

Activités en Sarine 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. **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**



Activités en intérieur

Tchoukball

Vous cherchez une activité dynamique, collective et sans risque de blessure ? Le tchoukball est un sport d'équipe qui combine le volley, le handball et le squash. Facile et amusant, il permet de maintenir la réactivité, la force et l'endurance. **Prix** : Fr. 70.-/semestre

Villars-sur-Glâne	Centre sportif du Platy, salle 3	Philippe Berger
Vendredi 15h30 – 17h00 28.08.2026 au 09.07.2027		

Gym Flownergy



Une forme de méditation en mouvement, mêlant tai-chi, danse libre, un soupçon de yoga et de méditation guidée. Le Flownergy permet de renforcer le corps et l'équilibre et de faire circuler l'énergie. **Prix** : Fr. 15.-/leçon, sur facture périodique.

Marly	MIC, La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3	Manon Gessner
Mercredi 10h30 – 11h30 02.09.2026 au 07.07.2027		

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. **Prix** : Fr. 12.-/leçon, sur facture périodique.

Fribourg	Arsen'alt salle sud, Derrière-les Remparts 12	Maria Begona Javares
Lundi 09h00 – 10h00 31.08.2026 au 14.06.2027		

Nouveau !



Karaté-Défense-Santé +

Accessible aux débutant·es ! Ce cours inspiré des arts martiaux stimule votre mémoire et votre vivacité d'esprit à travers la coordination de mouvements précis. En alliant gymnastique cérébrale et travail de l'équilibre, vous renforcez votre capacité de réaction et votre confiance.

Ce programme complet vous apprend également à réagir face à diverses situations d'agression et à prévenir les blessures liées aux éventuelles chutes. **Prix** : Fr. 15.-/leçon, sur facture périodique.

Villars-sur-Glâne	Dojo du Guintzet, Av. Jean-Paul II 13	Reynald Olivier,
Mercredi 09h00 – 10h00	09.09.2026 au 24.06.2027	Elisabeth Fioravera

Nouveau !

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. **Prix** : Fr. 15.-/leçon, sur facture périodique.

Fribourg	FriYoga, Rue St-Pierre 5	Laurence Curty
Mardi 14h00 – 15h00	08.09.2026 au 22.06.2027	

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 ! **Prix** : Fr. 14.-/leçon, sur facture périodique.

Fribourg	Arsen'alt salle sud, Derrière-les Remparts 12	Anne Menétrey Ruffieux
Lundi 10h15 – 11h15	14.09.2026 au 14.06.2027	



Nouveau !

Jeudi bien-être à la Motta · Donnerstag Wohlbefinden +

Tous les jeudis de novembre à février, venez découvrir des activités de mouvement doux dans un cadre unique : le Sauna de la Motta, qui revient aux Bains de la Motta pour sa 3^{ème} saison d'hiver. Dans une yourte chaleureuse et en petit groupe, détendez-vous grâce au yoga, au Flowenergy, au Feldenkrais, au Pilates et au tai chi. **Inscription obligatoire, prix** Fr. 15.-/leçon ou bien Fr. 180.- pour tout l'hiver (13 leçons). Calendrier des activités sur demande ou sur notre site internet.

La participation est indépendante de l'entrée au sauna. Vous êtes les bienvenu·es pour profiter du sauna ensuite mais sans obligation. Entrée sauna : tarif réduit Fr. 18.-

Fribourg	Sauna de la Motta, Chemin de la Motta (entrée côté Sarine)	
Jeudi 11h00 – 12h00	05.11.2026 au 25.02.2027	
Jeudi 19.11.2026 : atelier « Sexualité, plaisir et intimité », voir plus bas dans Formation		

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. 20.-/leçon, sur abonnement périodique.

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

Les sorties aux bains permettent de se détendre en profitant des bienfaits des eaux thermales de Lavey-les-Bains (VD). Compris dans le prix : transport et entrée aux bains.

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. **Prix :** Fr. 21.-/leçon, sur facture périodique.

Découvrez ce sport de raquette en pleine vogue qui séduit de plus en plus de joueurs à travers le monde. Le padel est une adaptation du tennis qui se pratique principalement en double. Le terrain est encadré de vitres et grillages, permettant des échanges dynamiques et amusants. Cours d'initiation sur 2 séances. **Prix :** Fr. 60.-/pour les 2 séances (inclus : terrain, raquette, balles et moniteur).

3

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. **Fréquence des cours** : Fribourg une semaine sur deux / Marly chaque semaine. **Prix** : Fr. 8.-/leçon, sur facture périodique.

Fribourg	Centre Ste-Agnès, Rte des Bonnefontaines 7	Yolanda Gasser
Lundi 14h45 – 16h15	21.09.2026 au 26.04.2027	
Marly	MIC, La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3	Maryam Ribordy
Jeudi 10h15 – 11h45	03.09.2026 au 24.06.2027	

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. **Prix** : Fr. 14.-/leçon, sur facture périodique.

Fribourg	Institut de développement humain, route de l'Aurore	Karina Arnold Hilse
Mardi 10h30 – 11h15	08.09.2026 au 06.07.2027	

Nouveau !

Danse orientale +

Loin des clichés, la danse orientale ne se limite pas à des mouvements du bassin. Elle sollicite souplesse et tonicité de tout le corps et permet de tonifier les cuisses, d'assouplir les articulations, de développer les abdominaux et d'entretenir le dos. Elle s'adresse aux femmes comme aux hommes et ne demande pas de talent spécial : à tester ! **Prix** : Fr. 14.-/leçon, sur facture périodique.

Marly	MIC, La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3	Maryam Ribordy
Lundi 14h00 – 15h00	07.09.2026 au 21.06.2027	

Nouveau !

Danse signée style contemporain +

Venez découvrir l'art de danser et de signer (approche de la langue des signes) : les mouvements doux s'enchaînent, l'improvisation s'installe et les corps dansent avec la musique. À travers le mouvement, vous retrouvez les sensations de bouger avec plaisir et liberté, vous augmentez votre énergie tout en renforçant les muscles. Venez découvrir !

Gibloux	Grange d'Ogoz, Vuisternens-en-Ogoz	Isabelle Lanthemann
Mercredi 10h00 – 11h00	09 et 30.09.2026	Gratuit
<i>Inscription obligatoire. Sessions découverte, le cours sera reconduit selon le nombre de participant-es, prix prévisionnel Fr. 6.-/leçon sur facture périodique.</i>		

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

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

Les cours proposés dans les immeubles adaptés pour les seniors sont ouverts aux habitant-e-s des quartiers concernés. Ils sont soutenus financièrement par l'Etat de Fribourg.

Prix unique : Fr. 100.- / semestre. L'année comporte 2 semestres.

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

Autigny	Halle de gym, Route de Chénens 12	Olena Kuzina-Rolle
Mercredi 15h30 – 16h30	09.09.2026 au 30.06.2027	🔥🔥🔥
Avry-sur-Matran	Halle de gym, Route des Fontanettes	Isabelle Ropraz
Lundi 16h00 – 17h00	31.08.2026 au 28.06.2027	🔥🔥
Corminboeuf	Halle de gym, Route du Centre 25	Nelly Dafflon
Mardi 16h00 – 17h00	01.09.2026 au 06.07.2027	🔥🔥
Corminboeuf	Halle de gym, Route du Centre 25	Barbara Brügger, Barbara Meier
Jeudi 20h00 – 21h00	03.09.2026 au 24.06.2027	🔥🔥
Ependes	Halle de gym, Route du Village 10	Gisèle Risse
Mercredi 15h00 – 16h00	09.09.2026 au 30.06.2027	🔥🔥
Estavayer-le-Gibloux	Halle de gym, Rue de l'Eglise 21	Olena Kuzina-Rolle
Mercredi 14h00 – 15h00	09.09.2026 au 30.06.2027	🔥
Fribourg	La Lenda Neuveville	Doris Ramella
Lundi 09h15 – 10h15	31.08.2026 au 14.06.2027	🔥🔥🔥
Fribourg	Ecole de la Vignettaz, Rte de la Gruyère 9	Barbara Brügger, Dominique Alleyn
Mardi 08h30 – 09h30	01.09.2026 au 29.06.2027	🔥🔥🔥
Fribourg	St- Pierre Salle paroissiale, Chemin de Jolimont	Monika Vögtlin
Mardi 15h45 – 16h45	01.09.2026 au 06.07.2027	🔥🔥
Fribourg	Schoenberg, Paroisse St-Paul, Route de la Heitera 13	Nubia Gil
Mardi 08h45 – 09h45	15.09.2026 au 29.06.2027	🔥🔥🔥
Mardi 10h00 – 11h00	15.09.2026 au 29.06.2027	🔥🔥
Fribourg	Salle paroissiale Christ-Roi, Bd de Pérolles 45	Florence Dousse
Mardi 14h00 – 15h00	01.09.2026 au 06.07.2027	🔥🔥
Fribourg	Diabolo Menthe, Passage du Cardinal 18	Dominique Alleyn, Claudine Crausaz
Mercredi 09h30 – 10h30	02.09.2026 au 30.06.2027	🔥
Givisiez	Salle de l'Espace La Faye, rue Jean-Prouvé 37a	Nelly Dafflon
Mardi 10h15 – 11h15	01.09.2026 au 06.07.2027	🔥🔥🔥
Le Mouret	Route d'Oberried 6	Dominique Alleyn

Mercredi 14h00 – 15h00	02.09.2026 au 08.07.2027	🔥🔥
Marly	Salle Château d'Eau, Rte du Château d'Eau 5	Claudine Crausaz, Florence Dousse
Mercredi 14h00 – 15h00	02.09.2026 au 07.07.2027	🔥🔥
Marly	Allée Charles-Edouard-Guillaume 3	Florence Dousse, Gisèle Fleury-Rossier
Mercredi 15h30 – 16h30	02.09.2026 au 07.07.2027	🔥
Marly	MIC, La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3	Maryam Ribordy
Jeudi 09h00 – 10h00	03.09.2026 au 24.06.2027	🔥
Matran	Halle de gym, Route de l'Ecole 6	Barbara Meier
Mardi 15h45 – 16h45	01.09.2026 au 29.06.2027	🔥🔥
Neyruz	Halle de gym, Route d'Onnens 5	Doris Ramella
Mercredi 13h45 – 14h45	02.09.2026 au 16.06.2027	🔥🔥🔥
Prez-vers-Noréaz	Salle de gym, Au Village	Olena Orlova
Lundi 15h30 – 16h30	31.08.2026 au 05.07.2027	🔥🔥
Villars-sur-Glâne	Résidence Rose d'Automne	Isabelle Lanthemann
Mardi 14h45 – 15h45	01.09.2026 au 05.07.2027	🔥



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** : Fr. 50.- / semestre.

Fribourg	Diabolo Menthe, Passage du Cardinal 18	Isabelle Lanthemann
Lundi 14h30-15h30, deux lundis par mois		🔥🔥

Yoga +

Le yoga est une activité douce qui associe mouvements fluides, respiration et relaxation. Idéal pour entretenir la souplesse, renforcer les muscles et apaiser l'esprit, il s'adapte à tous les niveaux et respecte les limites de chacun·e. Une pratique régulière aide à améliorer l'équilibre, réduire les tensions et favorise un bien-être général. Parfait pour rester actif en douceur ! **Prix** : Fr. 16.- / leçon, sur facture périodique.

Fribourg	FriYoga, Rue St-Pierre 5	Laurence Curty
Lundi 16h00 – 17h00	07.09.2026 au 21.06.2027	
Villars-sur-Glâne	Salle Dance eMotion, Petit-Moncor 1C	Laurence Curty
Lundi 14h00 – 15h00	07.09.2026 au 21.06.2027	

Vendredi sport-santé +

Tous les vendredis après-midi, on se retrouve pour faire le plein d'énergie ! Laissez-vous tenter par des activités sportives variées : du tchoukball, du Walking Football, de la gym, du yoga et de la danse. Que vous soyez débutant·e ou habitué·e, chacun·e avance à son rythme dans une ambiance détendue. Et après l'effort ? Place au réconfort : dès 17h00, on se retrouve autour d'un petit bar pour un moment convivial et chaleureux.

Programme détaillé sur demande. **Gratuit, sans inscription.**

Villars-sur-Glâne	Centre sportif du Platy	
Vendredi 15h30 – 17h00	04.09.2026 au 25.06.2027	



Activités en plein air

Nouveau !

Parcours Vita avec le chef +

Tous les jeudis, faites le Parcours Vita avec le chef ! Chaussez vos baskets, et profitez d'une heure de mouvement en pleine nature avec un groupe motivé. Accessible à toutes et tous, selon le rythme de chacun·e. Avec Emmanuel Michielan, directeur de Pro Senectute Fribourg. **Gratuit, sans inscription**

Marly Parcours Vita La Gérine, RDV tableau de départ	
Jeudi 16h30 – 17h30	10.09.2026 au 08.07.2027 (par tous les temps)

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.

Préalpes fribourgeoise	Jean-Marie Pasquier
Mercredi selon programme, de mars à novembre	Fr. 20.- / sortie
Préalpes fribourgeoise	Marlène Fernandez
Vendredi selon programme, d'avril à octobre	Fr. 10.- / sortie

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** : Fr. 20.- / sortie

Préalpes fribourgeoises	Jean-Marie Pasquier
Mercredi selon programme, du 16.12.2026 au 03.03.2027	
Mardi selon programme, de décembre 2026 à mars 2027	Pier-Luigi Galli

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	16.12.2026 au 10.02.2027
	Fr. 25.- / sortie

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.

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



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 !

Fribourg	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	A. Ruppen, 079 301 22 60
Mardi 14h30 – 16h30		
Corminboeuf	La CorminBoule C. Mindel, 076 380 29 35 / C. Excoffier, 079 388 40 59	
Été : mercredi 14h00 – 16h00,	Rte de Chésopelloz (Corminboeuf)	
Hiver : mercredi 14h00 – 16h00,	Boulodrome des Neigles (Fribourg)	
Farvagny	Club La Boulamie, M. Weissbaum, 079 362 62 24	
Été : mercredi et vendredi 19h15 – 21h00,	Centre sportif Farvagny	
Hiver : mercredi et vendredi 19h15 – 21h00,	Boulodrome des Neigles (Fribourg)	



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. **Prix** : Fr. 50.- /année

Nouveau !

Corminboeuf	Stade du Manège	Avec le FC Corminboeuf
Mercredi 17h30 – 19h00	Toute l'année	Patricia Supcik, 079 563 60 52
Villars-sur-Glâne	Stade du Platy	Avec le FC Villars-sur-Glâne
Vendredi 15h30 – 17h00	Toute l'année	François Roubaty, 079 295 49 24



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. Détail des dates sur demande ou sur notre site internet. **Gratuit et sans inscription.**

Corserrey (Prez)	Salle des sociétés, Route de Lentigny 9
2 ^e jeudi du mois 14h00-15h30	

Fribourg/Freiburg	Korso Kino Bar, Bd Pérolles 15
2e et 4e lundi du mois	10h30 – 12h00
Grolley-Ponthaux	Auberge de la gare à Grolley (salle au sous-sol)
1 ^{er} lundi du mois	14h00 – 16h00

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

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

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.

Fribourg	Passage du Cardinal 18
Découvrir et utiliser l'intelligence artificielle cours composé de 2 ateliers	
Mercredi 02 et 16.12.2026 (F)	14h00 – 16h00 Fr. 50.-
Künstliche Intelligenz entdecken und nutzen Kurs bestehend aus 2 Workshops	
Dienstag 22 und 29.09.2026 (D)	14h00 – 16h00 Fr. 50.-
Donnerstag 25.02 und 04.03.2027 (D)	14.00 – 16.00 Fr. 50.-
Utiliser son iPhone cours composé de 2 ateliers	
Mercredi 20 et 27.01.2027 (F)	8h45 – 10h45 Fr. 50.-
Utiliser les applications de transports publics	
Mardi 27.04.2027 (F)	9h30 – 11h30 Fr. 25.-
Utiliser les applications photos	
Mardi 01.06.2027 (F)	9h30 – 11h30 Fr. 25.-
Utiliser les réseaux sociaux	
Lundi 10.05.2027 (F)	9h30 -11h30 Fr. 25.-

Marly	MIC – Prairie 1
Utiliser son smartphone ou sa tablette Android cours composé de 2 ateliers	
Mercredi 02 et 09.09.2026 (F)	14h00 – 16h00 Fr. 50.-
Smartphone oder Tablet-PC nutzen Android Kurs bestehend aus 2 Workshops	
Mittwoch 03 und 10.02.2027 (D)	09.30 – 11.30 Fr. 50.-
Apps für öffentliche Verkehrsmittel nutzen	
Donnerstag 19.11.2026 (D)	09.30 – 11.30 Fr. 25.-
Foto-Apps nutzen	
Donnerstag 21.01.2027 (D)	14.00 – 16.00 Fr. 25.-



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.

Corminboeuf Salle des Sociétés, Rue du Centre 25

Jeudi 05.11.2026 17h00 – 19h00, suivi d'une verrée Gratuit, sans inscription

D'autres conférences peuvent avoir lieu et être annoncées sur notre site internet durant l'année.

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. **Gratuit ; inscription obligatoire.**

Fribourg Hôpital des Bourgeois Association Transport et Environnement, TPF

Jeudi 01.10.2026 13h30 – 17h00

Jeudi 27.05.2027 13h30 – 17h00



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.**

Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18

Mardi 20.10.2026 09h00 – 11h00 Anabelle Panchaud

Mardi 09.03.2027 09h30 – 11h30 Larissa Carrel

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.**

Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18

Mardi 24.11.2026 10h00 – 11h30 Yvan Hess

Matinée d'information « Bien vieillir dans la commune de Gibloux » +

Lors de cette matinée vous pourrez en savoir plus sur les thèmes suivants : « Droit de conduire des seniors, qu'en est-il réellement ? » et « Règles de la circulation, finalement qu'est-ce qui a changé ? ». Conférences animées par le secteur prévention de l'OCN, suivies d'une présentation des prestations de l'association « Alzheimer Fribourg ». **Gratuit, sans inscription.**

Farvagny Salle communale, Route des Combes 12

Conférences « Prévention contre les abus financiers »

Les escroqueries commises à l'encontre des seniors sont de plus en plus nombreuses. Des expert·e·s vous informent sur les risques qui existent et vous apprennent à déjouer les tentatives d'arnaques. En partenariat avec la BCF.

Fribourg Le Werkhof

Mercredi 04.11.2026 14h00 – 16h00 puis verrée Gratuit **inscription obligatoire**

Prez-vers-Noréaz Salle communale, Rte de Fribourg 40

Mercredi 09.12.2026 14h00 – 16h00 puis verrée Gratuit, sans inscription

Nouveau !

Cafés-santé « Bien vieillir en Sarine »

Une collaboration inédite entre le HFR hôpital fribourgeois, le Réseau Santé de la Sarine et Pro Senectute Fribourg, qui s'unissent pour animer trois cafés-santé ! **Gratuit, sans inscription.**

Villars-sur-Glâne Résidence les Martinets, Route des Martinets 10

Santé et conduite : le feu est-il toujours vert ?

Mardi 22.09.2026 17h30 – 19h00

Rossens Salle St-Remy, Route du Jordil 4

« Autonomie en danger : peut-on inverser la tendance ? »

Mardi 19.01.2027 17h30 – 19h00

Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18

« Tomber malade sans tomber dans le système : mode d'emploi »

Mardi 20.04.2027 17h30 – 19h00

Nouveau !

Conférence « Médicaments, moments de prise, alimentation : peut-on agir comme on veut ? »

« Je prends tous mes médicaments en même temps le matin. De toute façon, tout se retrouve dans l'estomac, vous êtes d'accord ? ». Si vous vous êtes déjà posé ce genre de questions, alors cette conférence vous apportera un grand nombre de réponses !

William Grandmaison a enseigné la pharmacologie à différents publics et dans le cadre du bachelor infirmier à la HES de Fribourg. Désormais retraité, il apprécie transmettre ses connaissances scientifiques en les rendant accessibles au plus grand nombre. **Gratuit, sans inscription.**

Marly La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3

William Grandmaison

Lundi 05.10.2026 14h00 – 15h30

Nouveau !

Conférence : « Et si on finissait centenaires, épanouis et en forme ? » +

Vous rêvez d'une vie pleine de pep's jusqu'à 100 ans ? Cette conférence est faite pour vous ! On va parler de nutrition, d'énergie, de prévention des maladies, et surtout de comment garder la vitalité, sans renoncer à la gourmandise. Des conseils pratiques pour comprendre pourquoi changer de petites habitudes peut faire la différence.

Intervenante : Elodie Debeffe, nutritionniste ASCA.

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

Marly	La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3	Elodie Debeffe
Mardi 16.02.2027	14h00 – 15h00	

Nouveau !

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.

Fribourg	Bains de la Motta, Chemin des Bains 8	Amélie Jardot Andreani
Jeudi 19.11.2026	10h00 – 12h00	

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. **Prix:** Fr. 6.-/leçon, sur facture périodique.

Lernen Sie die Grundlagen dieses Spiels kennen oder perfektionieren Sie Ihre Strategien.

Niveau: je nach Teilnehmer/-in. In Zusammenarbeit mit der Schachschule Freiburg. **Preis:** Fr. 6.-/pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Fribourg	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	École d'échecs de Fribourg
Mercredi, toutes les deux semaines, 14h00 – 16h00	Du 09.09.2026 au 23.06.2027	

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.

Prix unique : Fr. 16.-/leçon, sur facture périodique

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.

Einheitspreis: Fr. 16.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen

Cours d'anglais / Englischkurse +

Fribourg	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Marcia Tricot
Faux Débutant / falscher Anfänger I – Niv. 2	Jeudi 08h45 – 09h40	
Débutant II / Anfänger II – Niv. 3	Jeudi 10h45 – 11h40	
Débutant III / Anfänger III – Niv. 4	Mercredi 08h45 – 09h40	
Moyen / Mittel – Niv. 5	Mercredi 09h45 – 10h40	
Moyen Supérieur / Mittel Fortgeschrittene – Niv. 6	Jeudi 09h45 – 10h40	
Avancé / Fortgeschrittene – Niv. 7	Mercredi 10h45 – 11h40	
1er semestre (mercredi)	09.09 au 16.12.2026	
2e semestre (mercredi)	06.01 au 09.06.2027	
1er semestre (jeudi)	10.09 au 17.12.2026	
2e semestre (jeudi)	07.01 au 10.06.2027	

Cours d'espagnol / Spanischkurse

Fribourg	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Amparo Hernandez
Moyen / Mittel – Niv. 2	Vendredi 11h00 – 11h55	
Avancé / Fortgeschrittene – Niv. 3	Vendredi 10h00 – 10h55	
1er semestre	04.09.2026-18.12.2026	
2e semestre	08.01.2027-09.07.2027	

Cours d'italien / Italienischkurse +

Fribourg	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Licia Quendoz
Moyen / Mittel – Niv. 2	Mardi 16h00 – 17h00	
Moyen Supérieur / Mittel Fortgeschrittene – Niv. 3	Mardi 15h00 – 15h55	
Avancé / Fortgeschritten – Niv. 4	Mardi 14h00 – 14h55	
1er semestre	01.09 au 15.12.2026	
2e semestre	05.01 au 29.06.2027	

Cours premiers secours : urgences à domicile / Erste-Hilfe Kurse: Notfälle zu Hause +

Un instructeur des Samaritains de Fribourg vous apprend à gérer calmement les situations d'urgence à domicile les plus fréquentes, à évaluer correctement les dangers et à appliquer les mesures de premiers secours.

Attention : le cours dure la journée complète. Inscription obligatoire, places limitées !

Prix : Fr. 60.-/cours

Ein Instruktor vom Samariterverband Freiburg lernt Sie mit den häufigsten Notfallsituationen zu Hause ruhig umzugehen, Gefahren richtig einzuschätzen und Erste-Hilfe-Massnahmen anzuwenden.

Bitte beachten Sie: Der Kurs dauert den ganzen Tag. Anmeldung obligatorisch, begrenzte Plätze!

Preis: Fr. 60.-/Kurs

Rossens Salle de réunion au-dessus de l'ancienne poste, Rte du Jordil 10

Lundi 23.11.2026 (F) 08h30 – 11h30 & 13h30 – 16h30

Freiburg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18

Montag 23.11.2026 (D) 08h30 – 11h30 & 13h30 – 16h30



Nouveau !

Après-midis dansants +

La piste vous attend ! Venez danser, vous amuser et profiter d'un bel après-midi en musique, animé par Manon Gessner. Sans inscription ; collecte sur place.

Marly La Prairie 1, allée Charles Edouard-Guillaume 1

Le dernier samedi du mois 14h30 – 17h00

2026 : 31.10, 28.11, 19.12 / 2027 : 30.01, 27.02, 20.03



Dimanche disco / Disco-Sonntage Mythic Club +

La piste de danse vous attend ! Dans une ambiance chaleureuse et festive, soyez les bienvenus pour danser sur des tubes bien connus.

Die Tanzfläche wartet auf Sie! In einer herzlichen und feierliche Atmosphäre Seien Sie herzlich willkommen, um zu bekannten Hits zu tanzen.

Fribourg Mythic Club, Rte de la Fonderie 7 Fr. 10.- (1 boisson comprise)

Dimanche 08.11.2026 14h00 – 18h00

Dimanche 14.02.2027 14h00 – 18h00

Dimanche 21.03.2027 14h00 – 18h00



Nouveau !

Visite de la Bluefactory +

Situé sur un ancien site brassicole emblématique de Fribourg, bluefactory est aujourd'hui un quartier d'innovation qui réunit une septantaine d'entreprises, d'instituts de recherche et d'associations, représentant plus de 650 emplois. Nous vous proposons d'en découvrir l'évolution, les activités et les développements lors d'une visite guidée. **Gratuit, inscription obligatoire.**

Fribourg Passage du Cardinal 1

Mercredi 16.09.2026 14h30 – 16h00

Visite de la Police cantonale +

Nous vous offrons la possibilité de découvrir la Police cantonale de Fribourg dans le cadre d'une visite guidée. Vous bénéficierez d'aperçus intéressants sur les missions et le quotidien de la police. Le transport vers le lieu de visite n'est pas organisé. **Gratuit, inscription obligatoire.**

Police cantonale / Kantonspolizei Granges-Paccot Gratuit

Jeudi 26.11.2026 (F) 13h30 – 15h30

Visites HC Fribourg-Gottéron / Besuche HC Freiburg-Gottéron

Ils l'ont fait ! Pour la première fois de leur histoire, les Fribourgeois sont Champions de Suisse. Que vous soyez un-e supporter historique des Dragons ou simplement curieux-se de découvrir les coulisses de la gloire, nous vous proposons une visite guidée de la BCF-Arena et du club, suivie d'un repas.

Sie haben es geschafft! Zum ersten Mal in ihrer Geschichte sind die Freiburger Schweizer Meister geworden. Ob Sie ein langjähriger Fan der Drachen sind oder einfach neugierig darauf, einen Blick hinter die Kulissen dieses Erfolgs zu werfen: wir bieten Ihnen eine Führung durch die BCF-Arena, gefolgt von einem gemeinsamen Essen.

Fribourg BCF Arena		Fr. 35.-
Montag 19.10.2026 (D)	09.00 – 14.00	
Jeudi 22.10.2026 (F)	09h00 – 14h00	
Lundi 11.01.2027 (F)	09h00 – 14h00	
Mittwoch 27.01.2027 (D)	09.00 – 14.00	
Lundi 22.02.2027 (F)	09h00 – 14h00	

Fribourg Olympic Basket

Il n'y a pas que le hockey à Fribourg ! Avec 22 titres de Champion de Suisse, Fribourg Olympic a marqué l'histoire du basketball suisse. Profitez de billets offerts par le Fribourg Olympic Basket pour assister aux matchs de la saison régulière à St-Léonard !

In Freiburg gibt es nicht nur Eishockey! Mit 22 Schweizer Meistertiteln hat Fribourg Olympic die Geschichte des Schweizer Basketballs geprägt. Nutzen Sie die vom Fribourg Olympic Basket angebotenen Freikarten, um die Spiele der regulären Saison in St-Léonard zu besuchen!

Informations et inscriptions / Informationen und Anmeldung:
sportetformation@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93

Visite des nouveaux locaux de la Bibliothèque cantonale / Besichtigung der neuen Räumlichkeiten der Kantonsbibliothek

Depuis le 1er septembre 2026, la Bibliothèque Cantonale et Universitaire est de retour dans son bâtiment historique rénové et agrandi, au cœur de la ville de Fribourg. Venez découvrir ces nouveaux espaces et en apprendre plus les nombreux services proposés gratuitement par la BCU ! Gratuit, inscription obligatoire.

Seit dem 1. September 2026 ist die Kantons- und Universitätsbibliothek wieder in ihrem renovierten und erweiterten historischen Gebäude im Herzen der Stadt Freiburg untergebracht. Entdecken Sie die neuen Räumlichkeiten und erfahren Sie mehr über die zahlreichen Dienstleistungen, die die KUB kostenlos anbietet! Gratis, Anmeldung obligatorisch.

Bibliothèque cantonale et universitaire (BCU) Fribourg		Gratuit
Jeudi 08.10.2026	14h00 – 15h30	
Mardi 27.10.2026	14h00 – 15h30	

Théâtre des Osses

Vivez la magie du théâtre à prix tout doux ! Profitez d'un tarif préférentiel pour des spectacles de la saison 2026-2027 du Théâtre des Osses en prenant part aux représentations scolaires en journée. Un moment culturel enrichissant à partager – mais attention les places sont limitées et uniquement sur réservation : Sylvie Jacquat, sjacquat@lesosses.ch / 026 469 70 07.

Tarif : Fr. 20.-. Plus d'informations sur les spectacles : www.lesosses.ch

Théâtre des Osses Centre dramatique fribourgeois, Place des Osses 1, 1762 Givisiez

Un rapport sur la banalité de l'amour Du 24 septembre au 11 octobre 2026, 13h30

Dans l'ombre du philosophe Martin Heidegger, le portrait d'Hannah Arendt et d'une relation passionnelle traversée par les déchirements du XXe siècle.

Texte : Mario Diamant. Mise en scène : François Marin

Henry IV Du 26 novembre au 20 décembre 2026, 13h30

Une plongée dans les mécanismes du pouvoir, entre couronne fragile, conflits intérieurs et luttes d'influence.

Texte : William Shakespeare. Mise en scène : Eric Devanthéry

Sœurs Du 15 avril au 02 mai 2027, 13h30

Une exploration intense des blessures familiales et des liens invisibles qui unissent deux sœurs.

Texte : Pascal Rambert. Mise en scène : Anne Schwaller

Théâtres Nuithonie et Équilibre / Theater Equilibre

Profitez d'un rabais spécial sur une sélection de spectacles en vous annonçant en tant que participant·e Pro Senectute (dans la limite des places disponibles). Réduction également possible avec la CarteCulture Caritas.

Profitieren Sie von einem Sonderrabatt auf ausgewählte Vorstellungen bei Anmeldung als Pro Senectute-Teilnehmer/-in (solange der Vorrat reicht). Eine Ermässigung ist auch mit der Caritas-Kulturkarte möglich.

Information et réservation obligatoire / Information und Anmeldung obligatorisch:

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

Détails/Details: www.equilibre-nuithonie.ch

Théâtre Nuithonie Villars-sur-Glâne

Se dire oui Dimanche 28.02.2027 à 17h00

en français

Denis Maillefer signe une chronique tendre et lucide des amours célébrés, où derrière chaque union affleure une histoire singulière. Tarif : Fr. 30.-.

Délai de réservation : 14.02.2027

AU FIL DU TEMPS (variation 3) Dimanche 21.03.2027, 11h00 et 15h00

en français

Un fil élastique entre générations, où souvenirs et amour racontent la filiation. Dès 4 ans.

Tarif spécial 1 grand-parent avec 1 enfant : Fr. 20.-. Délai de réservation : 07.03.2027

Théâtre/Theater Equilibre Fribourg Freiburg

Le Père Mercredi 21.04.2027, 20h00

en français

Le Père de Florian Zeller, magnifiquement interprété par Pierre Arditi, raconte avec finesse et émotion le parcours d'un homme qui voit peu à peu ses repères s'effacer. Tarif : sur demande. Délai de réservation : 07.04.2027

Brel – Der dienende Rebell Freitag 15.01.2027 um 19:30

auf Deutsch

Schauspiel mit Live-Musik. Preis : 30.-. Frist: 04.01.2027

Cinedolcevita

Le cinéma pour les aîné·es à Fribourg. Un lundi par mois, une séance est programmée sous le label « cinedolcevita » au cinemotion-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 aux personnes disposant d'un petit budget.

Kino für Senior/-innen in Freiburg. Ein Montag im Monat findet im Cinemotion-Rex1 Freiburg eine Vorführung unter dem Label «cinedolcevita» statt. Die Filme werden in der Originalverfassung mit Untertitel gezeigt. Eintrittskarten werden von der Hatt-Bucher Stiftung gespendet und werden an Personen mit kleinem Budget verteilt.

Programme détaillé / Detailliertes Kinoprogramm:

026 347 12 93 - www.cinemotion.ch - Tél. cinéma : 026 347 31 50

Fribourg Cinéma Les Rex, Boulevard de Pérolles 5a

Tarif lundi Fr. 13.-

Lundi 14h15 Dates 2026 : 14.09, 12.10, 09.11, 14.12

Lundi 14h15 Dates 2027 : 04.01, 01.02, 01.03, 05.04, 10.05, 07.05

Film « À tombeaux ouverts », Gaël Métroz

Ancien pilote suisse ayant côtoyé les grands noms de la F1, Roger Rey reprend la course à un âge avancé à la demande de son amie Marylou, malgré des débuts chaotiques. Après la mort de celle-ci, il lui promet de participer à une grande course européenne en son honneur. À près de 90 ans, il se lance ainsi dans un défi ultime contre l'âge et la peur.

026 347 12 93 - www.cinemotion.ch - Tél. cinéma : 026 347 31 50

Fribourg Cinéma Les Rex, Boulevard de Pérolles 5a

Tarif lundi Fr. 13.-

Lundi 18h00 28.09

Partenariat entre Pro Senectute Fribourg et le FIFF / Partnerschaft zwischen Pro Senectute Freiburg und dem FIFF



Le Festival International du Film de Fribourg s'associe avec Pro Senectute pour sa 41^e édition, du 12 au 21 mars 2027, avec au programme des rencontres autour de films choisis.

Plus d'information au 026 347 12 93 dès janvier 2027 ou www.fiff.ch

Das Internationale Filmfestival Freiburg arbeitet für seine 41. Ausgabe, die vom 12. bis 21. März 2027 stattfindet, mit Pro Senectute zusammen. Auf dem Programm stehen Begegnungen rund um ausgewählte Filme.

Weitere Informationen unter 026 347 12 93 ab Januar 2027 oder www.fiff.ch



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.**

Nouveau !

Fribourg CO de Pérolles, Boulevard de Pérolles 68			Claudia Alt
Samedi 19.09.2026	10h00 – 14h00	Menu d'automne	
Samedi 07.11.2026	10h00 – 14h00	Menu de Fêtes	
Samedi 12.12.2026	10h00 – 14h00	Biscuits de Noël	
Samedi 20.02.2027	10h00 – 14h00	Cuisine asiatique	
Samedi 20.03.2027	10h00 – 14h00	Voyage vers l'Inde	
Samedi 12.05.2027	10h00 – 14h00	Viva España : spécialités ibériques	



maxi beaux arts

Venez découvrir différents cours créatifs au contact d'artistes confirmés. L'association maxi beaux arts propose des ateliers intergénérationnels ouverts aux jeunes et aux seniors. Au programme 2026-2027 : cinéma, gravure, peinture, céramique, dessin & fanzine, couture, photographie et bijouterie. Les cours sont annuels (au total environ 64 heures) ; ils ont lieu chaque semaine ou 1 à 2 fois par mois selon les cours, à Fribourg ou à Givisiez. **Prix** pour chaque cours annuel : Fr. 400.-

Programme et informations détaillées : www.maxibeauxarts.ch



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 et laissez le charme opérer. **Inscription obligatoire, prix** : Fr. 15.-

Grolley Auberge de la Gare	
Jeudi 15.04.2027	14h00 – 18h00

Nouveau !

Gymnastique hommes +

Messieurs, rejoignez un entraînement régulier avec un moniteur de sport et un groupe convivial. **Informations et inscription** : Nicolas Queloz, 079 411 69 25.

Corminboeuf Halle de gym, Route du Centre 23	
Mardi 18h15 – 20h00	(sauf vacances scolaires)

Rencontres +

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

Marly	Salle Château d'Eau	Claudine Crausaz, 079 776 88 36
Rencontre conviviale dernier mercredi du mois 15h15 – 16h15		
Noréaz	Salle des sociétés	Sylviane Corpataux, 079 609 20 72
Loto et cartes jeudi de novembre à avril, 14h00 – 17h00, toutes les 2 semaines		
Noréaz	Salle communale	Marie-Louise Schorro 026 470 15 23
Partage et réflexions lundi 14h00 – 16h00		

Jeux de cartes +

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

Belfaux	Salle paroissiale	Joseph Künzli, 026 475 11 65
Mardi 13h00 – 16h30		
Corminboeuf	Buvette de la commune	Marie-José Lambert-Julmy, 026 475 28 63
Mercredi 13h30 – 17h00		
Ecuwillens	Ancienne école Ecuwillens	Marguerite Grivel, 026 411 24 45
Mercredi 13h30 – 17h00		
Ependes	Auberge du Château	Isabelle Python, 026 413 44 89
1er et 3e jeudi du mois 14h00 – 17h30		
Fribourg	Café de l'Imprévu, Pérolles 93	Elisabeth Gummy, 026 323 28 57
Mardi 14h00 – 17h00		
Matran	Buvette salle de gym	Marguerite Blanc, 026 401 15 32
Mercredi 13h45 – 17h00		
Lentigny	Halle polyvalente, Salle Mora	Marie-José Mettraux, 079 827 73 14
Mardi toutes les deux semaines 14h00 – 17h00		
Ponthaux/Grolley	Salle communale	Marie-José Didierlaurent, 026 475 10 54
Mercredi toutes les deux semaines 13h30 – 17h00, d'octobre à fin mai		

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	079 373 48 13
Mardi 09h00 – 11h00 marche sportive		
Mardi 09h00 – 10h00 marche loisir		
Ecuwillens	Place du Café	Eliane Allemann, 079 479 00 00
Mardi 13h30 – 15h00		
La Brillaz	Départ Onnens ou Lentigny	André Stern, 079 457 70 35
Mardi 08h30 – 11h00		
Fribourg	Beaumont centre, devant la	Tiziana Frassinetti 079 455 37 66

Nouveau !

Vendredi 09h15 – 11h15 (Nordic walking)		
Grolley	Départ devant École de Grolley	Agnès Cuennet, 079 789 33 64
Mardi 09h00 – 10h30		
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	Claude-Alain Guisolan, 079 383 90 18
Lundi d'octobre à avril 13h30 – 15h30		
Prez-vers-Noréaz	Administration communale	Marlyse Guinnard, 079 480 74 27
Lundi 08h00 – 10h30		



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.

Corminboeuf	Jeu	Marie-Christine et Samuel Grenier, 078 879 25 89
Fribourg	Sur demande	Farnia Haghighi, 077 455 28 39
Fribourg	Vendredi	Margret Baumgartner, 026 481 29 70
Marly Mardi		Claire Nanchen, 079 616 08 55
Neyruz Samedi		Pierre-Alain et Catherine Donnet, 079 362 55 40
Noréaz	Mardi	Claudine et Eric Mudhoosoodun, 026 470 17 78
Treyvaux	Lundi	Astrid Egger, 079 471 33 50
Villars-sur-Glâne	Mardi	Christiane Rossier, 026 466 49 58
Villars-sur-Glâne	Jeu	Regina Zaugg, 079 371 09 04
Vuisternens-en-Ogoz	Mercredi	Brigitte Bapst, 079 408 90 61
Grolley	Jeu	Chantal Savary, 079 483 58 06

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.

Corminboeuf	La Détente, Route André Pillier 45	026 466 73 00
3ème vendredi du mois		Fr. 20.-
Fribourg	Mycelium, Passage du Cardinal 5	079 969 90 36
1 ^{er} et 3 ^{ème} vendredi du mois		20.-
Fribourg	Le Panetier, Bd de Pérolles 3	026 322 43 60
Vendredi, hebdomadaire		20.-
Fribourg	L'Imprévu Café, Bd de Pérolles 93	026 422 16 71
Mardi, hebdomadaire		20.-
Marly	Restaurant L'Acacia, Rte de la Gruyère 8	026 430 07 00
2 ^{ème} mardi du mois		20.-

Marly La Flamme, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3	026 435 69 91
2 ^e mercredi du mois	20.-
Le Mouret La Croix-Blanche, Rte de la Gruyère 3	026 413 11 36
1 ^{er} jeudi du mois	20.-
Neyruz L'Aigle Noir, Route de Fribourg 2	026 916 15 50
Jeudi, mensuelle	Fr. 20.-
Tables de bistrots dans la commune de Gibloux	
Informations et détail des dates : site de Gibloux Solidaire giblouxsolidaire.ch ou sur l'onglet « Seniors » de la commune de Gibloux	
Corpataux Au Petit Grillon, Rte du Centre 79	Fr. 19.-
1 ^{er} lundi du mois	026 411 07 79
Farvagny La Pinte, Rte de Fribourg 6	Fr. 19.-
2 ^{ème} mercredi du mois	026 411 44 21
Villarlod Buvette du Mont-Gibloux, Rte de Catillon 20	Fr. 19.-
3 ^e jeudi du mois	079 866 04 06
Vuisternens-en-Ogoz Bistrot d'Ogoz, Rte de Villarlod 51 café non inclus	Fr. 19.-
Dernier vendredi du mois	026 411 01 11

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

Tennis de table Fribourg, abri PC Ecole publique du Jura	
Lundi 14h00 – 16h00	G. Huguenin, 079 391 31 57
Théâtre des 4-Heures Fribourg, salle paroissiale Ste-Thérèse	
Mardi 09h30 – 11h00	F. Menétrey, 077 464 98 46
Chorale « L'Âge en Chanteurs » Belfaux, salle paroissiale	
Mercredi 14h00 – 16h00	U. Baumeyer, 078 649 97 91
Orchestre de chambre « Movimento » Givisiez, Centre paroissial	
Mercredi 14h00 – 16h30	C. Joller, 079 795 56 58
Randonnées dans tout le canton	
Mardi ou jeudi	S. Dahoun, 079 407 11 33
Groupe d'échecs Fribourg, Foyer Beauséjour	
Mercredi 13h30 – 18h0	P. Köstinger, 079 895 74 73
Groupe de Jass Fribourg, Foyer Beauséjour	
Vendredi 13h30 – 16h30	Y. Tricot, 079 704 85 14



Partenaires

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

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 / www.giblouxsolidaire.ch

Apprentissage à l'écoute	local Gibloux Solidaire	I. Roulin, 026 411 48 45
Balades géologiques	(dates ponctuelles)	M. Joye, 026 411 19 46
Café-partage autour des deuils	(dates ponctuelles)	C. Ineichen, 079 454 03 29
Décoration florale	(ateliers ponctuels)	E. Müller, 079 420 15 21
Informatique	formation et support	R. Pochon, 026 411 49 50
Jeux de cartes	jeudi ap-midi, local Gibloux solidaire	G. Pittet, 079 523 80 74
Jeux de cartes et de société	1x par mois, Corpataux	P. Duc, 079 510 44 44
Marches douces	mercredi ap-midi, place de parc de la Pinte	U. Moser, 079 237 44 11
Méditation	mardi soir, local Gibloux solidaire	R. Gogniat, 079 633 76 32
Randonnées	lundi ap-midi, place de parc de la Pinte	M. Allemann, 079 730 38 53
Table conviviale	1er jeudi du mois	E. Reynaud, 079 568 22 19
Tables de bistrots	tournus dans divers restaurants	M. Bachmann, 078 311 59 62
Transport de personnes		M.-J. Gremaud, 079 370 15 60
Visite à domicile		M.-J. Gremaud, 079 370 15 60
Yoga	vendredi 9h, ancienne école de Magedens	C. Philipona, 079 390 17 18



Association Alzheimer Fribourg

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

Orchestre des Jeunes de Fribourg (OJF)

L'OJF, fondé en 1971 par son actuel directeur Théophanis Kapsopoulos, est un orchestre à cordes de musique classique composé de jeunes âgés de 12 à 18 ans qui offre un concert par mois (septembre à mai) à la population fribourgeoise. Fort d'un public fidèle d'environ 300 personnes par représentation, l'orchestre est rejoint par un soliste professionnel, souvent de renommée internationale, à chaque concert.

Ces concerts ont lieu tous les derniers dimanches du mois à 17h et durent 1 heure.