

Activités en Veveyse 2024-2025

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au **026 347 12 93**, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou en ligne.

La plupart des cours sont facturés deux fois par année en début de semestre. Les prix mentionnés sont indicatifs (variables selon le nombre de leçons). Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.

Les cours marqués d'une croix **+** sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales, car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Nouveau bureau en Veveyse

La nouvelle antenne de Pro Senectute, située dans le centre médical de la Veveyse et en collaboration avec l'Association des communes de la Veveyse, permettra le déploiement d'activités et de mesures en faveur de la politique vieillesse du district.

Adresse : Pro Senectute, Centre médical de la Veveyse, Place d'Armes 30, 1618 Châtel-St-Denis.

Contact : Fanny Zürcher, chargée de projet / fanny.zurcher@fr.prosenectute.ch / 078 217 30 97



Equilibre-
en-marche.ch

Gymnastique, mobilité, équilibre **+**

Équilibre, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés à tout niveau. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et de contribuer à la prévention des chutes.

🔥 Gym douce/assise 🔥🔥 Gym modérée 🔥🔥🔥 Gym tonique

Prix unique : Fr. 100.- / semestre (5 mois)

Châtel-St-Denis Salle des Pléiades	Mireille Gigandet
Jeudi 16h00 – 17h00	22.08.2024 au 03.07.2025 🔥🔥

PRO SENECTUTE
DomiGym

Gym à la maison **+**

Vous n'avez pas la possibilité de rejoindre un groupe de gym ? DomiGym est un programme de gymnastique douce personnalisé et adapté à domicile. Les leçons sont planifiées avec la monitrice, formée ESA (Sport des adultes) et DomiGym.

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

Pétanque +

La pétanque c'est bon pour la santé et pour le moral ! En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, les clubs et amicales s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de 60+. « Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge !

Remaufens Route du Tatrel 93	Les Petaboules
Lundi dès 14h00	Pierre Curty 079 205 22 68



Conférence « Prévention contre les abus financiers » +

Les escroqueries commises à l'encontre des seniors représentent des millions de francs. Dans le but de sensibiliser les seniors sur les risques qui existent mais surtout, pour leur permettre de déjouer les tentatives d'arnaques, des expert·e·s mettent leurs compétences et leur expertise à la disposition des seniors. **Inscription obligatoire.**

Châtel-St-Denis Stade du Lussy, Rte du Lac Lussy 180	
Mardi 22.10.2024	14h00 – 16h00
	Gratuit, sur inscription

Cours d'informatique privés

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteurs·trices d'informatique sont disponibles pour des cours privés à domicile ou dans les locaux de Pro Senectute Fribourg.

Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Fr. 40.-/h
À domicile	Fr. 60.-/h

Utiliser son smartphone ou sa tablette – cours de base

Cours collectif. Se familiariser avec le matériel et découvrir les bases afin de profiter des outils numériques en toute simplicité. Le cours comprend notamment : démarrage, applications diverses (sms, appels, internet, etc.). Ce cours se déroule en 2 sessions.

Places limitées, inscription obligatoire. Lors de l'inscription, merci de préciser si vous utilisez Android ou Apple. Possibilité de bénéficier du Chèque Formation pour payer ce cours.

Châtel-St-Denis Pro Senectute, Place d'Armes 30	
Mercredi 29.01 et 05.02.2025	14h00 – 16h00
	Fr. 50.-

Utiliser les applications de messagerie

Cours collectif. Apprendre à utiliser les applications de messagerie afin de rester connectés en toute simplicité. Le cours comprend notamment : messagerie (création d'une adresse e-mail, naviguer dans la boîte de réception, envoyer et recevoir des e-mails, répondre et transférer des e-mails) ; messagerie instantanée (découverte de l'application What's App, envoyer des messages, images, vidéos/documents, appels vocaux et vidéo via l'application).

Places limitées, inscription obligatoire. Lors de l'inscription, merci de préciser si vous utilisez Android ou Apple. Possibilité de bénéficier du Chèque Formation pour payer ce cours.

Châtel-St-Denis Pro Senectute, Place d'Armes 30		
Mercredi 19.02.2025	14h00 – 16h00	Fr. 25.-

Utiliser les applications de transports publics

Cours collectif. Apprendre à utiliser les applications de transports publics afin de vous déplacer en toute simplicité. Le cours comprend notamment : consultation des horaires, achat de billets ou abonnements. Les applications concernées par le cours sont les suivantes : CFF, TPF et FAIRTIQ.

Places limitées, inscription obligatoire. Lors de l'inscription, merci de préciser si vous utilisez Android ou Apple. Possibilité de bénéficier du Chèque Formation pour payer ce cours.

Châtel-St-Denis Pro Senectute, Place d'Armes 30		
Mercredi 26.02.2025	14h00 – 16h00	Fr. 25.-

Utiliser les applications photos

Cours collectif. Apprendre à utiliser les applications photos en toute simplicité. Le cours comprend notamment : découverte de l'application et explication des différentes fonctions (prise de photo, vidéo, etc.) ; accès à la galerie d'images et explication des différentes fonctions (partager, supprimer, modifier) ; sauvegarde des photos.

Places limitées, inscription obligatoire. Lors de l'inscription, merci de préciser si vous utilisez Android ou Apple. Possibilité de bénéficier du Chèque Formation pour payer ce cours.

Châtel-St-Denis Pro Senectute, Place d'Armes 30		
Mercredi 19.03.2025	14h00 – 16h00	Fr. 25.-

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. **Prix** : Fr. 12.-/balade

Châtel-St-Denis / Les Paccots selon programme	Virginie Népoux
Mercredi 15h15 – 16h15	04.09, 18.09, 02.10, 16.10, 30.10, 13.11.24
Mercredi 15h15 – 16h15	16.04, 30.04, 14.05, 28.05, 11.06, 25.06.25

Être et rester mobile +

Vous aimeriez être plus à l'aise pour vous déplacer avec les transports en commun ? Cet atelier vous permettra de comprendre le réseau local de transports publics et de vous familiariser avec les outils numériques pour l'achat de billets, la consultation des horaires et le calcul d'itinéraire. Avec l'Association Transport et Environnement et les TPF.

Nouveau !

Inscription obligatoire : 026 324 12 93 / sportetformation@fr.prosenectute.ch

Châtel-St-Denis Centre de Santé, Pro Senectute, Place d'Armes 30		
Mardi 24.09.2024	13h30 – 17h00	Gratuit

Docupass : mes volontés pour ma fin de vie +

Présentation du Docupass, des directives anticipées, du mandat pour cause d'incapacité, des dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament. Gratuit ; **inscription obligatoire.**

Châtel-St-Denis Pro Senectute, Place d'Armes 30		Anabelle Panchaud
Jeudi 21.11.2024	14h00 – 16h00	Gratuit

Nouveau !

Cours premiers secours +

Il est indispensable de savoir quoi faire lorsqu'un accident se produit ou que quelqu'un est blessé. Cela donne de l'assurance, de la confiance en soi et du courage pour faire les bons gestes. Un instructeur de l'association des Samaritains de Fribourg vous apprend à gérer calmement les situations d'urgence, à évaluer correctement les dangers et à appliquer les mesures de premiers secours. **Places limitées, inscription obligatoire.**

Châtel-St-Denis Pro Senectute, Place d'Armes 30		Samaritains Fribourg
Urgences chez les petits enfants (avec certificat)		Fr. 90.-
Mardi 17.09.2024	08h30 – 11h30 & 13h30 – 16h30	
Urgences à domicile (sans certificat)		Fr. 60.-
Mardi 04.03.2025	08h30 – 11h30 & 13h30 – 16h30	



Théâtre avec Les Cultur'ailles +

Nous vous proposons trois spectacles issus du programme des Cultur'ailles, à des tarifs avantageux. Livret avec le détail des spectacles sur demande. **Nombre de places limité, inscription obligatoire :** 026 347 12 93 / sportetformation@fr.prosenectute.ch

Châtel-St-Denis Univers@lle		
Vendredi 07.02.2025	13h45	Fr. 15.-
« Imaginascope » Un spectacle entre imaginaire et réalité scientifique.		
Samedi 15.03.2025	20h30	Fr. 20.-
« Les Marchands d'étoiles » Paris 1942, l'histoire des Martineau sous l'occupation.		
Vendredi 28.03.2025	10h15 et 13h45	Fr. 15.-
« Paule et Luce » La connexion imprévue de Paule, 14 ans, et Luce, 82 ans.		

Thé dansant +

Une occasion de danser et faire de nouvelles rencontres. Buvette et pâtisseries sur place.
Plus d'informations : Claudia Dougoud / 079 227 67 50/ claudia.dougoud@leflon.ch

Porsel La Fleur-de-Lys	Anmation Jojo Music
Jeudi 31.10.2024	14h00 – 17h00



Jeux de cartes +

Rejoignez un groupe de joueurs et joueuses pour partager des moments de convivialité autour d'une ou de multiples parties de cartes !

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

Tables d'hôtes +



Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Participation : Fr. 15.- /personne. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

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



Fédération fribourgeoise des Retraités de la Veveyse

La FFR défend les intérêts des aîné·e·s du canton. Elle représente ses membres auprès de divers organismes et institutions œuvrant en faveur des seniors.

Renseignements : Jean Genoud, 079 351 37 18 / www.ffr-frv.ch/section-veveyse

Sortie en car jeudi 05.09.2024, région Vully-Neuchâtel

Conférence de M. Vincent Ducrot, directeur des CFF

Vendredi 11.10.2024 à 14h, Restaurant de la Croix Fédérale à Le Crêt

Randonnée mercredi 7 août, St-Martin – Bois de l'Erberey

Randonnée mardi 10 septembre, Col de Villard - Tremetta- Moléson



FriActiv : parcours de découverte active

Une application pour smartphone qui propose des parcours cyclistes et pédestres de différents niveaux, alliant sport et découvertes culturelles. À Châtel-St-Denis, l'itinéraire à vélo « Tour de la Veveyse » vous mènera dans la réserve naturelle des

Mosses de la Rogivue.

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