



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Route des Cliniques 17, 1701 Freiburg

T +41 26 305 29 04
www.fr.ch/gsd

An die bei der Staatskanzlei
akkreditierten Medien

**PRO
SENECTUTE**

Freiburg, 5. Oktober 2022

Medienmitteilung

Schnupper-Pass von Pro Senectute Freiburg startet zum 5. Mal mit vielfältigem und kostenlosem Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

Die 5. Ausgabe des von der Direktion für Gesundheit und Soziales unterstützten Schnupper-Passes von Pro Senectute Freiburg startet mit einem vielfältigen und kostenlosen Sportprogramm. Interessierte können sich bis zum 24. Oktober 2022 anmelden.

Gymnastik, Sichergehen, Nordic Walking, Flownergy, Spinning, Welttänze, Rhythmik, Zumba Gold, Sitztanz, Schwimmen, Tchoukball, Tennis oder Pétanque – dies sind nur einige der sportlichen Aktivitäten, die Pro Senectute Freiburg den Freiburger Seniorinnen und Senioren im Rahmen der 5. Ausgabe des Schnupper-Passes vom 7. bis 18. November 2022 als kostenlose und unverbindliche Schnupperlektionen anbietet.

Die 5. Ausgabe des Schnupper-Passes von Pro Senectute Freiburg wird am Mittwoch, 12. Oktober 2022 um 14 Uhr mit einem Gymnastikkurs in Sorens eingeläutet, in Anwesenheit von Staatsrat und Direktor für Gesundheit und Soziales Philippe Demierre, Pro-Senectute-Freiburg-Direktor Emmanuel Michielan und einer Mitarbeiterin des kantonalen Programms – Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit. Der Kurs bietet Gelegenheit für einen kleinen Schwatz mit den Teilnehmenden und der Kursleiterin. Ab diesem Tag starten auch die Anmeldungen zu dieser Herbstausgabe.

Die Details zu den vielfältigen, von Pro Senectute Freiburg organisierten lokalen Aktivitäten sind in der Rubrik «Sport» des [Aktivitätenprogramms von Pro Senectute Freiburg](#) zu finden. Die Aktivitäten sind für alle Seniorinnen und Senioren aus allen Bezirken geeignet, unabhängig ihres Alters oder ihrer körperlichen Verfassung. Die Kurse werden von esa-zertifizierten Leiterinnen und Leitern begleitet (esa = Sportförderungsprogramm Erwachsenensport Schweiz).

Regelmässige körperliche Betätigung ist in jedem Alter, auch bei moderater Intensität, ein wichtiger Faktor für den Gesundheitsschutz. Sport in der Gruppe und in einem gemütlichen Rahmen motiviert zusätzlich!

Wie nutze ich den Schnupper-Pass?

- > Rufen Sie die Aktivitäten nach Bezirk in der Rubrik «Sport» des [Aktivitätenprogramms von Pro Senectute Freiburg](#) ab.
- > Wählen Sie einen Kurs aus der Rubrik «Sport» aus.
- > Anmeldung bis zum 24. Oktober 2022 per Telefon unter 026 347 12 93 oder per Mail an: sportformation@fr.prosenectute.ch.
- > Los geht's!

Kantonales Freiburger Programm – Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit

Das von Gesundheitsförderung Schweiz und der GSD unterstützte [kantonale Programm – Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit](#) soll ein Lebensumfeld bieten, das die körperliche und psychische Gesundheit der Bevölkerung begünstigt, die persönlichen Ressourcen jeder und jedes Einzelnen stärkt und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen in den Bereichen Bewegung, körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung und psychische Gesundheit unterstützt. Das kantonale Programm 2022–2025 richtet sich an Kinder und Jugendliche von 0 bis 20 Jahren, Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren sowie die Personen in ihrem Umfeld (Eltern, Angehörige, Fachpersonen). Das kantonale Programm 2022–2025 umfasst 57 Massnahmen, von denen sich 30 an Seniorinnen und Senioren richten. Der Schnupper-Pass ist eine dieser Massnahmen.

Interessierte Medienschaffende können sich bei Pro Senectute Freiburg unter 026 347 12 93 für den Kurs vom 12. Oktober 2022 anmelden.

Kontakt

—

GSD, Amt für Gesundheit, Aurélie Archimi, wissenschaftliche Mitarbeiterin, kantonales Programm – Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit, T +41 26 305 30 32 (11 bis 12 Uhr)

Pro Senectute Freiburg, Emmanuel Michielan, Direktor, info@fr.prosenectute.ch, T +41 78 843 19 82 (14.00 bis 16.00 Uhr)

Kommunikation

—

GSD, Aline Tamborini, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, T +41 26 305 29 04