

# Newsletter

fr.prosenectute.ch

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



 Newsletter vorlesen

[Lire la newsletter en français](#)

August | 2025

## Mit vielen Neuheiten in den Herbst starten!

Bei der Pro Senectute Freiburg steht ein Herbst voller Entdeckungen und Projekte bevor! Ein neues Aktivitätenprogramm, neue Beratungssprechstunden, Veranstaltungen, die Sie nicht verpassen sollten... Es gibt Grund zur Freude. Ganz gleich, ob wir Sie beraten, motivieren, zum Austausch anregen, Ihnen Neues vermitteln oder Sie zu einem Engagement bewegen möchten – wir begleiten Sie mit Energie und Begeisterung.

Das gesamte Team von Pro Senectute Freiburg  
[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)

# Programme d'activités Aktivitätenprogramm

2025-2026



Fribourg | Freiburg

[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)

Aktivitätenprogramm 2025–2026

## Jeder findet sein passendes Aktivitätenpuzzle: Stellen Sie sich Ihr Jahr ganz nach Ihren Wünschen zusammen!

Wie ein Puzzle lädt Sie das neue Aktivitätenprogramm 2025–2026 dazu ein, die Teile zusammensetzen, die zu Ihnen passen: Sport, Kultur, Digitales, Begegnungen oder Entdeckungen. In allen Ecken des Kantons erwartet Sie ein breites Angebot. Blättern Sie, wählen Sie, kombinieren Sie...

Das Programm ist [online](#) verfügbar oder kann Ihnen in Papierform zugesandt werden. Melden Sie sich hierzu unter 026 347 12 93 oder via [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)

## WETTBEWERB

Mittagstisch  
10 Jahren

Sie sind 60 Jahre oder älter?  
Ist Ihr Kilbi- Senf ein Hit?

Bringen Sie Ihren Kilbi-Senf bis zum

**3. September 2025**

Pro Senectute Freiburg - Pas. du Cardinal 18



Gesellige Tische

## Grosser Chilbisenf-Wettbewerb

Unsere [geselligen Tische](#) feiern ihr 10-jähriges Jubiläum! Zu diesem Anlass laden wir Sie ein, an unserem grossen Chilbisenf-Wettbewerb teilzunehmen,

der von Pierrot Ayer, Chefkoch des renommierten Restaurants Le Pérolles, geleitet wird. Bringen Sie Ihren Senf bis zum 3. September 2025 in unserem Büro in Freiburg vorbei!

Und das ist noch nicht alles: Ab September werden die Freiwilligen der [Mittagstische](#) online ihre Lieblingsrezepte teilen – eine schöne Art, das kulinarische Erbe Freiburgs lebendig zu halten.

Weitere Informationen finden Sie [online](#), unter 026 347 12 93 oder via [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)



Neue Sprechstunde im Sensebezirk

## Sozialberatung in Plaffeien

In diesem Frühjahr wurde in Plaffeien eine neue Beratungssprechstunde der Sozialberatung eröffnet. Ältere Menschen und ihre Angehörigen erhalten Unterstützung, Informationen, Beratung und Begleitung. Dieses Angebot ist vertraulich und kostenlos.

Die Sprechstunde findet jeden vierten Montag im Monat von 13.30 bis 16.30 Uhr statt.

Weitere Informationen zur Sozialberatung finden Sie [online](#) und/oder für die Terminvereinbarung unter der Telefonnummer 026 347 12 40.



Bewegung

## Sport und Gesundheit im Platy - kostenlos und ohne Anmeldung

Jeden Freitagnachmittag treffen wir uns, um neue Energie zu tanken!

Von 15:30 bis 17:00 Uhr können Sie sich von verschiedenen sportlichen Aktivitäten verführen lassen: Tchoukball, Walking Football, Gymnastik, Yoga und Tanz. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, jeder kann in einer entspannten Atmosphäre im eigenen Tempo trainieren.

Und nach der der Anstrengung? Zeit zum Entspannen: Ab 17:00 Uhr treffen wir uns an einer kleinen Bar zu einem geselligen und gemütlichen Beisammensein.

Weitere Informationen unter 026 347 12 93 oder [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)



Veranstaltungen

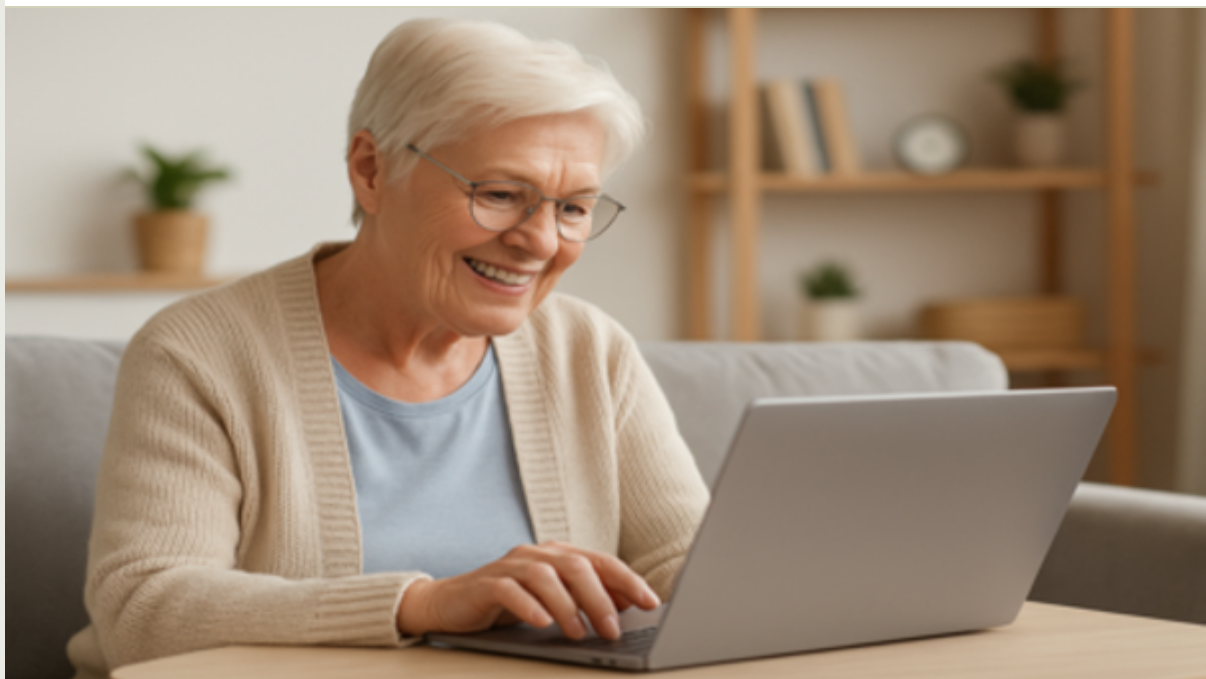
## Gut älter werden in Ihrer Gemeinde

Pro Senectute organisiert gemeinsam mit einigen Gemeinden und lokalen Partnern Veranstaltungen zum Thema «Gut älter werden», die allen offen stehen und Informationen zu Themen rund um das Älterwerden bieten: Gesundheit, Hilfe und Dienstleistungen, Freizeit oder auch soziales Engagement.

Auf dem Programm stehen Stände, Austausch und Vorträge. Die Veranstaltungen sind kostenlos, öffentlich und ohne Anmeldung zugänglich.

Givisiez, 27.09.2025, Le Manoir / Gibloux, 14.11.2025, Gemeindesaal von Farvagny / Murten, 25.10.2025, OS Prehl in Murten

Weitere Informationen unter 026 347 12 40 oder im Veranstaltungsprogramm



Digitalisierung bei Senioren

## Eine vielschichtige Realität

Die nationale Studie von Pro Senectute Schweiz zeichnet ein aktuelles Bild der digitalen Nutzung bei Senioren. Die gute Nachricht: Eine grosse Mehrheit der über 65-Jährigen ist mittlerweile online – allerdings nicht alle auf die gleiche Weise! Während einige sich mühelos zurechtfinden, bleiben andere auf der Strecke. Die Studie zeigt die Herausforderungen einer umfassenden digitalen Inklusion auf – und erinnert daran, wie wichtig es ist, jedem Profil eine passende Begleitung anzubieten.

Pro Senectute Freiburg setzt sich dafür ein, jeden Menschen in seinem Tempo auf dem Weg zu einer für alle zugänglichen digitalen Inklusion zu begleiten.

# 2024 DES FAITS, DES CHIFFRES ET DES VISAGES FAKTEN, ZAHLEN UND GESICHTER

RAPPORT ANNUEL | JAHRESBERICHT

Jahresbericht 2024

## Ein ereignisreiches und von Engagement geprägtes Jahr 2024!

Neue Sozialberatungssprechstunden in den Regionen, Projekte in den Gemeinden, Sport- und Kulturaktivitäten im Aufschwung... Der Tätigkeitsbericht 2024 blickt auf ein dynamisches Jahr im Dienste der Freiburger Seniorinnen und Senioren zurück.

Zahlen und Fakten, Erfahrungsberichte und Fotos gibt es jetzt im Bericht zu entdecken.

Sie finden ihn [online](#).

Mit unserem Bankpartner



Pro Senectute Freiburg

Passage du Cardinal 18  
1700 Freiburg



Tel. 026 347 12 40

[info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)

[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)

[Datenschutzerklärung](#)

[Newsletter abmelden](#)

[Profil editieren](#)