11.2024-16.04.2025



Atelier Docupass +

Vorsorge und Selbstbestimmung gewinnen mit zunehmendem Alter an Bedeutung. Das Ausfüllen einer Patientenverfügung ist eine gute Gelegenheit, die eigenen Wünsche festzuhalten. Eine Sozialarbeiterin der Pro Senectute Freiburg stellt Ihnen den Docupass vor, der folgende Dokumente enthält: Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung sowie Informationen zum Testament. **Anmeldung erforderlich.**

Wünnewil Gemeindesaal Dorfstrasse 22	Lea Fankhauser
Dienstag 18.03.2025	19.30 – 21.30 Gratis

Privatkurs für Informatik

Benötigen Sie Unterstützung bei der Nutzung Ihres Smartphones, Tablets oder Computers? Unsere Informatikleiter bieten Privatunterricht bei Ihnen zu Hause oder in unseren Räumlichkeiten an.

Freiburg Passage du Cardinal 18	Fr. 40.-/Stunde
Zuhause	Fr. 60.-/Stunde

Neu

Informatikprechstunde

Informatikleiter*innen stehen Ihnen zur Verfügung, um Sie bei der Nutzung Ihres Laptops oder Smartphones zu beraten.

Giffers Pflegeheim Aegera	Gratis
Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 10:30 – 12:00	ohne Anmeldung

Neu

Erste-Hilfe Kurs: Notfälle bei Kleinkindern

Lernen Sie sicheres Handeln im Umgang mit Kindern in Notfallsituationen. Dieser Kurs richtet sich speziell an Grosseltern und alle ab 60 Jahren, die mit Kindern zu tun haben.

Anmeldung obligatorisch.

Tentlingen Heim Linde	Fr. 110.- (Mahlzeit inkl.)
Mittwoch 05.02.2025, 08:30 – 11:30 & 13:30 – 16:30	

Neu

Erste-Hilfe Kurs: Notfälle zu Hause

Lernen Sie, wie mit den häufigsten Notfallsituationen zu Hause ruhig umgehen können.

Anmeldung obligatorisch.

Wünnewil Gemeindesaal	Fr. 60.-
Donnerstag 06.03.2025	08:30 – 11:30 & 13:30 – 16:30
Tentlingen Heim Linde	Fr. 80.- (Mahlzeit inkl.)
Mittwoch 07.04.2025	08:30 – 11:30 & 13:30 – 16:30



Gemeinsames Singen und Tanzen +

Sehnen Sie sich nach einem gemütlichen Nachmittag zum Singen, Tanzen, Mitschaukeln? Verlangen Sie die verschiedenen Daten der vorgesehenen Anlässe 079 578 76 44.

Giffers Pfarreisaal, Kirchweg 6	Karin Philipona
1. Dienstag im Monat 3.09.24 - 5.11.2024 / 4.2. – 6.5.2025	Kollekte



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.

Bösingen Mittwoch	Isabelle Brühlhart, 031 747 83 46
Giffers 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)

Düdingen	Albin Tornare
Montag 08.30 – 10.00 und Freitag 14.00 – 15.30	Gratis

Speed - Dating

Neu!

Sie möchten einen Partner oder eine Partnerin finden, um ein Stück des Weges zu zweit zu gehen oder einfach neue Bekanntschaften machen? Dann nehmen Sie an diesem Treffer teil. **Anmeldung obligatorisch:** sportetformation@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93

St. Antoni Restaurant Senslerhof	Gratis
Dienstag 24.09.2024	14.00 – 18.00

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! Gerhard Kanobel / 079 512 68 06.

Bösingen Restaurant Drei Eidgenossen	Gerhard Kanobel
Montag	14.15 – 16.15 (Proben) Gratis



Aldos Age +

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. Es werden auch mal die Boxhandschuhe angezogen.

Jetzt fürs kostenlose Probetraining anmelden: Aldo / 079 776 60 43 / www.fitmacher.ch

Düdingen Outdoor	Aldo Roncaglioni
Freitag 11.00 – 11.45	Fr. 18.-/Lektion

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.

Schwarzsee	Parcours zu Fuss: «Generationenverbindender Schwarzsee»
Düdingen	Parcours per Velo: «Jenseits der Saane»
Wünnewil-Flammatt	Parcours per Velo: «Zwischen Sense und Saane»

Spinning

Das gelenkschonende Top-Herzkreislauftraining auf stationären Fahrrädern zu feziger Musik eignet sich für Jedermann/Jederfrau und vermittelt viel Spass in der Gruppe. Nehmen Sie Kontakt auf: 079 777 47 43 oder 076 331 54 24

Ueberstorf Weiermatte 3	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
Dienstag 09.30 – 10.30 5.11.2024 – 25.03.2025	Fr. 300.- (60-64) / Fr. 280.- (ab 65)
Mittwoch 09.30 – 10.30 6.11.2024 – 26.03.2025	Einzelstunden: Fr. 18.- bzw 17.-

Freiburgische Rentnervereinigung



Rentnervereinigung
des Sensebezirks

Die Freiburgische Rentnervereinigung (FRV) befasst sich mit kulturellen, sozialen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Anliegen der Rentnerinnen und Rentner und fördert den Dialog zwischen den Generationen. Unter www.ffr-frv.ch/de/sektion-sense finden Sie das Jahresprogramm mit zahlreichen Veranstaltungen. Dazu gehören u.a. Themenanlässe in Burgbühl, Tagesausflüge in der Schweiz, mehrtägige Auslandsreisen, Frühlingstreffen und Jahresendfeier mit Essen und Musik, Petanque-Nachmittage, monatliche Tanzveranstaltungen, sowie Literatur-Kaffees. Die Teilnahme an den Anlässen ist auch für Nicht-Mitglieder offen.

Kontakt: Heinz Wyler (Präsident) / 079 222 71 43 / rentner@sensemail.com

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 Daten/Aktivitäten möglich!

Präsident: Emil Stöckli, 079 342 48 31 / Sekretärin: y.siffert@gmx.ch

Düdingen

Donnerstag 5.09.2024	Fahrt ins Blaue
Montag 28.10.2024	Vortrag zum Thema Demenz
Montag 02.12.2024	St. Nikolausfeier
Donnerstag 19.12.2024	Weihnachtsfeier

Senior*innen-Nachmittage

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

Alterswil	Anni Muggli
Jassnachmittag 2. Dienstag im Monat	
Giffers	Karin Philipona, 079 578 76 44
Kaffee & Kuchen mit Lotto 3. Donnerstag im Monat	
St. Ursen	Ursula Ulrich, Paul Vaucher
Jass- und Spielnachmittag 1. Mittwoch im Monat	
Mitagessen 1. Mittwoch im Feb./Mai/Nov	
Tafers	026 494 10 47
Jassnachmittag 1. Montag im Monat	Arnold Schmutz
Wanderungen (ca. 90 Min.) Donnerstagmorgen	Anny Schmutz

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