

## Activités en Sarine 2024-2025

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 par téléphone au **026 347 12 93**, par mail à [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto: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.



### Activités en intérieur

#### Tchoukball

Sport d'équipe qui combine le volley, le handball et le squash et qui permet de maintenir la réactivité, la force et l'endurance.

<b>Villars-sur-Glâne</b>	Centre sportif du Platy, salle 3	Philippe Berger
Vendredi 15h30 – 17h00	23.08.2024 au 04.07.2025	Fr. 70.- / semestre

#### Gymnastique Flownergy **+**

Une combinaison de danse, gymnastique et yoga qui permet de renforcer le corps et l'équilibre et de faire circuler l'énergie tout en libérant les émotions. **Ce cours a lieu en alternance à 10h30 ou 14h50 selon la semaine.**

<b>Fribourg</b>	Arsen'alt salle Nord, Derrière-les-Remparts 12	Manon Gessner
Lundi 10h30 ou 14h50	02.09 au 16.12.2024	Fr. 225.-
Lundi 10h30 ou 14h50	06.01 au 23.06.2024	Fr. 300.-

#### Tai Chi **+**

La pratique de cet art martial traditionnel chinois passe par la réalisation d'une série de mouvements lents et fluides et permet de favoriser l'équilibre, la circulation des énergies tout comme la relaxation.

<b>Fribourg</b>	Arsen'alt salle sud, Derrière-les Remparts 12	Maria Begona Javares
Lundi 09h00 – 10h00	02.09 au 16.12.2024	Fr. 168.-
Lundi 09h00 – 10h00	06.01 au 23.06.2024	Fr. 252.-

## Cirque et jonglage +

La pratique du jonglage, qui demande d'accomplir plusieurs opérations simultanément, permet d'améliorer la coordination, la concentration ainsi que l'agilité mentale. La capacité de réaction et la stabilité physique sont renforcées, ce qui permet de prévenir les chutes.

<b>Fribourg</b>	Arsen'alt, Derrière-les Remparts 12	Cirque Toamême
Lundi 14h00 – 15h00	30.09.2024 au 13.01.2025	Fr. 120.- / 6 leçons
Lundi 14h00 – 15h00	27.01.2025 au 07.04.2025	Fr. 120.- / 6 leçons

## Rythmique +

La rythmique *Jacques-Dalcroze* est une méthode d'éducation musicale qui met l'accent sur le mouvement physique et la perception du rythme par le corps. Cette discipline permet de stimuler l'équilibre, la coordination, la concentration et la mémorisation ; le tout en développant sa musicalité et son sens du rythme !

<b>Fribourg</b>	Arsen'alt salle sud, Derrière-les Remparts 12	Anne Menétrey Ruffieux
Lundi 10h15 – 11h15	16.09 au 16.12.2024	Fr. 168.-
Lundi 10h15 – 11h15	06.01 au 23.06.2025	Fr. 294.-

## Aquafit +

Renforcement musculaire en douceur, amélioration de l'endurance et augmentation de la capacité respiratoire sont au programme à travers différents exercices pratiqués **dans l'eau profonde** et adaptés à tout niveau. **Prix** : Fr. 19.- / leçon, sur abonnement périodique.

<b>Fribourg</b>	Levant, Rte de l'Aurore 10	Ecole de natation Guin, Fribourg et environs
Mercredi 17h30 – 18h15	04.09.2024 au 02.07.2025	

## Aquagym +

Renforcement musculaire en douceur, amélioration de l'endurance et augmentation de la capacité respiratoire sont au programme à travers différents exercices pratiqués dans l'eau et adaptés à tout niveau. **Prix** : Fr. 19.- / leçon, sur abonnement périodique.

**Nouveau !**

<b>Cottens</b>	L'Archipel, Fondation St-Martin	Romain Pedrazzoli
Mardi 15h45 – 16h30	27.08.2024 au 01.07.2025	

<b>Fribourg</b>	Ecole libre publique, Av. de Moléson 10	Ecole de natation Guin, Fribourg et environs
Jeudi 16h15 – 17h00	29.08.2024 au 03.07.2025	

**Nouveau !**

<b>Marly</b>	Piscine, Route des Frères-Lumière 2	Ecole de natation Guin, Fribourg et environs
Vendredi, 12h15 – 13h00	30.08 au 04.07.2025	

## Bains thermaux +

Les sorties aux bains permettent de se détendre en profitant des bienfaits des eaux thermales de Lavey-les-Bains (VD). Transport organisé.

<b>Lavey-les-Bains</b>	Bains de Lavey	A. Dupasquier, B. Spicher, F. Stucky
Mardi 10h00 – 16h00	24.09 au 17.12.2024	Fr. 240.- / 6 sorties
Mardi 10h00 – 16h00	14.01 au 08.04.2025	Fr. 240.- / 6 sorties

## Danses du monde

Des danses qui invitent à voyager et permettent d'améliorer la mobilité, la coordination et l'équilibre, tout en stimulant la mémoire. Aucune connaissance préalable de la danse n'est nécessaire. **Ces cours ont lieu une semaine sur deux.**

<b>Fribourg</b> Centre Ste-Ursule, Rue des Alpes 2	Esther Nabholz	
Lundi 15h10 – 16h40	30.09 au 09.12.2024	Fr. 48.-
Lundi 15h10 – 16h40	13.01 au 28.04.2025	Fr. 64.-
<b>Villars-sur-Glâne</b> Studio Dance eMotion, Petit Moncor 1C	Heidi Hirsiger	
Jeudi 14h00 – 15h30	12.09 au 19.12.2024	Fr. 56.-
Jeudi 14h00 – 15h30	16.01 au 26.06.2025	Fr. 96.-



## 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.

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

## Feldenkrais

Réveil en douceur des zones du corps moins sollicitées et diminution des douleurs et tensions sont au programme de cette discipline qui permet de retrouver davantage de mobilité.

<b>Fribourg</b> Foyer Beauséjour, rue Joseph Piller 4	Claire Mottet-Rio	
Lundi 09h30 – 10h30	02.09 au 16.12.2024	Fr. 294.-
Lundi 10h30 – 11h30	06.01 au 12.05.2025	Fr. 336.-



## Gym Equilibre-en-marche

Maintien de la mobilité et prévention des chutes au sein d'un petit groupe. Force, équilibre et coordination sont au programme à travers des exercices spécifiques. Cette offre est proposée dans plusieurs immeubles adaptés pour les seniors et est ouverte aux habitant·e·s des quartiers concernés.

**Prix unique :** Fr. 100.- / semestre

<b>Fribourg</b> Passage du Cardinal 18	Dominique Alleyn, Claudine Crausaz	
Mercredi 09h30 – 10h30	04.09.2024 au 25.06.2025	
<b>Marly</b> Salle polyvalente de la Cité	Claudine Crausaz, Florence Dousse	
Mercredi 15h15 – 16h15	04.09.2024 au 02.07.2025	



## 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

<b>Autigny</b>	Halle de gym	Olena Kuzina-Rolle
Mercredi 15h30 – 16h30	11.09.2024 au 25.06.2025	🔥🔥🔥
<b>Avry-sur-Matran</b>	Halle de gym	Isabelle Ropraz
Lundi 16h00 – 17h00	26.08.2024 au 23.06.2025	🔥🔥
<b>Corminboeuf</b>	Halle de gym	Manon Gessner
Mardi 16h00 – 17h00	03.09.2024 au 24.06.2025	🔥🔥
<b>Corminboeuf</b>	Halle de gym	Barbara Brügger
Jeudi 20h00 – 21h00	05.09.2024 au 26.06.2025	🔥🔥
<b>Ependes</b>	Halle de gym	Gisèle Risse
Mercredi 15h00 – 16h00	11.09.2024 au 25.06.2025	🔥🔥
<b>Estavayer-le-Gibloux</b>	Halle de gym	Olena Kuzina-Rolle
Mercredi 14h00 – 15h00	11.09.2024 au 25.06.2025	🔥
<b>Fribourg</b>	La Lenda Neuveville	Doris Ramella
Lundi 09h15 – 10h15	02.09.2024 au 30.06.2025	🔥🔥🔥
<b>Fribourg</b>	Ecole de la Vignettaz <b>SUSPENDU</b>	
Mardi 10h15 – 11h15	03.09.2024 au 24.06.2025	🔥🔥🔥
<b>Fribourg</b>	St- Pierre Salle paroissiale	Monika Vögtlin
Mardi 15h45 – 16h45	24.09.2024 au 01.07.2025	🔥🔥
<b>Fribourg</b>	Schoenberg, Paroisse St-Paul	Rosmarie Pantillon
Mardi 08h45 – 09h45	10.09.2024 au 24.06.2025	🔥🔥🔥
<b>Fribourg</b>	Schoenberg, Paroisse St-Paul	Rosmarie Pantillon
Mardi 10h00 – 11h00	10.09.2024 au 24.06.2025	🔥🔥
<b>Fribourg</b>	Salle paroissiale Christ-Roi	Florence Dousse
Mardi 14h00 – 15h00	03.09.2024 au 01.07.2025	🔥🔥
<b>Givisiez</b>	Salle de l'Espace La Faye, rue Jean-Prouvé 37a	Manon Gessner
Mardi 10h15 – 11h15	03.09.2024 au 24.06.2025	🔥🔥🔥
<b>Le Mouret</b>	Route d'Oberried 6	Dominique Alleyn
Mercredi 14h00 – 15h00	04.09.2024 au 25.06.2025	🔥🔥
<b>Marly</b>	Salle polyvalente de la Cité	Claudine Crausaz, Florence Dousse
Mercredi 14h00 – 15h00	04.09.2024 au 02.07.2025	🔥🔥
<b>Matran</b>	Halle de gym, Route de l'Ecole 6	Karina Arnold Hilse
Mardi 15h45 – 16h45	03.09.2024 au 24.06.2025	🔥🔥
<b>Neyruz</b>	Halle de gym, Route d'Onnens 5	Doris Ramella
Mercredi 13h45 – 14h45	28.08.2024 au 02.07.2025	🔥🔥🔥
<b>Villars-sur-Glâne</b>	Résidence Rose d'Automne	Isabelle Lanthemann
Mardi 14h45 – 15h45	27.08.2024 au 15.07.2025	🔥

**Nouveau !**



## Gym pour les aîné·es sourd·es et malentendant·es +

Un cours de gymnastique et de danse pour les aîné.e.s sourd.e.s et malentendant.e.s, en partenariat avec la Société des Sourds de Fribourg. Ce cours est dispensé en langue des signes et est réservé aux personnes sourdes et malentendantes. Détail des dates sur demande. **Prix** : 7.- /leçon, sur facture à la fin du semestre.

**Nouveau !**

<b>Fribourg</b> Arsen'alt salle sud, Derrière-les Remparts 12	Isabelle Lanthemann
Lundi 15h15 – 16h15, deux lundis par mois	

## Natation +

Une occasion de nager librement pendant un créneau réservé pour les seniors, sous la surveillance d'un sauveteur.

<b>Fribourg</b> École libre publique, Av. du Moléson 10	Fr. 100.- / 10x
Lundi 16h30 – 17h15	

## Yoga +

Des techniques de relaxation et de concentration pour développer la souplesse du corps et sa liberté intérieure.

<b>Fribourg</b> Arsen'alt salle Nord, Derrière-les-Remparts 12	Laurence Curty	
Lundi 16h00 – 17h00	02.09.2024 au 16.12.2024	Fr. 208.-
Lundi 16h00 – 17h00	06.01.2025 au 16.06.2025	Fr. 320.-
<b>Villars-sur-Glâne</b> Salle Dance eMotion, Petit-Moncor 1C	Laurence Curty	
Lundi 14h00 – 15h00	02.09.2024 au 16.12.2024	Fr. 208.-
Lundi 14h00 – 15h00	06.01.2025 au 23.06.2025	Fr. 336.-

## Zumba Gold +

Tango, Salsa, Merengue, Flamenco en version plus douce. Cette discipline permet de développer l'équilibre, la coordination, la souplesse, la résistance et l'endurance. Elle améliore la capacité respiratoire et cardiovasculaire, la posture ainsi que la mémoire.

<b>Fribourg</b> Institut de développement humain, route de l'Aurore	Karina Arnold Hilse	
Mardi 10h30 – 11h15	03.09 au 17.12.2024	Fr. 196.-
Mardi 10h30 – 11h15	07.01 au 01.07.2025	Fr. 280.-

**Nouveau !**

## Danse du bien-être +

Danse douce avec des mouvements inspirés de la rumba et la zumba. Danser librement renforce l'estime de soi et la santé cardiovasculaire. L'activité a lieu une semaine sur deux et inclut une pause-café pour faire connaissance.

<b>Villars-sur-Glâne</b> Espace Jeunes au Platy	Regina Zaugg	
Mardi 14h00 – 16h00	03.09 au 10.12.2024	Fr. 80.-
Mardi 14h00 – 16h00	07.01 au 24.06.2025	Fr. 120.-

# Activités en plein air

## Randonnées

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées au fil de randonnées qui vous feront, par la même occasion, découvrir votre région. Accompagné·e·s d'un·e moniteur·trice·e ESA (Sport des adultes), vous marchez en toute sécurité. **Prix unique** : Fr. 20.- / sortie

---

**Préalpes fribourgeoise**

Jean-Marie Pasquier

Mercredi selon programme, de mars à novembre

---

## Raquettes et randonnées hivernales

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées à mesure que vous irez à la rencontre des paysages hivernaux. Accompagné·e·s d'un·e moniteur·trice·e ESA (Sport des adultes), vous marchez en toute sécurité. Balades avec ou sans raquettes à neige selon les conditions. **Prix unique** : Fr. 20.- / sortie

---

**Préalpes fribourgeoises**

Jean-Marie Pasquier

Mercredi selon programme, du 18.12.2024 au 26.02.2025

---

**Préalpes fribourgeoises**

Pier-Luigi Galli

Mardi selon programme, du 17.12.2024 à mars 2025

---

## Ski de fond

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées à mesure que vous irez à la rencontre des Préalpes fribourgeoises ou ailleurs. Accompagné·e·s d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous pratiquez en toute sécurité. Équipement et assurance à charge des participant·e·s.

---

**Monts de Riaz, Im Fang, autres domaines**

Hubert Yerly

Mercredi 13h30 – 15h30 18.12.2024 au 05.02.2025

Fr. 25.- / sortie

---



## Rendez-vous patinoire à la Place Georges-Python

Dans le cadre du projet Nova, la Ville de Fribourg fera de la Place -Python un lieu festif pour les habitant·es de la ville et environs, et accueillera la « mini-BCF-Arena », une patinoire synthétique qui se déplace de commune en commune jusqu'en 2026 pour les championnats du monde de hockey.

Une personne de l'équipe Sport & Formation sera sur place et il y a aura la possibilité d'emprunter des patins sur place. Venez patiner, seul·e ou en groupe, et pourquoi pas avec vos petits-enfants ! Gratuit et sans inscription !

Pro Senectute bénéficie de 2 plages horaires qui lui sont réservées :

## Eisbahn auf dem Georges-Python-Platz

Die Stadt Freiburg verwandelt diesen Winter den Python-Platz im Rahmen des Projekts "Nova - les rendez-vous de l'hiver" in einen festlichen Ort. Entdecken Sie die "Mini-BCF-Arena", eine synthetische Eisbahn, die bis 2026 von Gemeinde zu Gemeinde reist, um die Weltmeisterschaft im Eishockey zu feiern.

---

Eine Person aus dem Sport und Bildungsteam der Pro Senectute Freiburg wird vor Ort sein, und es gibt die Möglichkeit, Schlittschuhe auszuleihen. Kommen Sie vorbei und nutzen Sie die Gelegenheit, alleine, in einer Gruppe oder sogar mit Ihren Enkelkindern Schlittschuh zu laufen! Gratis und ohne Voranmeldung!

Pro Senectute hat zwei reservierte Zeitfenster für ihre Mitglieder:

<b>Fribourg/Freiburg</b>	Place Georges-Python	Gratis
Lundi 11h00 – 12h00	09.12 et 16.12.2024	Gratuit

## Vélo électrique +

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné·e·s d'un·e moniteur·trice·e 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. **Prix unique** : Fr. 10.- / sortie.

<b>Groupe Fribourg</b>	Georgette Chappuis, Hubert Yerly, Jean-Michel Gumy
Mardi selon programme	
<b>Groupe Le Mouret : vélo de course avec ou sans assistance</b>	Michel Savary
Mardi selon programme	
<b>Groupe Rosé</b>	Bernard Gendre, François Tinguely, Patrick Speierer
Mercredi selon programme	



Hall-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 !

<b>Fribourg</b>	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	A. Ruppen, 079 301 22 60
Mardi 14h30		
<b>Corminboeuf</b>	La CorminBoule	C. Mindel, 076 380 29 35 / P. Supcik, 079 653 60 52
Été : lundi 18h30, mercredi/samedi 14h00,	Rte de Chésopelloz	
Hiver : mercredi 14h00, jeudi 19h00,	Boulodrome des Neigles (Fribourg)	
<b>Farvagny</b>	Route de Fribourg 30	Club La Boulamie, M. Weissbaum, 079 362 62 24
Été : mercredi et vendredi 19h15,	Centre sportif Farvagny	
Hiver : mercredi et vendredi 19h15,	Boulodrome des Neigles (Fribourg)	
<b>Treyvaux</b>	Route de la Pérausa 6A	La Boule sympa, A. Théraulaz 079 347 30 93
Mercredi dès 14h00		
<b>Villars-sur-Glâne</b>	Ancien terrain de foot du Platy	A. Ayer, 079 515 78 08
Mardi et vendredi dès 13h30		

**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. Avec l'association fribourgeoise de football.

**Tournoi d'automne 28.09.2024** : informations et inscription (seul·e ou en équipe)

<b>Villars-sur-Glâne</b> Stade du Platy	Avec l'association fribourgeoise de football
<b>Entraînement</b> Vendredi 15h00 – 16h30, dès le 30.08.2024	Fr. 50.-/semestre
<b>Tournoi</b> Samedi 28.09.2024, rendez-vous à 13h30	Gratuit



## Cours de langues / Sprachkurse

Rejoignez un groupe pour débiter ou vous perfectionner en anglais, en italien ou en espagnol. Inscrivez-vous à une leçon découverte ! Divers niveaux sont possibles, ouverts à tous·tes.

Möchten Sie in einer Gruppe Englisch, Italienisch oder Spanisch auffrischen oder erlernen? Melden Sie sich zu einer Schnupperlektion an! Verschiedene Stufen möglich, offen für alle.

## Cours d'anglais / Englischkurse +

<b>Fribourg</b> Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Marcia Tricot
<b>Anglais débutant I/Englisch Anfänger I – Niv. 1</b>	
Jeudi 09h00 – 10h00	05.09.2024-30.01.2025 Fr. 288.-
Jeudi 09h00 – 10h00	06.02.2025-12.06.2025 Fr. 240.-
<b>Anglais débutant II/Englisch Anfänger II – Niv. 2</b>	
Jeudi 11h00 – 12h00	05.09.2024-30.01.2025 Fr. 288.-
Jeudi 11h00 – 12h00	06.02.2025-12.06.2025 Fr. 240.-
<b>Anglais débutant III /Englisch Anfänger III – Niv. 3</b>	
Mercredi 08h45 – 09h40	04.09.2024-29.01.2025 Fr. 288.-
Mercredi 08h45 – 09h40	05.02.2025-18.06.2025 Fr. 272.-
<b>Anglais Moyen/Englisch Mittel – Niv. 4</b>	
Mercredi 09h45 – 10h40	04.09.2024-29.01.2025 Fr. 288.-
Mercredi 09h45 – 10h40	05.02.2025-18.06.2025 Fr. 272.-
<b>Anglais Moyen Supérieur/Englisch Mittel – Niv. 5</b>	
Jeudi 10h00 – 11h00	05.09.2024-30.01.2025 Fr. 288.-
Jeudi 10h00 – 11h00	06.02.2025-12.06.2025 Fr. 240.-
<b>Anglais avancé/Englisch Fortgeschrittene – Niv. 6</b>	
Mercredi 10h45 – 11h40	04.09.2024-29.01.2025 Fr. 288.-
Mercredi 10h45 – 11h40	05.02.2025-18.06.2025 Fr. 272.-

## Cours d'espagnol / Spanischkurse

<b>Fribourg</b> Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Amparo Hernandez
<b>Espagnol débutant / Spanisch Anfänger – Niv. 1</b>	
Vendredi 10h45 – 11h45	06.09.2024-16.12.2024 Fr. 208.-
Vendredi 10h45 – 11h45	14.03.2025-03.07.2025 Fr. 208.-
<b>Espagnol moyen / Spanisch Mittel – Niv. 2</b>	
Vendredi 09h45 – 10h45	06.09.2024-16.12.2024 Fr. 208.-
Vendredi 09h45 – 10h45	14.03.2025-03.07.2025 Fr. 208.-

## Cours d'italien / Italienischkurse +

<b>Fribourg</b>	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Licia Quendoz
<b>Italien faux débutant / Italienisch falscher Anfänger – Niv. 1</b>		
Mardi 16h00 – 17h00	03.09.2024-28.01.2025	Fr. 288.-
Mardi 16h00 – 17h00	04.02.2025-24.06.2025	Fr. 288.-
<b>Italien intermédiaire / Italienisch Mittel – Niv. 2</b>		
Mardi 15h00 – 15h55	03.09.2024-28.01.2025	Fr. 288.-
Mardi 15h00 – 15h55	04.02.2025-24.06.2025	Fr. 288.-
<b>Italien avancé / Italienisch Fortgeschritten – Niv. 3</b>		
Mardi 14h00 – 14h55	03.09.2024-28.01.2025	Fr. 288.-
Mardi 14h00 – 14h55	04.02.2025-24.06.2025	Fr. 288.-

## Apprendre à jouer aux échecs / Lernen, Schach zu spielen

Découvrez les fondamentaux de ce jeu ou perfectionnez vos stratégies. Niveau : en fonction des participant·es. En collaboration avec l'École d'échecs de Fribourg.

Lernen Sie die Grundlagen dieses Spiels kennen oder perfektionieren Sie Ihre Strategien. Niveau: je nach Teilnehmer\*in. In Zusammenarbeit mit der Schachschule Freiburg.

<b>Fribourg</b>	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Ecole d'échecs de Fribourg
Mercredi 14h00 – 16h00	18.09.-18.12.2024/ toutes les 2 semaines	Fr. 42.-
Mercredi 14h00-16h00	08.01.-25.06.2025/ toutes les 2 semaines	Fr. 72.-

**Nouveau !**

## Cours collectifs « e-banking » / Gruppenkurse «E-Banking+»

Naviguer en toute sécurité avec les produits digitaux de la BCF. Ce cours est spécialement conçu pour celles et ceux qui souhaitent se familiariser avec les services digitaux de la BCF. Les participant·e·s apprennent à utiliser les produits en ligne en toute sécurité (se connecter facilement, gérer ses comptes, effectuer des virements et d'autres options). Un cours en toute simplicité et avec l'assurance d'un accompagnement personnalisé et professionnel.

**Prérequis :** Utilisateur·rices e-banking (ouvert aux utilisateur·rices e-banking de toutes les banques) ; ordinateur portable.

Sicheres Surfen mit den digitalen Produkten der FKB. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit den digitalen Dienstleistungen der FKB vertraut machen möchten. Die Teilnehmenden lernen, die Online-Produkte sicher zu nutzen (einfacher Login, Kontoverwaltung, Überweisungen und mehr). Ein einfacher Kurs mit der Gewissheit einer persönlichen und professionellen Betreuung.

**Voraussetzungen:** E-Banking-Anwender\*innen (offen für E-Banking-Benutzer\*innen aller Banken); Laptop.

<b>Fribourg</b>	BCF, Boulevard de Pérolles 1	Equipe support digital
Vendredi 15.11.2024 (F)	14h00 – 16h00	Fr. 25.-
Mardi 04.02.2025 (F)	14h00 – 16h00	Fr. 25.-
Donnerstag 10.04.2025 (D)	14.00-16.00	Fr. 25.-

Nouveau



## Rouler à vélo électrique en toute sécurité +

Familiarisation et perfectionnement au vélo électrique pour une utilisation quotidienne ou pour des balades. Apprenez à rouler en toute sécurité pour faciliter vos déplacements.

Il y a trois groupes de niveau et chaque cours est composé de deux ateliers.

**Prix :** Fr. 70.- / formation (2 ateliers) ; Fr. 50.- pour les habitants de Fribourg.

<b>Fribourg</b>	Passage du Cardinal 18	Christian Clément
<b>« Débutants » : les bases quand on vient d'acheter un vélo électrique</b>		
Vendredi 13.09.24, 09h30 – 12h00 et mardi 24.09.24, 14h00 – 16h00		
Lundi 30.09.24, 13h30 – 16h00 et mardi 01.10.24, 10h00 – 12h00		
<b>« Faux débutants » : apprendre à se déplacer en ville et autour</b>		
Lundi 23.09.24, 13h30 – 16h00 et mardi 24.09.24, 10h00 – 12h00		
Jeudi 03.10.24, 13h30 – 16h00 et vendredi 04.10.24, 10h00 – 12h00		
<b>« Initiés » : pour être tout à fait à l'aise en ville et autour</b>		
Lundi 07.10.24, 13h30 – 16h00 et mardi 08.10.24, 10h00 – 12h00		



## Permanences informatiques +

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteur-trice-s d'informatique répondent sur place à vos questions. Selon les permanences, uniquement sur certaines périodes de l'année. Détail des dates sur demande : 026 347 12 93.

<b>Fribourg F/D</b>	Arsen'alt salle sud, Derrière-les-Remparts 12	Gratuit, sans inscription
2e et 4e lundi du mois, 10h30 – 12h00		
<b>Corminboeuf</b>	Lieu à définir	Gratuit, sans inscription
1er vendredi du mois, 18h00 – 19h30		

## Cours d'informatique privé

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. Informations : 026 347 12 93

<b>Fribourg</b>	Passage du Cardinal 18	Fr. 40.-/h
<b>À domicile</b>		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.

<b>Fribourg</b>	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	
Jeudi 03.04 et 10.04.2025 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.

---

<b>Fribourg</b> Pro Senectute, Passage du Cardinal 18		
Lundi 05.05.2025	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.

---

<b>Fribourg</b> Pro Senectute, Passage du Cardinal 18		
Jeudi 08.05.2025	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.

---

<b>Fribourg</b> Pro Senectute, Passage du Cardinal 18		
Jeudi 22.05.2025	14h00 – 16h00	Fr. 25.-

---

## 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** : 026 347 12 93.

---

<b>Fribourg</b> Pro Senectute, Passage du Cardinal 18		Larissa Carrel
Mardi 11.03.2025	09h00 – 11h00	Gratuit

---

Nouveau



## Cours premiers secours / Erste-Hilfe Kurse +

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.**

Es ist unerlässlich zu wissen, was zutun ist, wenn ein Unfall passiert oder jemand verletzt wird. Das gibt Selbstvertrauen, Zuversicht und Mut. Ein Instruktor vom Samariterverband Freiburg lernt Sie mit Notfallsituationen ruhig umzugehen, Gefahren richtig einzuschätzen und Erste-Hilfe-Massnahmen anzuwenden. **Begrenzte Plätze, Anmeldung obligatorisch.**

<b>Fribourg</b> Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	
<b>Urgences chez les petits enfants</b> (avec certificat)	Fr. 90.-
Vendredi 04.10.2024 (F) 08h30-11h30 & 13h30-16h30	
Lundi 03.03.2025 (F) 08h30-11h30 & 13h30-16h30	
Montag 11.11.2024 (D) 08.30-11.30 & 13.30-16.30	
<b>Villars-sur-Glâne</b> Rose d'Automne, Ch. Du Cardinal-Journet 6	
<b>Urgences à domicile</b> (sans certificat)	Fr. 60.-
Lundi 23.09.2024 (F) 08h30-11h30 & 13h30-16h30	

## 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** : 026 347 12 93.

<b>Fribourg</b> Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Yvan Hess
Mardi 05.11.2024 10h30 - 12h00	Gratuit



## Être et rester mobile / Mobil sein und bleiben +

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. **Inscription obligatoire** : 026 347 12 93.

Sie möchten gerne entspannt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sein? In diesem Workshop lernen Sie das lokale Netz der öffentlichen Verkehrsmittel kennen und machen sich mit den digitalen Hilfsmitteln vertraut, um Fahrkarten zu kaufen, Fahrpläne abzufragen und Routen zu berechnen. **Anmeldung erforderlich**: 026 347 12 93.

<b>Fribourg</b> Hôpital des Bourgeois	Association Transport et Environnement, TPF
Jeudi 08.05.2025, 13h30 - 17h00	Gratuit
<b>Présentation orale en français. Diapositives en français et en allemand</b>	
<b>Marly</b> Ecole Primaire de Grand Pré	Association Transport et Environnement, TPF
Mardi 01.10.2025, 09h00 - 12h30	Gratuit



## Après-midis disco +

Après-midis disco animés par le DJ George Olivier, dans une ambiance boule à facettes et sons des 80's. Danse libre, possibilité de suivre un cours de danse latino. Sans inscription ; détail des dates sur demande. Avec le soutien de la Ville de Fribourg.



<b>Fribourg</b> Arsen'alt salle Sud, Derrière-les-Remparts 12	Gratuit, collecte
1er et 3e lundi du mois dès le 02.09.2024, 13h30 – 16h00	

## Visite de la Bibliothèque Cantonale et Universitaire BCU

La Bibliothèque Cantonale et Universitaire (BCU) vous invite à venir visiter ses locaux. Gratuite et ouverte à tous et toutes, la BCU propose un large choix de documents en français et en allemand : livres, bandes dessinées, DVDs, livres audio, presse locale et nationale et livres en grands caractères. **Inscription obligatoire.**

<b>Fribourg</b> Rue de la Carrière 22	Gratuit
Mardi 21.01.2025	14h00 – 15h00

## Besuch Kantons- und Universitätsbibliothek KUB

Die Kantons- und Universitätsbibliothek (KUB) lädt Sie herzlich ein, ihre Räumlichkeiten zu besuchen. Kostenlos und für alle offen, bietet die KUB eine grosse Auswahl an Dokumenten auf Französisch und Deutsch an: Bücher, Comics, DVDs, Hörbücher, lokale und nationale Zeitungen sowie Bücher im Grossdruck. **Einschreibung obligatorisch.**

<b>Freiburg</b> Rue de la Carrière 22	Gratis
Donnerstag 30.01.2025	14h00 – 15h00



## Dimanche disco au Mythic Club / Disco-Sonntage im Mythic Club +



Venez revivre l'époque des années folles 50 à 80, dans une ambiance chaleureuse et intergénérationnelle ! D'Elvis Presley à Janis Joplin, en passant par Claude François ou Boney M, soyez les bienvenu-es pour danser sur des tubes bien connus.

Erleben Sie die wilden 50er-80er Jahre in einer herzlichen und generationsübergreifenden Atmosphäre! Von Elvis Presley über Janis Joplin bis hin zu Claude François und Boney M: Seien Sie herzlich willkommen, um zu bekannten Hits zu tanzen.

**Sans inscription / Ohne Anmeldung**

<b>Fribourg</b> Mythic Club, Rte de la Fonderie 7	Fr. 10.- (1 boisson comprise)
Dimanche 17.11.2024	14h00-18h00
Dimanche 23.02.2025	14h00-18h00
Dimanche 30.03.2025	14h00-18h00



Hall-Bücher-Stiftung

## Visites HC Fribourg- Gottéron +

Si vous êtes un-e supporter passionné·edes Dragons ou simplement curieux·se de découvrir les coulisses d'un lieu emblématique, nous vous proposons une visite guidée de la BCF Arena et du Club, suivie d'un repas.

## Besuche HC Freiburg-Gottéron

Wenn Sie ein leidenschaftlicher Fan der Drachen oder einfach nur neugierig sind, hinter die Kulissen eines bedeutenden Ortes zu blicken, bieten wir Ihnen eine Führung durch die BCF-Arena und den Vorstellung des Clubs mit anschliessendem Essen an.

<b>Fribourg</b> BCF Arena	Fr. 30.-
Jeudi 19.09.2024 (F)	09h00-14h00
Donnerstag 26.09.2024 (D)	09h00-14h00
Jeudi 09.01.2025 (F)	09h00-14h00
Donnerstag 30.01.2025 (D)	09h00-14h00



Hatt-Bucher-Stiftung

## Concerts de musique classique / Konzerte klassische Musik <sup>+</sup>

Pour les amateurs·rices de musique classique, mais aussi celles et ceux curieux de découvrir : venez assister à des concerts de l'Orchestre de Chambre Fribourgeois et de l'Orchestre d'Harmonie Fribourgeois à des prix préférentiels ! Le programme se construit tout au long de l'année, n'hésitez pas à nous demander le détail des représentations prévues. Des billets sont offerts par la Fondation Hatt-Bucher et distribués par nos assistantes sociales.

Für Liebhaber\*innen klassischer Musik, aber für diejenigen, die etwas entdecken wollen: Besuchen Sie klassische Konzerte des Freiburger Kammerorchesters und des Freiburger Bläserorchesters zu Vorzugspreisen. Das Programm wird im Laufe des Jahres zusammengestellt. Fragen Sie uns nach den Einzelheiten der geplanten Aufführungen. Eintrittskarten werden von der Hatt-Bucher Stiftung gespendet und werden von unseren Sozialarbeiter\*innen verteilt.

### Orchestre de Chambre Fribourgeois / Freiburger Kammerorchester

<b>Fribourg</b> Église St- Michel	50 billets au prix préférentiel de Fr. 20.-
Vendredi 04.10.2024	19h30

«Merci Laurent!» Concert d'adieu à Laurent Gendre, avec le chœur professionnel Ensemble Orlando Fribourg.

<b>Fribourg</b> Théâtre Équilibre	50 billets au prix préférentiel de Fr. 25.-
Jeudi 30.01.2025	19h30

« La Vue » - concert Sensation n°1.

<b>Fribourg</b> Théâtre Équilibre	50 billets au prix préférentiel de Fr. 25.-
Jeudi 22.05.2025	20h00

« Chefs-d'œuvre ».

### Orchestre d'Harmonie Fribourgeois / Freiburger Bläserorchester

<b>Fribourg</b> Aula Magna	Gratuit, sur collecte
Vendredi 20.09 et samedi 21.09.2024	20h00

Session d'automne.

<b>Fribourg</b> Aula Magna	Gratuit, sur collecte
Vendredi 07.03 et samedi 08.03.2025	19h30

Session de printemps.



## Cinedolcevita



Hatt-Bucher-Stiftung

Le cinéma pour les aîné-es à Fribourg. Un lundi par mois à 14h15, une séance est programmée sous le label « cinedolcevita » au cinemation-Rex 1. Les films sont diffusés en version originale, avec sous-titres. Des billets d'entrée sont offerts par la fondation Hatt-Bucher et distribués par nos assistantes sociales. Programme détaillé au [026 347 12 93](tel:0263471293) [www.cinemotion.ch](http://www.cinemotion.ch)

Kino für Senior\*innen in Freiburg Ein Montag im Monat findet im Cinemation-Rex1 Freiburg eine Vorführung unetr dem Label "cinedolcevita" statt. Die Filme warden in der Originaverfassung mit Untertitel gezeigt. Eintrittskarten warden von der Hatt-Bucher Stiftung gespendet und warden von unseren Sozialarbeiterinnen verteilt. Detailliertes Kinoprogramm [026 347 12 93](tel:0263471293) - [www.cinemotion.ch](http://www.cinemotion.ch)

<b>Fribourg</b>	Cinéma Les Rex, Boulevard de Pérolles 5a	Tarif lundi Fr. 13.-
Lundi 14h15	09.09, 07.10, 11.11, 09.12.2024	
Lundi 14h15	06.01, 10.02, 10.03, 14.04, 12.05, 02.06.2025	



## Ciné-conférence « Cap sur le monde »

L'art du voyage sur grand écran ! Découverte de films-conférences qui sauront faire voyager les spectateur-ric-e-s. Programme détaillé sur [www.cinemotion.ch](http://www.cinemotion.ch)

Die Kunst des Reisens auf der grossen Leinwand ! Entdecken Sie Konferenzfilme, die Zuschauer\*innen auf einen Reise mitnehmen. Detailliertes Kinoprogramm [www.cinemotion.ch](http://www.cinemotion.ch)

<b>Fribourg</b>	Cinéma Les Rex, Boulevard de Pérolles 5a	Nach Programm
-----------------	--	---------------



## Rendez-vous créatifs +

Des moments artistiques et conviviaux durant lesquels la créativité vous permettra d'exprimer vos ressentis et/ou ressentir de nouveaux élans. Un peu de technique, mais surtout des essais pour explorer des matériaux et des gestes variés. Accessible à chacun-e avec ou sans pré-requis. **Inscription pour une série de 3 ateliers.**

**Nouveau !**



Hatt-Bucher-Stiftung

<b>Fribourg</b>	Rue François-d'Alt 1	Sophie Caloz-Galley
Vendredi 14h00 – 16h00	06.09, 20.09 et 04.10.2024	Fr. 45.- / 3 ateliers
Vendredi 14h00 – 16h00	08.11, 22.11 et 06.12.2024	Fr. 45.- / 3 ateliers
Vendredi 14h00 – 16h00	17.01, 31.01 et 14.02.2025	Fr. 45.- / 3 ateliers



Hatt-Bucher-Stiftung

## Ateliers « Cuisiner, mais pas que... » / + Ateliers « Nahrungsmittel neu erleben »

Un moment de convivialité et de partage culinaire sous le thème « Nos expressions culinaires en émoi ». Franziska vous accueillera aux petits oignons pour une expérience novatrice et incontournable issue de la Cuisine Thérapie. Amusez-vous, émoussillez vos papilles en créant, et dégustez vos créations.

Ein Moment der Geselligkeit und des kulinarischen Austauschs unter dem Motto «Nahrungsmittel neu erleben». Franziska begrüsst Sie zu ihrer innovativen, spielerischen und effizienten Kochtherapie. Amüsieren Sie sich, werden Sie kreativ und lassen Sie sich Ihre Kreationen schmecken.

**Grolley** Les Biolettes 51 Franziska Mülhauser  
 Jeudi / Donnerstag 09h30 – 11h30 Fr. 20.- / atelier ou Fr. 100.- pour les 6 ateliers  
 2024 : 19.09, 07.11 / 2025 : 09.01, 20.03, 08.05, 12.06



## Speed-dating +

Vous souhaitez trouver un·e partenaire pour faire un bout de chemin à deux, ou simplement faire de nouvelles rencontres ? Participez à une rencontre organisée par l'association Coeur65plus en collaboration avec Pro Senectute Fribourg et laissez le charme opérer.  
**Inscription obligatoire.**

**Nouveau**

<b>Villars-sur-Glâne</b> Théâtre Nuithonie, dimanche 03.11.2024 à 13h00	Gratuit
<b>Fribourg</b> date et lieu à définir, renseignements au 026 347 12 93	Gratuit

**Nouveau**

## Entraînement Morat-Fribourg / Courtepin-Fribourg +

Vous souhaitez participer à cette course historique, avec le groupe Nordic Walking ? Venez vous entraîner avec le groupe de préparation Morat-Fribourg (GPMF). Plus d'informations : [www.gpmf.ch](http://www.gpmf.ch). Inscription auprès de Pro Senectute

<b>Villars-sur-Glâne</b> Entrée du Bois de Moncor	GPMFt
Mercredi 18h15-19h15 mai à octobre	Gratuit

## Tennis +

Le groupe de joueurs·euses se retrouve chaque semaine pour jouer en double mixte puis partager un repas ou un apéritif.

<b>Granges-Paccot</b> Centre Agy	Rose-Marie Maudry
Jeudi 10h00 – 11h00	Païement sur place

## Rencontres +

Les activités proposées offrent de nombreuses opportunités de rencontrer de nouvelles personnes.

<b>Corminboeuf</b> Lieu à définir	Samuel et Claudine, 079 757 85 51
<b>Café-contact « Part'âge »</b> 1er mardi du mois 15h00 – 17h00	
<b>Fribourg</b> Au Port pendant la saison du Port/Aigle Noir hors saison	La Filature
<b>Tricot</b> jeudi 14h00 – 16h00	026 347 27 05
<b>Fribourg</b> Café Le Tunnel, Grand Rue 68	Le Tunnel, 026 321 33 34
<b>Travaux d'aiguilles</b> mardi 14h00-17h00	
<b>Tricot</b> mercredi 14h00 – 17h00	
<b>Marly Cité</b> Halle	Claudine Crausaz, 079 776 88 36
<b>Rencontres conviviales</b> dernier mercredi du mois 15h15 – 16h15	
<b>Noréaz</b> Salle des sociétés	Sylviane Corpataux, 079 609 20 72
<b>Loto et cartes</b> jeudi de novembre à avril, 14h00 – 17h00, toutes les 2 semaines	
<b>Noréaz</b> Salle communale	Marie-Louise Schorro 026 470 15 23

---

**Partage et réflexions** lundi 14h00 – 16h00

**Treyvaux**, Route de Pont-la-Ville 31

Astrid Egger, 079 471 33 50

---

**Tricot, crochet, jeux de carte** chaque 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundi du mois 13h30 – 17h30

---

## Jeux de cartes +

Rejoindre un groupe de joueurs-euses pour partager des moments de convivialité autour d'une ou de multiples parties de cartes !

---

**Arconciel** Auberge des Trois Sapins

Isabelle Python, 026 413 44 89

1er et 3e jeudi du mois 13h30 – 17h30

---

**Belfaux** Salle paroissiale

Joseph Künzli, 026 475 11 65

Mardi 13h00 – 16h30

---

**Corminboeuf** lieu à préciser

Marie-José Lambert-Julmy, 026 475 28 63

Mercredi 13h30 – 17h00

---

**Ecuvillens** Ancienne école Écuvillens

Marguerite Grivel, 026 411 24

Mercredi de septembre à juin 13h30 – 17h00

---

**Fribourg** Café de l'Imprévu, Pérolles 93

Elisabeth Gumy, 026 323 28 57

Mardi 14h00 – 17h00

---

**Fribourg** Café Le Tunnel, Grand-Rue 68

Le Tunnel, 026 321 33 34

Mardi 14h00 – 17h00

---

**Matran** Buvette salle de gym

Marguerite Blanc, 026 401 15

Mercredi 13h45 – 17h00

---

**Lentigny** Halle polyvalente, Salle Mora

Marie-José Mettraux, 079 827

Mardi toutes les deux semaines 14h00 – 16h30

---

**Ponthaux** Salle communale

Marie-José Didierlaurent, 026 475 10 54

Mercredi toutes les deux semaines 13h30 – 17h00

---

## Balades conviviales +

Les balades proposées offrent de nombreuses opportunités de rencontrer de nouvelles personnes tout en faisant de l'exercice en plein air.

---

**Belfaux** Devant l'église

Danielle Schorro, 079 360 18 17

Jeudi 13h30 – 15h30

---

**Corminboeuf** Terrain de basket de l'école

Henri et Elfie, 079 373 48 13

Mardi 09h00, durée selon les participant·e·s

---

**Ecuvillens** Place du Café

Eliane Allemann, 079 479 00 00

Mardi 13h30 – 15h00

---

**La Brillaz** Départ Onnens ou Lentigny

André Stern, 026 565 45 17

Mardi 08h30 – 11h00

---

**Matran** Parking derrière Restaurant du Tilleul

Gabriel Donzallaz, 026 402 10 64

Mercredi 08h45 – 10h45 (bons marcheurs)

---

**Neyruz** Parking communal, Chemin de la Carrida

Gérard Odin, 079 314 48 01

Mardi 08h30 mai à septembre

Mardi 09h00 octobre à avril

---

**Noréaz** Centre du village, fontaine

Christian Burgy, 079 436 10 58

Lundi d'octobre à avril 13h30 – 15h30

---



## 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.

<b>Corminboeuf</b> Jeudi	Marie-Christine et Samuel Grenier, 078 879 25 89
<b>Fribourg</b> Mardi	Tercier Florence, 076 532 45 35
<b>Fribourg</b> Mercredi	Madeleine et André Brossard, 026 481 48 34
<b>Fribourg</b> Mercredi	Farnia Haghghi, 077 455 28 39
<b>Fribourg</b> Vendredi	Margret Baumgartner, 026 481 29 70
<b>Fribourg</b> Vendredi	Nacéra Seddik, 078 321 66 61
<b>Noréaz</b> Mardi	Claudine et Eric Mudhoosoodun, 026 470 17 78
<b>Treyvaux</b> Lundi	Astrid Egger, 079 471 33 50
<b>Villars-sur-Glâne</b> Mardi	Christiane Rossier, 026 466 49 58
<b>Villars-sur-Glâne</b> Mercredi	Josiane et Michel Brique, 026 402 09 26
<b>Villars-sur-Glâne</b> Jeudi	Regina Zaugg, 079 371 09 04
<b>Vuisternens-en-Ogoz</b> Mercredi	Brigitte Bapst, 079 408 90 61

## 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·e·s de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. La liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

<b>Corminboeuf</b> La Détente, Route André Pillier 45	026 466 73 00
3ème vendredi du mois	Fr. 20.-
<b>Fribourg</b> L'Aigle Noir, Rue des Alpes 10	026 322 49 77
Mercredi	Fr. 20.-

### Tables de bistrots dans la commune du Gibloux

Informations et détail des dates : Marjorie Bachmann, 078 311 59 62

<b>Corpataux</b> Au Petit Grillon, Rte du Centre 79	Fr. 19.-
<b>Farvagny</b> Le Petit Gibloux, Rte de Rossens 11	Fr. 19.-
<b>Villarlod</b> Buvette du Mont-Gibloux, Rte de Catillon 20	Fr. 19.-
<b>Vuisternens-en-Ogoz</b> Bistrot d'Ogoz, Rte de Villarlod 51 <b>café non inclus</b>	Fr. 19.-



## Mouvement des Aînés (MDA)

Le Mouvement des Aînés Fribourg se fixe pour but d'enrichir la qualité de vie des personnes à la retraite ou proches de celle-ci. Reposant sur le dynamisme de ses membres et leur engagement bénévole, il encourage les aînés à demeurer actifs et autonomes ainsi qu'à rencontrer d'autres personnes. [www.mda-fribourg.ch](http://www.mda-fribourg.ch)

**Tennis de table** Fribourg, abri PC Ecole primaire du Jura B

Lundi 14h00 – 16h00

D. Baechler, 079 468 20 29

**Théâtre des 4-Heures** Fribourg, salle paroissiale Ste-Thérèse

Mardi 09h30 – 11h00	F. Menétrey, 077 464 98 46
<b>Chorale « L'Âge en Chanteurs »</b> Belfaux, salle paroissiale	
Mercredi 14h00 – 16h00	C.L. Demierre, 079 530 05 09
<b>Orchestre de chambre</b> Givisiez, Centre paroissial	
Mercredi 14h00 – 16h30	C. De Reyff, 026 684 10 16
<b>Groupe de Jass</b> Fribourg, Foyer Beau-Séjour	
Vendredi 13h30 – 16h30	Y. Tricot, 079 704 85 14

## Gibloux Solidaire

Une association d'entraide et de partage qui propose divers services et activités à toute personne habitant la commune de Gibloux.

Locaux de l'association : Rte des Ecoles 1, 1726 Farvagny. Tél. 079 370 15 60 (permanence lu-me-ve 9h-11h30)/ [contact@giblouxsolidaire.ch](mailto:contact@giblouxsolidaire.ch) / [www.giblouxsolidaire.ch](http://www.giblouxsolidaire.ch)

<b>Apprentissage à l'écoute</b> local Gibloux Solidaire	I. Roulin, 026 411 48 45
<b>Décoration florale</b> 19.09 et 28.11.2024 à 19h00	E. Müller, 079 420 15 21
<b>Informatique</b> formation et support	R. Pochon, 026 411 49 50
<b>Jeux et cartes</b> jeudi ap-midi, local Gibloux solidaire	G. Pittet, 079 523 80 74
<b>Lecture à la carte</b>	026 411 26 66
<b>Marches douces</b> mercredi ap-midi, place de parc de la Pinte	M. Zosso 079 628 32 41
<b>Méditation</b> mardi soir, local Gibloux solidaire	R. Gogniat, 079 633 76 32
<b>Randonnées</b> lundi ap-midi, place de parc de la Pinte	M. Allemann, 079 730 38 53
<b>Table conviviale</b> 1er jeudi du mois	E. Reynaud, 079 568 22 19
<b>Table de bistrot</b> tournus dans divers restaurants	M. Bachmann, 078 311 59 62
<b>Transport de personnes</b>	M.-J. Gremaud, 079 370 15 60
<b>Visite à domicile</b>	M.-J. Gremaud, 079 370 15 60
<b>Yoga</b> vendredi matin, ancienne école de Magnedens	C. Philipona, 079 390 17 18

## Quartier Bluefactory

Sur l'ancien site de la Brasserie Cardinal, le quartier bluefactory propose de nombreuses activités culturelles et sociales tout public, en lien avec l'innovation (spectacles, concert, cours d'initiation, repas).

Informations : [www.bluefactory.ch/culture-2/](http://www.bluefactory.ch/culture-2/)

## Sophrologie

« L'envol du papillon, sophrologie caycédienne ». Offrez-vous un moment ressourçant en pratiquant différentes techniques de sophrologie apportant détente et sérénité. Plus d'informations : [www.envoldupapillon.ch](http://www.envoldupapillon.ch), [envoldupapillon.ch@gmail.com](mailto:envoldupapillon.ch@gmail.com), 079 517 17 64

<b>Balades sophrologiques en forêt, Région de Corserey</b>	Marjorie Bachmann
Jeudi 09h30 – 10h45, une fois par mois	Fr. 35.- / séance ou 150.- / 5 séances
<b>Balades sophrologiques en forêt, Villars-sur-Glâne</b>	
Jeudis 05.09, 19.09 et 03.10.2024 de 19h45 à 21h15	90.- / 3 séances
<b>Sophrologie – ateliers à thème en visioconférence</b>	
Mardi 20h – 21h15, une fois par mois	Fr. 35.- / séance ou 120.- / 4 séances



## FriActiv : parcours de découverte active

Une application pour smartphone qui propose des parcours cyclistes et pédestres de différents niveaux, alliant sport et découvertes culturelles.

**Fribourg** Parcours à pied : « Fribourg Discovery », « Vitality Pérolles », « Friathlon »

**Fribourg** Parcours à vélo : « Tour de l'agglo de Fribourg »



## Théâtre Nuithonie / Équilibre

Profitez d'un rabais spécial sur une sélection de spectacles en vous annonçant en tant que participant·e Pro Senectute. **Attention places limitées, merci de respecter le délai indiqué.** Réduction également possible avec la CarteCulture Caritas.

Profitieren Sie von einem Spezialrabatt auf ausgewählte Vorstellungen, indem Sie sich als Pro Senectute-Teilnehmer-in anmelden. **Achtung beschränkte Platzzahl, beachten Sie die angegebene Frist.** Ermässigung auch mit der KulturLegi der Caritas möglich.

Informations et réservations / Informationen und Reservationen:

026 407 51 56, lea.wattendorff@equilibre-nuithonie.ch

Détails spectacles / Details zu den Vorstellungen: [www.equilibre-nuithonie.ch](http://www.equilibre-nuithonie.ch)

<b>Théâtre Nuithonie</b> Villars-sur-Glâne	<b>En français</b>
<b>Jean T. et la bande</b> Samedi 21.09.2024, 17h00	Fr. 20.-
<i>Un dyptique interdisciplinaire autour de Jean Tinguely</i>	Délai 05.09.2024
<b>AMOR - Choisir sans renoncer</b> Dimanche 03.11.2024, 17h00	Fr. 20.-
<i>Une exploration théâtrale, humoristique et humaniste du couple</i>	Délai 11.10.2024
<b>Spécial speed-dating</b> : vous souhaitez trouver un·e partenaire pour faire un bout de chemin à deux, ou simplement faire de nouvelles rencontres ? Avant le spectacle, participez à une rencontre organisée par l'association Coeur65plus en collaboration avec Pro Senectute Fribourg et laissez le charme opérer. <b>Inscription obligatoire</b> et informations : <a href="http://coeur65plus.ch">coeur65plus.ch</a>	
<b>Lala et le cirque du vent</b> Samedi 29.03.2024, 17h00	Fr. 25.-
Fr. 25.- tarif spécial 1 grand-parent avec 1 enfant	Délai 17.03.2024
<i>Un conte musical enchanté où espoir et magie se mêlent (dès 7 ans)</i>	
<b>Les Prodigieuses Histoires de Sophos et Bravus en Helvétie</b>	Fr. 15.-
Dimanche 13.04.2025, 17h00	Délai 31.03.2024
<i>Un retour aux sources, entre tréteaux et valeurs fondamentales qui ont cimenté notre Helvétie</i>	
<b>Theater Equilibre</b> Fribourg	<b>Auf Deutsch</b>
<b>Je t'aime – Das spektakuläre Leben des Serge Gainsbourg</b>	Fr. 30.-
<i>Schauspiel mit Live-Musik</i> Freitag, 4.10.2024, 19.30 Uhr	Frist 23.09.2024
<b>Theater Nuithonie</b> Villars-sur-Glâne	
<b>Jean T. und die Bande</b> Samstag, 21.09.2024, 15.00 Uhr	Fr. 20.-
<i>Ein interdisziplinäres Diptychon rund um Jean Tinguely</i>	Frist 5.09.2024

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