

## Activités en Gruyère 2023-2024

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet, [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch). Vous pouvez vous inscrire au moyen du formulaire d'inscription en fin de programme, via notre site internet, par téléphone au 026 347 12 93 ou par mail à [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)

\*Les cours signalés ainsi sont facturés deux fois par année en début de semestre. **Les prix mentionnés sont indicatifs** (variables selon le nombre de leçons prévues).

- ⊕ 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 Danses 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>Bulle</b> Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4, Salle 24	Anne-Laure Sonnenwyl
19372	Mardi, 05.09. – 19.12.2023	13h30 – 15h00 *CHF 112.-
19374	Mardi, 09.01. – 25.06.2024	13h30 – 15h00 *CHF 176.-



### 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>À votre domicile</b>	Monitrice selon la région
Dates à convenir	1 pers. CHF 20.- / par séance

### Feldenkrais ⊕

Bougez mieux avec moins d'effort ! Avec la méthode Feldenkrais vous pouvez réveiller en douceur les zones délaissées. Douleurs et tensions diminuent.

	<b>Bulle</b> Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Claire Mottet-Rio
19375	Jeudi, 07.09. – 18.12.2023	09h00 – 10h00 *CHF 294.-
19376	Jeudi, 11.01. – 16.05.2024	09h00 – 10h00 *CHF 315.-

### Bains Thermaux ⊕

Bénéficiez des bienfaits des eaux thermales de Lavey-les-Bains (VD) sans vous soucier du transport. Bonne humeur et détente garanties !

	<b>Lavey-les-Bains</b>	A. Dupasquier, B. Spycher, F. Stucky
19184	Mardi, 26.09. – 19.12.2023	10h00 – 16h00 CHF 240.-
19185	Mardi, 16.01. – 16.04.2024	10h00 – 16h00 (6 sorties)

## Gymnastique, Mobilité, Equilibre

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Équilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices et jeux, dans une ambiance conviviale et avec une musique entraînante !

	<b>Bulle</b>	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Nicole Robert
19414		Lundi, 28.08. – 18.12.2023	08h45 – 09h45 *CHF 91.-
19415		Lundi, 08.01. – 24.06.2024	08h45 – 09h45 *CHF 147.-
	<b>Bulle</b>	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Patricia Rossier, Elisabeth Tornare
19412		Lundi, 11.09. – 18.12.2023	14h30 – 15h30 *CHF 91.-
19413		Lundi, 08.01. – 24.06.2024	14h30 – 15h30 *CHF 147.-
	<b>Bulle</b>	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Anita Raboud
19408		Mardi, 05.09. – 19.12.2023	08h30 – 09h30 (gym tonique) *CHF 98.-
19409		Mardi, 09.01. – 18.06.2024	08h30 – 09h30 (gym tonique) *CHF 147.-
	<b>Bulle</b>	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Anita Raboud
19410		Mardi, 05.09. – 19.12.2023	09h45 – 10h45 (gym douce) *CHF 98.-
19411		Mardi, 09.01. – 18.06.2024	09h45 – 10h45 (gym douce) *CHF 147.-
	<b>Corbières</b>	Halle de gym, chemin du Pré du Crêt 7	Elisabeth Tornare
19406		Mercredi, 13.09. – 06.12.2023	14h30 – 15h30 *CHF 70.-
19407		Mercredi, 10.01. – 19.06.2024	14h30 – 15h30 *CHF 147.-
	<b>Haut-Intyamou</b>	Halle de gym Neirivue, Rte de l'Intyamou	Anita Raboud
19404		Mardi, 05.09. – 19.12.2023	15h30 – 16h30 *CHF 98.-
19405		Mardi, 09.01. – 18.06.2024	15h30 – 16h30 *CHF 147.-
	<b>La Roche</b>	Halle de gym, route de la Gruyère 16	Gisèle Risse
19468		Jeudi, 21.09. – 21.12.2023	15h30 – 16h30 *CHF 84
19469		Jeudi, 11.01. – 27.06.2024	15h30 – 16h30 *CHF 140
	<b>Marsens</b>	Salle de gym école primaire	Elisabeth Tornare
19486		Jeudi, 07.09. – 14.12.2023	16h00 – 17h00 *CHF 91.-
19488		Jeudi, 11.01. – 20.06.2024	16h00 – 17h00 *CHF 133.-
	<b>Neirivue</b>	Halle de gym, route de l'Intyamou	Martine Geinoz
19462		Mercredi, 13.09. – 13.12.2023	14h00 – 15h00 *CHF 77.-
19463		Mercredi, 10.01. – 19.06.2024	14h00 – 15h00 *CHF 147.-
	<b>Riaz</b>	Halle de gym, route de la Gruyère 60	Denise Villermoulaz, Anita Raboud
19402		Mercredi, 06.09. – 13.12.2023	13h30 – 14h30 *CHF 84.-
19403		Mercredi, 10.01. – 19.06.2024	13h30 – 14h30 *CHF 147.-
	<b>Sorens</b>	Halle de gym, route principale 136	Isabelle Ropraz
19466		Mercredi, 06.09. – 20.12.2023	14h00 – 15h00 *CHF 91.-
19467		Mercredi, 10.01. – 26.06.2024	14h00 – 15h00 *CHF 154.-
	<b>Vaulruz</b>	rue du Château 28	Françoise Etter
19377		Lundi, 11.09. – 18.12.2023	16h00 – 17h00 *CHF 91.-
19378		Lundi, 08.01. – 17.06.2024	16h00 – 17h00 *CHF 140.-
	<b>Vuadens</b>	Halle de sport école primaire	Françoise Etter
19379		Jeudi, 14.09. – 21.12.2023	16h00 – 17h00 *CHF 91.-
19380		Jeudi, 11.01. – 20.06.2024	16h00 – 17h00 *CHF 133.-

**Nouveau !**

## Equilibre en marche

Venez (re)découvrir le plaisir du mouvement dans une ambiance agréable au sein d'un petit groupe. Le cours se base sur un ensemble d'exercices visant à améliorer la mobilité, la force, l'équilibre et la coordination. Ce programme est proposé dans plusieurs immeubles adaptés pour les seniors et est ouvert aux habitant-es du quartier.

	<b>Bulle</b> Résidence du Marché, rue du Marché 10	Françoise Etter
19381	Lundi, 18.09. – 04.12.2023	08h45 – 09h45 (externes) *CHF 70.-
19382	Lundi, 25.03. – 17.06.2024	08h45 – 09h45 (externes) *CHF 70.-
19383	Lundi, 18.09. – 04.12.2023	09h50 – 10h50 (résidents) *CHF 70.-
19384	Lundi, 25.03. – 17.06.2024	09h50 – 10h50 (résidents) *CHF 70.-
	<b>Charmey</b> Salle associative, Les Lévanches 1	PhysioBulle, Susana Gonçalves
18986	Jeudi, 31.08. – 26.10.2023	11h00-11h45 CHF 180.- (9 leçons ; possibilité de remboursement de l'assurance)

## Ski de fond

A la découverte des Préalpes fribourgeoises ou ailleurs ! Débutant(e)s, vous êtes les bienvenu(e)s. Equipement organisé par les participants eux-mêmes. Assurance à la charge des participant(e)s. Détails des sorties selon le flyer.

	<b>Monts de Riaz, Im Fang, autres domaines</b>	Hubert Yerly
19458	Mercredi, 20.12.2023 – 07.02.2024	13h30 – 15h30 CHF 25.-/sortie

## Pétanque

La pétanque c'est bon pour la santé ! « Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge. 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 aussi pour le moral !

	<b>Bulle</b> Route Parqueterie 9, La Tour de Trême	Amicale les Boulistes
	Lundi / Mercredi	13h30 – 17h00 C. Eggertswyler 077 269 59 15
	<b>Broc</b> Centre sportif	Club de pétanque de Broc
	Lundi / Mercredi	dès 13h30 M. Steiner 079 405 20 77

**Nouveau !**



**BULLE**

## FriActiv : parcours de découverte active

FriActiv est une application pour smartphone qui propose des parcours pédestres alliant activités sportives et découvertes culturelles. Explorez la ville sous un nouvel angle, et découvrez peut-être des endroits auxquels vous n'aviez jamais fait attention ! Ces parcours sont adaptables et accessibles à tous, via différents niveaux de difficulté. Venez les tester avec nous !

Gratuit ; **inscription obligatoire** auprès de Mireille Niquille, déléguée seniors de la ville de Bulle : [mireille.niquille@bulle.ch](mailto:mireille.niquille@bulle.ch) / 026 919 18 17. Prévoir une tenue de sport et prendre un smartphone.

	<b>Bulle</b>	Gratuit
19400	Lundi 02.10.2023	13h30 – 16h00
19401	Lundi 03 juin 2024	13h30 – 16h00

## Randonnées

La randonnée est un sport pour tous. Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées.

	<b>Bulle et Fribourg</b>	Marcel Descloux
18398	Mercredi, 10.05. – 06.09.2023	CHF 20.- / sortie
19470	Mercredi, 08.05. – 11.09.2024	CHF 20.- / sortie

## Rythmique

La rythmique Jacques-Dalcroze travaille à part égale la musique et le mouvement. Elle stimule l'équilibre, la coordination, la concentration et la mémorisation.

	<b>Bulle</b> Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Monique Deléglise
19417	Vendredi, reprise en automne 09h30 – 10h30	*CHF 14.- / leçon
19418	Vendredi, 12.01. – 20.06.2024 09h30 – 10h30	*CHF 266.-

## Vélo

Les balades sont accompagnées par un moniteur formé ESA (Sport des adultes). Rendez-vous à 8h00 au centre sportif de Charmey, retour prévu à 12h00 environ. Ces sorties sont destinées **uniquement aux vélos électriques**. Possibilité de louer un vélo électrique au départ du Centre sportif, s'annoncer auprès de Pro Senectute Fribourg.

**Nouveau !**

	<b>Charmey et environs</b>	Jean-Daniel Allaman
19529	Mercredi 16 et 30.09, lundi 11.09, jeudi 28.09.2023	
19471	Lundi, 29.04. – 21.10.2024 1 semaine sur 2	CHF 10.- / sortie Supplément si location vélo électrique

## Yoga

« Le Yoga du Bonheur d'être imparfait », venez comme vous êtes et rions ensemble ! À travers des techniques de relaxation et de concentration, apprenez à développer aussi bien la souplesse de votre corps que votre liberté intérieure.

	<b>Bulle</b> Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Nicola Beaupain
19472	Mercredi, 13.09. – 13.12.2023 09h15 – 10h15	*CHF 154.-
19473	Mercredi, 10.01. – 26.06.2024 09h15 – 10h15	*CHF 294.-

## Formations

### Être et rester mobile

Se déplacer de manière intelligente et sûre. Des experts des transports publics vous transmettent des informations et astuces pour faciliter votre mobilité. **Inscription obligatoire.**

	<b>Bulle</b> Bâtiment Ste Croix, Place du Marché	Büro für Mobilität
19119	Mercredi, 06.09.2023 13h30 – 17h00	Gratuit

### Cours d'informatique privé

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

	<b>Fribourg</b> Passage du Cardinal 18	CHF 40.- / h
	<b>À domicile</b>	CHF 60.- / h



## Atelier Docupass

La prévoyance et l'autodétermination gagnent en importance lorsque l'on avance en âge. Lors de l'atelier, une assistante sociale vous présentera le Docupass, les directives anticipées, le mandat pour cause d'inaptitude, les dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament.

19152	<b>Bulle</b> Réseau Santé de la Gruyère, salle La Liberté	Adeline Dessous l'Eglise
	Mercredi 6 décembre 2023 14h00-16h00	Gratuit (10 ans du Docupass)

## Culture Orchestre de chambre fribourgeois +

Venez assister à un concert de l'Orchestre de chambre fribourgeois à un prix préférentiel ! Des billets sont aussi offerts par la fondation Hatt-Bucher et distribués par nos assistant-es sociaux. Inscription et renseignements : 026 347 12 93

SOCIÉTÉ DES  
CONCERTS  
DE LA VILLE DE BULLE



19416	<b>La Tour-de-Trême</b> Salle CO2	CHF 20.-
	<b>Des billets sont disponibles au prix préférentiel de CHF 20.- (au lieu de CHF 45.-) !</b>	
	<b>Dimanche, 25.02.2024</b>	17h00 – 19h00
	Direction : Marc Leroy-Calatayud. Soliste : Bruno Luisoni, hautbois	
	<b>Programme</b> : C. Ives, Symphonie n°3 « The Camp meeting »	
	R. Strauss, Concerto pour hautbois en ré	
	C. Ives, « The unanswered question »	
	W. A. Mozar, Symphonie n° 35 « Haffner »	

## Aquarelle +

Envie d'essayer l'aquarelle ou de vous perfectionner ? Alors, ce cours vous est destiné.

	<b>Vuippens</b> Place Saint-Sulpice, Maison de paroisse	Bernard Devaud
19179	Jeudi, 14.09. – 14.12.2023	13h30 – 16h00 CHF 275.- (5 sessions)
19180	Jeudi, 25.01. – 16.05.2024	13h30 – 16h00 CHF 275.- (5 sessions)

## Visite guidée à Electrobroc +

Le domaine de l'énergie et du climat nous concerne toutes et tous. Visitez Electrobroc, une occasion idéale pour poser vos questions, découvrir les enjeux énergétiques et des actions concrètes. C'est aussi l'occasion d'en savoir plus sur la riche histoire du canton de Fribourg et les pionniers de l'hydroélectricité sur la Sarine. Visite en compagnie d'un guide expérimenté.

	<b>Broc</b> Electrobroc, route du Lac 1	Jean-Pierre Chapuis
19260	Lundi, 04.09, 02.10, 06.11, 04.12.2023	14h00 – 16h00 Gratuit
19261	Lundi, 08.01, 05.02, 04.03, 01.04, 06.05.2024	14h00 – 16h00 Gratuit

## Cinémotion Ciné-conférence « Cap sur le monde » +

L'art du voyage, en long, en large, sur grand écran ! Vivez des découvertes sous la forme de films-conférence, un vendredi par mois. Programme disponible sur [www.cinemotion.ch](http://www.cinemotion.ch)

**Nouveau !**

	<b>Bulle</b> Cinémas Prado, rue Lécheretta 8	Tarif AVS CHF 14.-
	Vendredi, 27.10, 01.12.2023	14h30 et 18h00
	Vendredi, 26.01, 23.02, 15.03, 03.05.2024	14h30 et 18h00

## Rencontres

### Jeux de cartes +

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

Vaulruz	Halle de gym	Jeanine Seydoux, 026 912 80 44
Mercredi, toute l'année	13h30 – 17h00	
Vuadens	Salle communale	Club des Aînés de Vuadens
Lundi, 04.09.2023 – 24.06.2024	13h30 – 17h00	Christiane Thürler, 079 735 24 84

### Matches aux cartes +

La Fédération fribourgeoise des retraités de la Glâne et de la Gruyère vous invitent à des matchs aux cartes plusieurs fois par année, en automne et au printemps.

Inscription auprès de Bernard Monney par téléphone au 079 647 18 74 ou par mail à [bernard.monney@bluewin.ch](mailto:bernard.monney@bluewin.ch) ou via le site [www.retraités-glâne.ch](http://www.retraités-glâne.ch)

Vuisternens-dvt-Romont	Restaurant St-Jacques	Bernard Monney, 079 647 18 74
Mardi, 24.10.2023	13h30	CHF 20.- / après-midi
Vuadens	Restaurant Les Colombettes	Bernard Tinguely, 079 725 38 51
Mercredi, 22.11.2023	09h00	CHF 60.- / journée et CHF 20.- / ap.-midi
Vuisternens-dvt-Romont	Restaurant St-Jacques	Bernard Monney, 079 647 18 74
Mercredi, 21.02.2024	09h00	CHF 60.- / journée et CHF 20.- / ap.-midi
Vuadens	Restaurant des Colombettes	Bernard Tinguely, 079 725 38 51
Mercredi, 20.03.2024	13h30	CHF 20.- / après-midi

## Rencontres +

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

Vaulruz	La Cure	Elisabeth Sauterel, 079 463 37 51
<b>Tricot et couture</b>		
Mardi, tous les 15 jours	13h30 – 17h00	
Vuadens	Salle communale	Club des Aînés de Vuadens
<b>Assemblée générale et après-midi récréatif</b>		
Samedi 02.12.2023	dès 13h30	Christiane Thürler, 079 735 24 84
<b>Fête de Noël et repas de midi, dimanche 17.12.2023</b>		

### Tables de bistrots +

Dégustez le menu du jour avec dessert et café dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participants de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Bulle	Gare à Toi, Rue de la Lécheretta 1, jeudi	026 564 21 21, CHF 20.-
Jaun	Hotel Wasserfall, Montag	A. Buchs, 026 929 82 06, CHF 20.-
<i>Un bénévole vous accueille 1x/mois, dates selon le programme d'activités seniors dans l'Echo</i>		
<i>Ein Freiwilliger empfängt Sie 1x/Monat, Daten: Programm der Seniorenaktivitäten im Echo</i>		
Vuadens	Café de la Gare Vuadens, ma/me/je/ve	C. Costa, 026 912 74 66, CHF 20.-
Vuadens	Pinte Ô Colombettes, mercredi	M. Thieblemont, 026 919 16 16, CHF 20.-



## Tables d'hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Participation : CHF 15.- / p.p. (entrée, plat principal, dessert). Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet ; flyer détaillé de chaque table sur demande.

Bulle	Mardi	Angèle Gavillet, 026 912 31 02
Le Pâquier-Montbarry	Mardi	Marie-Madeleine Beer, 026 912 54 94
Vuadens	Vendredi	Jean-Bernard Buchs, 076 532 05 55
Pont-la-Ville	Jeudi	Isabelle Bapst, 026 413 35 05
Bulle	Jeudi	Monique Chillier, 026 912 37 33

## Partenaires Partner

### Commission Senior terrain de la Vallée de la Jogne

Vous habitez dans la Vallée de la Jogne et vous souhaitez rencontrer d'autres gens ? Venez participer à l'une des activités proposées par la Commission Senior terrain !

Sie wohnen im Jauntal und möchten andere Menschen kennenlernen? Nehmen Sie an einer der von der Kommission Senior angebotenen Aktivitäten teil.

<b>Balades accompagnées</b>	Simone, 079 561 43 84
Charmey dans la cour d'école / Schulhof	Gratuit / Gratis
1er lundi du mois / 1. Montag im Monat 14h00 – 16h00	Sans inscription
<b>Après-midi jeux de société et jeux de cartes / Nachmittage mit Gesellschaft- und Kartenspiel</b>	Marie, 079 249 12 31
Charmey Salle associative / Gemeindesaal	Gratuit / Gratis
2 <sup>ème</sup> lundi du mois / 2. Montag im Monat 14h00 – 16h00	Ohne Einschreibung
<b>Pétanque</b>	Jean-Daniel, 079 347 59 41
Charmey Terrain devant le Home de la Jogne	Gratuit / Gratis
3 <sup>ème</sup> lundi du mois / 3. Montag im Monat 14h00 – 16h00	Sans inscription
<b>Tricot</b>	Anne-Marie, 079 707 20 52
4 <sup>ème</sup> lundi du mois / 4. Montag im Monat 14h00 – 16h00	Gratuit / Gratis
Charmey Salle associative / Gemeindesaal	Ohne Einschreibung
<b>Table de bistrot</b>	
Chaque lundi midi dans un restaurant partenaire, voir informations dans le journal de l'Echo	CHF 17.-

### Permanence informatique pour les seniors 65+ /

### Informatikpermanenz für Senioren 65+

Habitez-vous dans la Vallée de la Jogne ? Avez-vous besoin d'aide dans l'informatique ? Cette permanence est là pour d'apprendre à mieux utiliser l'ordinateur ou smartphone.

Wohnen Sie im Jauntal? Brauchen Sie Hilfe in der Informatik? Diese Permanenz ist dazu da, Ihnen beizubringen, wie Sie den Computer oder das Smartphone besser nutzen können.

Charmey Village d'en haut 10	Roland, 079 353 83 68
Mercredi / Mittwoch 13h00 – 16h00	Gratuit / Gratis

## Vinzenzverein Jaun – Im Fang : Gemütlicher Nachmittag

Vous habitez Jaun, Im Fang ou Abländschen ? Vous souhaitez partager un moment convivial ? Venez rejoindre les après-midis du Vinzenzverein !

Wohnen Sie im Jaun, Im Fang oder Abländschen? Möchten Sie einen geselligen Moment treffen? Kommen Sie zu den Nachmittagen des Vinzenzvereins!

Jaun	Salle école / Schulhaussaal	Gratuit / Gratis
1 <sup>er</sup> jeudi du mois / Jeden 1. Dienstag im Monat 13h15 – 16h00		

## **BULLE**

### Thé Dansant

Thé Dansant à la Grande salle de l'Hôtel de Ville de Bulle, le 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardi du mois de 14h00 à 17h00. Organisé par la Ville et sa commission seniors, en collaboration avec Pro Senectute.

Bulle	Salle de l'Hôtel de Ville	Ville de Bulle
Mardi, du 19 sept. au 5 déc. 2023	14h00 – 17h00	CHF 5.-
Mardi, du 16 janv. au 16 avril 2024	14h00 – 17h00	CHF 5.-

## Fédération fribourgeoise des Retraités de la Gruyère

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

## EspaceSenior Bulle - La Tour

EspaceSenior Bulle-La Tour est un lieu de rencontre et de loisirs destiné à favoriser les liens entre les plus de 60 ans domiciliés en principe dans la commune. Au programme : ateliers cuisine, cours de langues, aide informatique, conférences, expositions, activités sportives, pétanque. Informations : [www.espacesenior.ch](http://www.espacesenior.ch) / Pierre Cottier 079 455 46 22

## Activités proposées avec le mouvement des aînés (MDA)

Le Mouvement des Aînés se fixe pour but d'enrichir la qualité de vie des personnes à la retraite ou proches de celle-ci. Reposant fortement 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. Informations : [www.mda-fribourg.ch](http://www.mda-fribourg.ch)

<b>Théâtre des 4-Heures</b>	F. Menétrey, 077 464 89 46
<b>Chorale « L'Âge en Chanteurs »</b>	C.L. Demierre, 026 481 15 85, 079 530 05 09
<b>Orchestre de chambre</b>	Responsable, 079 750 36 51 / Directeur, 079 102 76 78

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