

Programme copieux pour les seniors

 2 min • YG

PRO SENECTUTE. Pro Senectute Fribourg a présenté ce mercredi son nouveau programme d'activités pour la période 2026-2027, destiné aux personnes de 60 ans et plus. Cours de sport, de langues ou d'informatique, ateliers créatifs, rencontres conviviales, conférences ou encore excursions pour personnes à mobilité réduite: l'offre se veut large et accessible, avec des rendez-vous programmés en Gruyère, en Glâne et en Veveyse.

La fondation mise sur plusieurs nouveautés pour cette édition. Une collaboration avec Just for Smiles ouvrira des activités sportives aux personnes souffrant de troubles de la mobilité ou de difficultés cognitives. S'y ajoutent un cours sur l'intelligence artificielle, des conférences et des cafés-santé menés avec l'HFR, un atelier sur la sexualité, des balades à cheval, du karaté-défense-santé, une initiation au padel-tennis, de la danse afro ou encore un parcours Vita, selon le communiqué de la fondation.

A noter que, depuis janvier 2025, la majorité des activités sportives de la fondation, à l'exception du vélo, du walking football et du tchoukball, sont certifiées par le label Quali-Cert. De quoi permettre aux participants de se faire rembourser leurs cours par leur assurance complémentaire, sur simple présentation d'une copie de facture.

L'année 2026 ayant été déclarée «Année du bénévolat» par l'ONU, Pro Senectute en profite aussi pour mettre en lumière ses quelque 500 bénévoles, à travers huit interviews publiées au fil de l'année.

La saison dernière donne par ailleurs la mesure de l'engouement pour ces activités: 12 509 cours ou sorties organisés, 94 moniteurs et monitrices de sport, 94 cours d'informatique privés, 73 tables d'hôte et de bistrot, 60 cours de gym ainsi que 16 groupes de randonnée ont animé le quotidien des aînés fribourgeois, selon les chiffres communiqués par la fondation.

Le programme complet est disponible en ligne sur www.prosenectute.ch/fr ou en version papier sur commande gratuite au 026 347 12 93