

Activités en Veveyse 2026-2027

Les activités sont régulièrement mises 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. Merci de prendre connaissance des conditions générales à la dernière page de ce programme. **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**



Bureau en Veveyse

Depuis l'été 2024, en collaboration avec l'Association des communes de la Veveyse, une chargée de projet régionale coordonne de nouvelles activités et mesures en faveur de la politique vieillesse du district.

Adresse : Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30, 1618 Châtel-St-Denis.

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



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. Les cours de gymnastique répondent aux critères du label Equilibre-en-marche.

Prix unique : Fr. 100.-/semestre. L'année comporte 2 semestres, sauf le cours à Attalens le mardi : juste 1 semestre hiver.

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

Attalens	Salle polyvalente, Chemin du Collège 8a	Myriam Muller
Lundi 09h00 – 10h00	07.09.2026 au 05.07.2027	🔥🔥
Lundi 10h15 – 11h15	07.09.2026 au 05.07.2027	🔥
Attalens	Salle de sport du Baobab, Rue de l'Eglise 55	Martin Niggli
Mardi 15h30 – 16h30	03.11.2026 au 20.04.2027	🔥🔥🔥
Châtel-St-Denis	Salle des Pléiades	Mireille Gigandet
Jeudi 16h00 – 17h00	01.10.2026 au 08.07.2027	🔥🔥

equilibre-en-marche.ch



Nouveau !

Nouveau !

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

Danse orientale +

Nouveau !

Loin des clichés, cette pratique travaille la souplesse de la colonne vertébrale, la fluidité du bassin, les ondulations du buste, la grâce des bras et des mains. Ce cours doux se fait avec un foulard sur les hanches et permet de développer la musicalité, la coordination, la notion d'espace, la mémoire et l'équilibre. **Prix** : Fr. 14.- /leçon, sur facture périodique.

Porsel Salle polyvalente, Route d'Innav 4	Nejma Quanfouh
Mercredi 14h00 – 15h00	28.10.2026 au 07.07.2027

Danse afro +

Nouveau !

Que vous soyez débutant·e ou danseur·euse confirmé·e, venez découvrir la richesse des mouvements afro : rythme, énergie et joie de vivre. Ce style de danse dynamique travaille le cardio, la souplesse et la force du dos, l'équilibre, la coordination et l'endurance. **Prix** : Fr. 14.- /leçon, sur facture périodique.

Porsel Salle polyvalente, Route d'Innav 4	Nejma Quanfouh
Mercredi 15h15 – 16h15	28.10.2026 au 07.07.2027

Vélo électrique +

Nouveau !

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné·e·s d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous roulez en toute sécurité. Les sorties ont lieu d'avril à octobre selon la météo, détail des dates sur demande.

Attalens Lieu selon programme	Martin Niggli
Mardi selon programme, dès le 01.09.2026	Fr. 10.- / sortie

Pilates +

Le Pilates renforce les muscles profonds grâce à des mouvements doux et sans risque de se blesser. Cette méthode permet de regagner en mobilité, équilibre, souplesse et assurance dans les mouvements quotidiens. Le cours du mercredi 9h50 est un cours de Pilates doux, en partie sur chaise. **Prix** : Fr. 15.- /leçon, sur facture périodique.

Semsaes Centre Lavandine, Rte du Devin 2	Nejma Quanfouh
Mardi 15h00 – 16h00	01.09.2026 au 06.07.2027
Mardi 16h10 – 17h10	01.09.2026 au 06.07.2027
Mercredi 9h50 – 10h50 (doux)	02.09.2026 au 07.07.2027
Mercredi 11h00 – 12h00	02.09.2026 au 07.07.2027

Nouveau !

Pilates & marche en plein air +

Un cours 2 en 1, avec 30 minutes de marche, suivies de 45 minutes de pilates en plein air. Vous mobiliserez tout votre corps et renforcerez votre système immunitaire, en profitant d'être dehors et par tous les temps. **Prix** : Fr. 10.-/leçon, sur facture périodique.

Semsales	Lieu de départ : déchetterie	Nejma Quanfouh
Mardi 13h30 – 14h45	01.09.2026 au 06.07.2027	

Taichi & Qi gong +

Nouveau !

La pratique de ces arts martiaux traditionnels chinois combine des mouvements lents, fluides et précis avec une respiration profonde et une concentration mentale. Elle améliore l'équilibre et la souplesse et favorise la circulation des énergies. **Prix** : Fr. 12.-/leçon, sur facture périodique.

Châtel-St-Denis	Institut St-François de Sales, Grand-Rue 40	Fanny Wang
Mercredi 09h30 – 10h30	02.09.2026 au 26.05.2027	

Yoga du rire +

Nouveau !

Le Yoga du Rire combine des exercices de rire avec la respiration du yoga. Il agit sur le système immunitaire, l'humeur et l'état émotionnel, l'estime de soi et la confiance en soi. À découvrir !

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30	Pia Chamorel
Mercredi 14h30 – 15h30	09.09.2026	Gratuit
<i>Leçon découverte gratuite, inscription obligatoire. Le cours sera reconduit une fois par mois en cas d'intérêt, prix prévisionnel Fr. 6.-/leçon.</i>		



Hatt-Bucher-Stiftung

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 14h00 – 16h30	René Tâche 079 139 79 37	

Nouveau !



Walking Football +

Le walking football est une variante du football pratiquée en marchant, orientée vers la santé et la convivialité, pour toutes et tous, jeunes et moins jeunes. Le plaisir du jeu et l'intégrité physique sont les mots clés de cette nouvelle discipline. En partenariat avec l'Association Fribourgeoise de Football.

Bossonnens	Terrain de foot, Rte des Sports	Fr. 50.-/année
Horaire entraînement : sur demande		Stéphane Dutoit 076 589 74 41



Permanence informatique

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteur-trices d'informatique répondent sur place à vos questions. Dates exactes disponibles sur demande: 026 347 12 93 ou sur notre site internet. **Gratuit, sans inscription.**

Châtel-St-Denis Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30

1^{er} et 3^e jeudi du mois 09h30 – 11h00

Cours collectifs en informatique

Vous souhaitez vous familiariser avec le matériel informatique et développer des connaissances de base ? Vous souhaitez approfondir vos connaissances sur une thématique spécifique ?

Découvrez nos différents cours en petit groupe. **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 Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30

Découvrir et utiliser l'intelligence artificielle cours composé de 2 ateliers

Mercredi 05 et 19 .05.2027 (F) 13h30 – 15h30 Fr. 50.-

Utiliser son smartphone ou sa tablette Android cours composé de 2 ateliers

Mercredi 21 et 28.04.2027 (F) 10h00 – 12h00 Fr. 50.-

Utiliser son iPhone cours composé de 2 ateliers

Mardi 09 et 16.03.2027 (F) 9h30 -11h30 Fr. 50.-

Utiliser les applications de transports publics

Mardi 10.11.2026 (F) 10h00 – 12h00 Fr. 25.-

Utiliser les applications photos

Mercredi 28.10.2026 (F) 10h00 – 12h00 Fr. 25.-

Cours d'informatique privés

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

Châtel-St-Denis Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30 Fr. 40.-/h

À domicile Fr. 60.-/h



Pucci AI

Conférence « L'intelligence artificielle et vous »

Venez en apprendre plus lors d'une conférence participative animée par un ingénieur spécialiste de l'IA, Alexandre Giraud.

Châtel-St-Denis

Alexandre Giraud

Date et horaires : à venir en 2027

Gratuit, sans inscription

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. En automne, les balades sont consacrées aux champignons. **Prix** : Fr. 28.- / balade (3 heures).

Châtel-St-Denis / Les Paccots	selon programme	Virginie Népoux
Champignons	16.09.2026 de 15h15 à 18h15 et 18.09.2026 de 09h à 12h	
Plantes	11.05.2027 de 15h15 à 18h15 et 13.05.2027 de 09h à 12h	



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. **Gratuit, Inscription obligatoire.**

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30
Mardi 29.09.2026	13h30 – 17h00

Atelier « Entrée et financement EMS » +

Explication des démarches à entreprendre pour l'entrée et le financement d'un séjour en EMS. Cette activité s'adresse également aux proches des personnes concernées. **Gratuit, inscription obligatoire.**

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30	Mélissa Schmid
Mercredi 18.11.2026	13h30 – 15h30	

Nouveau !

Atelier Docupass +

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.**

Granges Salle communale, Rte de la Léchère 2b		
Mercredi 20.01.2027	14h00 – 16h00	Mélissa Schmid

Atelier « Sexualité, plaisir et intimité après 60 ans » +

Comment vivre sa sexualité lorsque le corps change ? Comment réinventer le plaisir, l'intimité, le désir ou la sensualité après la ménopause et avec l'avancée en âge ?

Dans un cadre bienveillant et sans jugement, cet atelier propose un espace de réflexion et d'échange autour de la sexualité après 60 ans. Amélie Jardot Andreani est médecin sexologue, thérapeute de couple et également cofondatrice de l'Académie suisse de médecine sexuelle.

Inscription obligatoire. Prix : Fr. 10.-, à payer sur place en espèces.

Châtel-St-Denis	Bâtiment du RSSV, Pl. d'Armes 30	Amélie Jardot Andreani
Jeudi 14.01.2027	10h00 – 12h00	



Nouveau !

Spectacles de la saison Culturailes +

Nous vous proposons quatre spectacles issus du programme des Culturailes, 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

Rabais financés grâce à la générosité de l'entreprise LAURASTAR à Châtel-St-Denis.

Spectacles à venir dès le 20 août !

Ateliers de cuisine +

Des ateliers pour apprendre à préparer des plats faciles et savoureux à refaire à la maison. Recettes simples, astuces et produits de saison seront au rendez-vous. L'atelier se termine par un moment de dégustation conviviale des préparations réalisées ensemble.

Prix : Fr. 30.-/atelier. **Inscription obligatoire**

Châtel-St-Denis	CO de la Veveyse, Chemin des Crêts 9	Claudia Alt
Jeudi 17.09.2026	16h30 – 20h30	Menu d'automne
Jeudi 05.11.2026	16h30 – 20h30	Menu de Fêtes
Jeudi 10.12.2026	16h30 – 20h30	Biscuits de Noël
Jeudi 18.02.2027	16h30 – 20h30	Cuisine asiatique
Jeudi 18.03.2027	16h30 – 20h30	Voyage vers l'Inde
Jeudi 10.06.2027	16h30 – 20h30	Viva España : spécialités ibériques

Atelier de broderie intuitive +

Envie de découvrir la broderie autrement ? La broderie intuitive, c'est le plaisir de créer librement, sans règle ni pression – même si vous n'avez jamais tenu une aiguille ! Un moment convivial pour prendre le temps, stimuler sa créativité et se laisser surprendre par ce que ses mains savent déjà faire. **Prix** : Fr. 100.- pour les 8 ateliers (matériel compris).

Die Leiterin verfügt auch über deutsche Sprachkenntnisse.

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30	Ursula Quartenoud
Lundi / Montag	14h00 – 16h00	
2026 : 02.11, 16.11, 30.11, 14.12 / 2026 : 12.01, 25.01, 15.02, 01.03		

Initiation à la dentelle aux fuseaux +

Initiez-vous à une nouvelle technique et partagez un moment convivial autour de vos ouvrages. **Prix** : Fr. 5.-/cours (matériel inclus), à payer sur place directement. **Inscription** : 078 217 30 97. Tricot, crochet et broderie bienvenus (gratuit).

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Place d'Armes 30	Sylvia Guglielmetti,
2 ^e et 4 ^e mardi du mois dès le 08.09.26	13h30 – 16h30	Claudine Liaudat



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		

Speed-dating +

Nouveau !

Vous souhaitez trouver un·e partenaire pour faire un bout de chemin à deux, ou simplement faire de nouvelles rencontres ? Participez à une rencontre et laissez le charme opérer. **Inscription obligatoire, prix : Fr. 15.-**

Le Crêt	Café de La Croix Fédérale, Chemin de la Grotte 2
Jeudi 29.10.2026, 14h00 – 18h00	

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. La liste des tables actualisée est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Bossonnens	Jeudi	Isabelle Berthoud, 079 625 51 00
Bossonnens	Jeudi	Sa'dat Naseh, 079 175 70 19
Les Paccots	Samedi	Hugo Iriatre, 021 948 82 51
Tatroz	Mercredi	Marita Simon, 021 947 54 70

Tables de bistrots +

Un menu du jour avec dessert et café à déguster dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant·es de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. Détail des dates sur demande : 078 217 30 97 / fanny.zurcher@fr.prosenectute.ch

Attalens	Hôtel de Ville	021 947 41 07
1 ^{er} jeudi du mois		Fr. 20.-
Châtel-St-Denis	Crêpes et Cie	078 217 30 97
Dernier mardi du mois		Fr. 20.-
Semsales	Un mardi par mois	Fr. 20.-
Fromagerie bistrot "chez Manu"		026 918 54 15
Hôtel de Ville		078 217 30 97
La Verrerie	Auberge de l'Union	077 424 25 26
3 ^{ème} ou 4 ^{ème} jeudi du mois		20.-
Remaufens	L'Avenir	021 948 70 55
Dates sur demande		20.-
Les Paccots	Auberge des Joncs	021 948 71 23
4 dates dans l'année		20.-
Le Crêt	Café de la Croix Fédérale	026 918 51 42
3 ^{ème} mardi du mois		20.-

Journée internationale de la personne âgée +

À l'occasion de la Journée internationale de la personne âgée, les 9 communes de la Veveyse vous invitent à échanger autour d'un café-croissant et à partager un moment convivial.

Date : jeudi 1er octobre 2026. **Informations :** 078 217 30 97.

Activité intergénérationnelle avec le CO +

Dans le cadre de la semaine thématique du CO de Châtel-St-Denis, un tournoi de jass intergénérationnel sera proposé avec les élèves du CO et les seniors intéressé-es.

Date : du 31.05 au 04.06.2027, détails à venir. **Informations et inscription** au 078 217 30 97.



Partenaires

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

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 mercredi 02.09.2026, région Soleure

Projection du film « Ma Sarine » par Jean-Théo Aeby

Mardi 27.10.2026 à 14h00, Auberge de l'Ange à Attalens.
Entrée libre, apéritif offert après le spectacle.

Randonnée voir programme en ligne, une randonnée par mois



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.

Alzheimer Fribourg est une Association à but non-lucratif et compte env. 500 membres. Elle s'engage en faveur des personnes atteintes d'une maladie de démence, ainsi que de leurs proches.

Contact et renseignements : Alzheimer Fribourg • Passage du Cardinal 18 • 1700 Fribourg • 026 402 42 42 • info.fr@alz.ch / www.alzheimer-schweiz.ch/fr/fribourg

Rencontres Alzheimer

Bienvenue à nos rencontres Alzheimer mensuelles ! Vous vivez avec la maladie d'Alzheimer ou vous accompagnez un proche qui en est atteint : soyez les bienvenus. Nous sommes là pour en parler, vous informer, vous conseiller, vous orienter. Venez sans rendez-vous, en toute simplicité.

Information et conseil

Vous vous posez des questions générales au sujet de la maladie d'Alzheimer et de la démence ? Vous aimeriez parler d'un cas particulier ? Vous voulez savoir où trouver de l'aide par la suite, près de chez vous ? Notre permanence téléphonique vous répond de 8h30 à 17h00 au 026 402 42 42 ou par e-mail à info.fr@alz.ch

Groupes d'entraide

Des groupes d'entraide se réunissent 1 fois par mois dans les districts de la Broye, Glâne et Veveyse, Gruyère et Singine. Détail des lieux et des dates sur le site internet.

Permanence Cliniques de Mémoire

Alzheimer Fribourg Freiburg offre, en collaboration avec les Cliniques de Mémoire du canton de Fribourg, une permanence sur les sites de l'HFR à Fribourg et Riaz. Pour plus amples renseignements, veuillez demander le flyer avec les dates y figurant ou vous adresser directement à : Marielle Corboz, 077 415 66 72 / marielle.corboz@alz.ch

Accompagnement à domicile

Alzheimer Fribourg propose le soutien d'accompagnant-e-s à domicile professionnel-les (Alzami FR) qui viennent passer quelques heures à domicile selon les besoins et la fréquence souhaitée, ceci pour tenir compagnie à la personne malade et permettre ainsi au proche aidant de se reposer ou de disposer d'un moment pour lui. Plus d'informations : Marielle Corboz, 077 415 66 72 / marielle.corboz@alz.ch