

## Activités Pro Senectute Fribourg 2022/2023 + Partenaires dans le district de la Broye

### Informations générales :

Sur ce document se trouvent toutes les activités qui ont lieu dans le district de la Broye. La liste est régulièrement mise à jour sur notre site internet, [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch). Vous trouverez également les offres cantonales sur le site internet susmentionné.

Vous pouvez vous inscrire au moyen du formulaire d'inscription ci-joint, via notre site internet, par téléphone au 026 347 12 93 ou par mail à [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch).

- ⊕ Ces cours sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales, car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

### Sport Danse du monde ⊕

Pour celles et ceux qui aiment le mouvement et les émotions. Danses collectives du monde pour hommes et femmes, débutants et avancés. Travaillez votre mobilité et votre coordination, stimulez votre mémoire ! Venez faire une leçon découverte !

	<b>Estavayer-le-Lac</b>	Halle de gym Stavia, Av. de la Gare 111	CHF 8.- / leçon
18564	Vendredi, 16.09. – 16.12.2022	15h45 – 17h15	
18565	Vendredi, 13.01. – 26.05.2023	15h45 – 17h15	N. Beguin, B. Vonlanthen

### DomiGym

DomiGym est un programme de gymnastique personnalisé et adapté à domicile ! Une leçon de gymnastique douce, encadrée par une monitrice, formée esa et DomiGym. Possibilité de planifier ensemble le rythme des rencontres.

<b>A domicile</b>	CHF 10.-/par personne et par séance
<b>Dates à convenir</b>	D. Alleyn, C. Crausaz, F. Etter, A. Raboud

### Gymnastique, Mobilité, Equilibre ⊕

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Equilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme.

	<b>Bussy</b>	Abri PC, route de l'Arignon	CHF 7.- / leçon
18471	Vendredi, 07.10. – 23.12.2022	15h00 – 16h00	
18472	Vendredi, 13.01. – 26.05.2023	15h00 – 16h00	C. Joye
	<b>Surpierre</b>	Grande salle, route de Granges 5	CHF 7.- / leçon
18473	Mercredi, 07.09. – 14.12.2022	14h00 – 15h00	
18474	Mercredi, 11.01. – 31.05.2023	14h00 – 15h00	J. Thierrin

	<b>Cheyres</b> Grande salle, rue de la Gare 10	CHF 7.- / leçon
18475	Mercredi, 07.09. – 21.12.2022 15h45 – 16h45	
18476	Mercredi, 11.01. – 31.05.2023 15h45 – 16h45	M. Coduri
	<b>Cugy</b> Halle de gym, route de Fétigny 22A	CHF 7.- / leçon
18477	Mercredi, 28.09. – 21.12.2022 15h00 – 16h00	
18478	Mercredi, 11.01. – 31.05.2023 15h00 – 16h00	M. Porqueddu
	<b>Dompierre</b> Halle de gym, route de Domdidier	CHF 7.- / leçon
18479	Lundi, 05.09. – 19.12.2022 16h00 – 17h00	
18480	Lundi, 09.01. – 26.06.2023 16h00 – 17h00	D. Ramella
	<b>Estavayer-le-Lac</b> Halle Stavia, Av. de la Gare 111	CHF 7.- / leçon
18481	Mercredi, 21.09. – 21.12.2022 14h00 – 15h00	
18482	Mercredi, 11.01. – 28.06.2023 14h00 – 15h00	M. Pittet
	<b>Montet-Frasses</b> Salle communale, Au Village 2	CHF 7.- / leçon
18483	Lundi, 03.10. – 19.12.2022 14h00 – 15h00	
18484	Lundi, 09.01. – 26.06.2023 14h00 – 15h00	P. Odiet
	<b>Montet</b> Salle communale, Au Village 2	CHF 7.- / leçon
18485	Mardi, 04.10. – 20.12.2022 09h30 – 10h30	
18486	Mardi, 10.01. – 27.06.2023 09h30 – 10h30	P. Odiet
	<b>Rueyres-les-Prés</b> Grande salle, route de l'Eglise 10	CHF 7.- / leçon
18487	Mercredi, 21.09. – 14.12.2022 14h00 – 15h00	
18488	Mercredi, 11.01. – 17.05.2023 14h00 – 15h00	A.-M. Paccaud, C. Soler

## Pétanque

« Tu tires ou tu pointes ? ». Venez rejoindre l'amicale de votre quartier ou de votre village. En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, les clubs s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de 60+. La pétanque, c'est bon pour le moral !

17871	<b>Estavayer-le-Lac</b> route de la Plage 70A	Toute l'année
-------	-----------------------------------------------	---------------

## Formation

### Informatique privé

Informations et inscriptions : [026 347 12 93](tel:0263471293)

<b>Fribourg</b> Passage du Cardinal 18	CHF 50.- / h
<b>A domicile</b>	CHF 70.- / h

## Rencontres

### Jeux de cartes

Vous souhaitez vous divertir, rencontrer d'autres gens ? Rejoindre un groupe ? Venez rejoindre un groupe de Jass. Osez le contact !

<b>Dompierre</b> Salle de la Cure	
Mardi, octobre à avril 13h30 – 17h00	G. Ducry

## Rencontres +

Vous souhaitez rencontrer d'autres gens ? Rejoindre un groupe ? Osez le contact !

Mannens		
<b>Jeux divers</b> , jeudi, tous les 15 jours	14h00 – 16h30	M. Egger
Bussy Abri PC		
<b>Théâtre</b> , mardi	14h00 – 16h30	T. Chassot
Estavayer-le-Lac Salle de la Prillaz		
<b>Loto, jeux de cartes</b> , jeudi	14h00 – 16h00	D. Berger
Bussy Salle d'animation		
<b>Rencontres conviviales</b> , vendredi sauf vacances scolaires	15h00 – 16h00	C. Joye



## Tables de bistrots +

Dégustez une entrée, un menu avec dessert et café au sein de l'association ToutEnSoi. Une table est réservée pour les participants de Pro Senectute. Le Flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet.

Domdidier ToutEnSoi, Rue Centrale 19	CHF 20.-
Mercredi	ToutEnSoi
Estavayer-le-Lac Route du Port 3	CHF 20.-
Vendredi	Restaurant du Port

## Tables d'hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet. Demandez le flyer détaillé de chaque table.

Cousset Lundi	P. Dafflon, CHF 15.-
Cugy Mardi	D. Rapin, CHF 15.-
Fétigny Mardi	J-Y. Sartori, CHF 15.-
Seiry Mercredi	G. Van der Veken, CHF 15.-
Léchelles Mercredi	G. Duccoterd, CHF 15.-

## Groupe de soutien de Pro Senectute de la Broye +

Le Groupe de soutien de la Broye organise un traditionnel après-midi récréatif des aîné(e)s pour les habitants de Domdidier et environs.

Plus d'informations : Claude Chardonnens, [cchardonnens@bluewin.ch](mailto:cchardonnens@bluewin.ch), 079 416 65 92

Domdidier Halle de gym	
Mercredi, 19.10.2022	13h00 – 16h00

18127

## Partenaires

### ToutEnSoi

ToutEnSoi est une jeune association active dans la Broye (siège à Belmont-Broye) qui a pour but de mettre ses actions au service de la population locale en favorisant le partage des aptitudes, en développant le pouvoir collectif dans l'accompagnement des besoins de chacun et en proposant des activités tendant à la réalisation de soi dans différents domaines, dont des activités et services par et pour les seniors.

[www.toutensoi.ch](http://www.toutensoi.ch), [toutensoi@hotmail.com](mailto:toutensoi@hotmail.com), 076 515 15 64

Atelier « Ma vie, mon village »

Atelier « Téléphone portable » ou « Cyberthé »

Permanence régulière « A la rencontre des aînés »

### Fédération Fribourgeoise des Retraités

La fédération fribourgeoise des retraités (FFR) défend les intérêts des aînés du canton. Elle représente efficacement ses membres auprès de divers organismes et institutions œuvrant en faveur des seniors.

[www.ffr-frv.ch/section-broye](http://www.ffr-frv.ch/section-broye)

### Conseil des seniors de la commune de Cugy

Du cours informatique au parcours découverte, de la conférence de printemps à la table de bistrot, du groupe de marche à l'utilisation de l'e-banking, vous trouverez tous les détails des différentes activités organisées sous l'égide du Conseil des Seniors.

<https://cugy-fr.ch/sante-social/seniors>

Président : Charly Haenni 079/434 91 15 / [charly.haenni@bluewin.ch](mailto:charly.haenni@bluewin.ch)

### Chorale des Seniors de la Broye « Broye pas du noir »

Composée de 100 personnes, la chorale se rencontre d'octobre à avril au restaurant des Arbognes, puis se produit lors de différentes occasions. Il n'y a pas besoin de savoir lire la musique, il y a besoin de l'amitié et la disponibilité des membres.

Contact : Jean-Luc Maradan, 079 330 21 47

### Carol Rich : Estival 2023

Les rendez-vous du cœur : « Sur le pont de danse, on danse »

Repas-concerts, Restaurant des Arbognes à 1774 Montagny-Cousset

Six dates en juin / août / septembre 2023, informations et dates : [www.carol-rich.ch](http://www.carol-rich.ch)

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