

Newsletter

fr.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



 Lire à voix haute

[Newsletter auf Deutsch anschauen](#)

Août | 2025

Cap sur la rentrée avec le plein de nouveautés !

À Pro Senectute Fribourg, la rentrée s'annonce riche en découvertes et en projets ! Nouveau programme d'activités, nouvelles permanences, événements à ne pas manquer... il y a de quoi se réjouir. Que ce soit pour vous conseiller, vous faire bouger, échanger, apprendre ou s'engager, nous vous accompagnons avec énergie et enthousiasme.

Toute l'équipe de Pro Senectute Fribourg
www.fr.prosenectute.ch

Programme d'activités Aktivitätenprogramm

2025-2026



Fribourg | Freiburg

www.fr.prosenectute.ch

Programme d'activités 2025-2026

A chacun·e son puzzle d'activités : composez votre année à votre image !

Comme un puzzle, le nouveau programme d'activités 2025–2026 vous invite à assembler les pièces qui vous ressemblent : sport, culture, numérique, rencontres ou découvertes. Un large éventail de propositions vous attend aux quatre coins du canton. Feuilletez, choisissez, combinez...

Le programme est disponible [en ligne](#) ou peut vous être envoyé en format papier en adressant votre demande au 026 347 12 93 ou à sportetformation@fr.prosenectute.ch

CONCOURS

Vous avez 60 ans ou plus ?
Votre moutarde fait sensation ?

Apportez votre pot de moutarde jusqu'au

3 septembre 2025

Pro Senectute Fribourg - Pas. du Cardinal 18

Table d'hôtes
10 ans

Tables conviviales

Grand concours de moutarde de bénichon

Nos [tables conviviales](#) fêtent leurs 10 ans ! Pour marquer l'événement, nous vous invitons à participer à notre grand concours de moutarde de bénichon, présidé par Pierrot Ayer, chef du prestigieux restaurant Le Pérolles. Amenez-nous votre moutarde jusqu'au 3 septembre 2025 à notre bureau de Fribourg ! Et ce n'est pas tout : dès septembre, les bénévoles des Tables d'hôtes

partageront en ligne leur recette de cœur - une belle manière de faire vivre le patrimoine culinaire fribourgeois.

Plus d'information [en ligne](#), au 026 347 12 93 ou à sportetformation@fr.prosenectute.ch



Nouvelle permanence en Singine

Consultation sociale à Planfayon

Une nouvelle permanence de consultation sociale s'est ouverte ce printemps à Planfayon. Ce service offre des prestations gratuites et confidentielles, les personnes âgées et leurs proches y obtiennent aide, informations et conseils, avec un accompagnement personnalisé.

La permanence est ouverte chaque quatrième lundi du mois de 13h30 - 16h30

Plus d'informations sur la consultation sociale [en ligne](#) ou/et pour prendre rendez-vous par tél au 026 347 12 40



Mouvement

Sport Santé au Platy - Gratuit et sans inscription

Tous les vendredis après-midi, on se retrouve pour faire le plein d'énergie ! De 15h30 à 17h00, 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.

Plus d'informations au 026 347 12 93 ou à sportetformation@fr.prosenectute.ch



Evènements

Bien vieillir dans vos communes

Pro Senectute co-organise avec certaines communes et partenaires locaux des événements "Bien vieillir", des rendez-vous ouverts à toutes et tous pour s'informer sur les thèmes liés au vieillissement : santé, aides et services, loisirs ou encore engagement social.

Au programme : stands, échanges et conférences. Événements gratuits, ouverts au public et sans inscription.

Givisiez, 27.09.2025, Le Manoir / Gubloux, 14.11.2025, Salle communale de Farvagny / Morat, 25.10.2025, CO de Morat

Plus d'information au 026 347 12 40 ou dans le programme d'activités



Usage numérique chez les seniors

Une réalité nuancée

L'étude nationale de Pro Senectute Suisse dresse un portrait actuel de l'usage du numérique chez les seniors. Bonne nouvelle : une large majorité des 65+ sont désormais connectés... mais pas tous de la même manière ! Si certain-es naviguent avec aisance, d'autres restent à quai. Cette étude met en lumière les enjeux d'une inclusion numérique à large échelle – et rappelle l'importance de proposer un accompagnement adapté à chaque profil.

Pro Senectute Fribourg s'engage à accompagner chaque personne, à son rythme, vers une inclusion numérique accessible à toutes et tous.

Résultat de l'étude

2024 DES FAITS, DES CHIFFRES ET DES VISAGES
FAKTEN, ZAHLEN UND GESICHTER

RAPPORT ANNUEL | JAHRESBERICHT

Rapport annuel 2024

Une année 2024 riche en actions et en engagements !

Nouvelles permanences sociales et antennes dans les régions, projets dans les communes, activités sportives et culturelles en plein essor... Le rapport d'activités 2024 retrace une année dynamique au service des seniors fribourgeois·es.

Chiffres clés, témoignages et photos à découvrir dès maintenant.

Consultez le rapport [en ligne](#)

Avec notre partenaire bancaire



Pro Senectute Fribourg

Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg

Tel. 026 347 12 40

info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch
[Protection des données](#)



[Annuler la newsletter](#)
[Modifier le profil](#)