

## Activités en Veveysse 2023-2024

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet, [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch). Vous pouvez vous inscrire au moyen du formulaire d'inscription en fin de programme, via notre site internet, par téléphone au 026 347 12 93 ou par mail à [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)

\*Les cours signalés ainsi sont facturés deux fois par année en début de semestre. **Les prix mentionnés sont indicatifs** (variables selon le nombre de leçons prévues).

- ⊕ Ces cours sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales, car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.



### 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.

À domicile	Monitrice selon la région
Dates à convenir	1 pers. CHF 20.- / par séance

### Gymnastique, Mobilité, Equilibre ⊕

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Équilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices et jeux, dans une ambiance conviviale et avec une musique entraînante !

	Châtel-St-Denis	Salle des Pléiades	Mireille Gigandet
19398	Jeudi, 07.09. – 14.12.2023	16h00 – 17h00	*CHF 91.-
19399	Jeudi, 11.01. – 27.06.2024	16h00 – 17h00	*CHF 140.-

### Pétanque ⊕

La pétanque c'est bon pour la santé ! « Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge. 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 aussi pour le moral !

Remaufens	route du Tatreil 93	La Boule de Remaufens
Lundi	dès 14h00	J-F. Silva, 079 305 58 67

## Culture

### Balades scientifiques

Vous confondez muguet et ail des ours ? Vous ne savez pas quels champignons sont comestibles ? Et savez-vous que les personnes cardiaques ne doivent pas manger de salade de pissenlit ? Ces balades scientifiques vous permettront d'identifier les plantes sauvages, d'apprendre leurs propriétés et de savoir les cueillir correctement.

	Châtel St-Denis / Les Paccots	Virginie Népoux
19278	Mercredi, 06 et 20.09, 04 et 11.10.2023	15h15 – 16h15 CHF 12.- / balade
19279	Mercredi, 17 et 24.04, 08 et 22.05, 05 et 19.06.2024	15h15 – 16h15 CHF 12.- / balade

## Formation Cours d'informatique privé

Informations et inscriptions : 026 347 12 93

Fribourg	Passage du Cardinal 18	CHF 40.- / h
À domicile		CHF 60.- / h

## Être et rester mobile +

Se déplacer de manière intelligente et sûre. Des experts des transports publics vous transmettent des informations et astuces pour faciliter votre mobilité.

19120	Châtel-St-Denis	Administration communale, av. De la Gare 33	Büro für Mobilität
	Jeudi, 28.09.2023	13h30 – 17h00	Gratuit

## Rencontre Jeux de cartes +

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

Attalens	Salle de paroisse	Alain Chatelan, 021 947 30 66
Mercredi	14h00 – 17h00	Gratuit



## Tables d'hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Participation : CHF 15.- / p.p. (entrée, plat principal, dessert). Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet ; flyer détaillé de chaque table sur demande.

Les Paccots	Lundi	Hugo Iriarte, 021 948 82 51
Châtel-St-Denis	Mercredi	Chantal Honegger-Rupp, 021 948 02 02
Tatroz	Mercredi	Marita Simon, 021 947 54 70
Bossonnens	Jeudi	Isabell Berthoud, 079 625 51 00
Bossonnens	Jeudi	Naseh Sa'dat, 079 175 70 19

## Partenaires Comptoir de la Veveyse

Rendez-vous du 18 au 22 octobre 2023 sur le site du Lussy à Châtel-St-Denis. Pro Senectute Fribourg sera notamment présent le jeudi 19.10 dans le cadre de la Journée des seniors du comptoir de la Veveyse, avec la Fédération des retraités. Au programme : repas à prix d'ami et animations sur le stand ! Nous présenterons aussi nos activités dans le district ainsi que nos différents services d'aide (aides financières, aides aux impôts, aide au nettoyage).

Châtel-St-Denis	Site du Lussy	Entrée libre
Jeudi 19.10.2023		

## Fédération fribourgeoise des Retraités de la Veveyse

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-veveyse](http://www.ffr-frv.ch/section-veveyse) ; contact : Jean Genoud, 079 351 37 18

Mardi, 05.09.2023	Visite Fondation Abegg à Riggisberg – Thoune
Jeudi, 19.10.2023	Journée des retraités, repas en commun au comptoir de la Veveyse à Châtel-St-Denis

## Les Amis des Paccots : après-midis seniors

Les après-midis seniors sont des rencontres encadrées par des animatrices professionnelles à la retraite, qui proposent aux participants de jouer à des jeux de société ou aux cartes. Ce sont des moments de convivialité, d'échanges et de rencontres ! L'animation est gratuite ; les consommations sont à charge des participants. <https://www.paccots.ch/apres-midis-seniors/>

Mardi, une semaine sur deux	14h00 – 17h00	Café La Randonnée, 021 555 42 32
-----------------------------	---------------	----------------------------------

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