

Activités en Broye 2023-2024

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

*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 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 !

	Bussy	Abri PC, route de l'Arignon (aussi vacances scolaires)	Christine Joye
19281	Vendredi, 06.10. – 29.12.2023	14h00 – 15h00	*CHF 91.-
19282	Vendredi, 05.01. – 31.05.2024	14h00 – 15h00	*CHF 154.-
	Cheyres	Grande salle, rue de la Gare 10	Monique Coduri
19283	Mardi, 19.09. – 19.12.2023	16h00 – 17h00	*CHF 91.-
19284	Mardi, 09.01. – 11.06.2024	16h00 – 17h00	*CHF 154.-
	Cugy	Salle communale, Rue du Village 26	Maryline Porqueddu
19285	Mercredi, 06.09. – 20.12.2023	15h00 – 16h00	*CHF 112.-
19286	Mercredi, 10.01. – 26.06.2024	15h00 – 16h00	*CHF 175.-
	Dompierre	Halle de gym	Doris Ramella
19287	Lundi, 04.09. – 18.12.2023	16h00 – 17h00	*CHF 91.-
19288	Lundi, 08.01. – 10.06.2024	16h00 – 17h00	*CHF 133.-
	Estavayer-le-Lac	Halle Stavia, Av. de la Gare 111	Martha Pittet
19289	Mercredi, 20.09. – 20.12.2023	13h45 – 14h45	*CHF 77.-
19290	Mercredi, 10.01. – 19.06.2024	13h45 – 14h45	*CHF 147.-
	Montet-Frasses	Salle communale, Au Village 2	Pierrette Odiet
19291	Lundi, 25.09. – 18.12.2023	14h00 – 15h00	*CHF 91.-
19292	Lundi, 08.01. – 24.06.2024	14h00 – 15h00	*CHF 161.-
	Montet	Salle communale, Au Village 2	Pierrette Odiet
19293	Mardi, 26.09. – 19.12.2023	09h30 – 10h30	*CHF 91.-
19294	Mardi, 09.01. – 25.06.2024	09h30 – 10h30	*CHF 175.-
	Rueyres-les-Prés	Salle communale, route de l'Eglise 10	Anne-Marie Paccaud, Claudia Soler
19295	Mercredi, 20.09. – 13.12.2023	14h00 – 15h00	*CHF 84.-
19296	Mercredi, 10.01. – 29.05.2024	14h00 – 15h00	*CHF 133.-
	Surpierre	Grande salle, route de Granges 5	Josiane Thierrin
19297	Mercredi, 13.09. – 20.12.2023	14h00 – 15h00	*CHF 77.-
19298	Mercredi, 10.01. – 29.05.2024	14h00 – 15h00	*CHF 126.-

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 !

	Estavayer-le-Lac	Halle de gym Stavia, Av. de la Gare 111	Bernadette Vonlanthen
19265	Vendredi, 15.09. – 15.12.2023	15h45 – 17h15	*CHF 88.-
19266	Vendredi, 12.01. – 07.06.2024	15h45 – 17h15	*CHF 128.-



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.

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

Nouveau !

Initiation au Golf +

Nous vous proposons de découvrir la pratique du golf, ce sport bon pour le corps et l'esprit, avec le programme CrossGolf training. La formule magique de ce programme : du golf évidemment dans le magnifique cadre du Golf Payerne, des exercices adaptés et ludiques, de la musique mais surtout une équipe de Pros passionnés de Golf 100 % bonne humeur. Groupe de 12 personnes maximum.

	Golf de Payerne	Les Invuardes 1	Jean-Yves Sartori
19125	Mardi 19.09.2023	10h00 – 11h30	
19126	Jeudi 05.10.2023	10h00 – 11h30	
19127	Mardi 14.05.2024	10h00 – 11h30	
19128	Jeudi 06.06.2024	10h00 – 11h30	CHF 38.-/cours

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 !

Estavayer-le-Lac	route de la Plage 70A	Estaboule
Toute l'année selon la météo		Christian Pasquier 076 223 54 05

Formation

Cours d'informatique privé

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

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

Culture Ateliers peinture +

Dans ces ateliers de peinture, rien n'est imposé ! Venez avec une image ou votre imagination et laissez-vous guider pour mettre vos idées en couleurs sur une toile, à travers différentes techniques. La peinture apporte de la bonne humeur et permet d'exprimer ses émotions.

Nouveau !	Rueyres-les-Prés Route de la Chavanne 44	Colette Lambert
19121	Vendredi, 08.09. – 15.12.2023	14h00 – 16h00 2x / mois
19122	Vendredi, 12.01. – 21.06.2024	14h00 – 16h00 CHF 285.- (carte 10 ateliers)



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 jeudi par mois. Programme disponible sur www.cinemotion.ch

Nouveau !	Payerne Cinémas Apollo, Grand-Rue 6	Tarif AVS CHF 14.-
	Jeudi, 26.10, 30.11.2023	14h30 et 18h00
	Jeudi, 25.01, 22.02, 21.03, 02.05.2024	14h30 et 18h00

Après-midi Disco à Estavayer-le-Lac +

La Commission seniors organise la première Disco 60+ à Estavayer-le-Lac ! D'Elvis Presley à Janis Joplin, en passant par Claude François ou Boney M, soyez les bienvenu-es pour danser sur des tubes bien connus. Sans inscription. Renseignements : 026 347 12 93

Estavayer-le-Lac New Port, Route du Port 3	
Dimanche 12 novembre 2023	15h00 – 18h00
Date en mars 2024, à confirmer	15h00 – 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 !

Dompierre Salle de la Cure, Vers l'Eglise 2	Gabriel Ducry, 026 675 29 52
Mardi, octobre à avril	13h30 – 17h00

Rencontres +

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

Montagny EMS les Fauvettes, Rue Centrale 57	Myriam Egger, 079 381 27 31
Loto, mercredi, 1x par mois	14h00 – 16h00
Bussy Abri PC, Route de L'Arignon 19	Thérèse Chassot, 026 663 13 60
Théâtre, mardi	14h00 – 17h00
Estavayer-le-Lac Salle de la Prillaz, Ch. des Autrichiens 15	Danièle Berger, 079 256 46 10
Loto, jeux de cartes, jeudi dès le 05.10.2023	14h00 – 16h00
Bussy Abri PC, route de l'Arignon 19	Christine Joye, 079 321 09 26
Rencontres conviviales, vendredi (aussi pendant les vacances scolaires)	15h00 – 16h00

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.

Domdidier	à l'Association ToutEnSoi, Route de St-Aubin 16	ToutEnSoi, 076 515 15 64
Lundi midi – Menu traiteur		CHF 20.-
Estavayer-le-Lac	Restaurant du Port, Route du Port 3	Restaurant du Port, 026 664 82 82
Vendredi, 2x par mois		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.

Cousset	Lundi	Pierrette Dafflon, 079 422 11 70
Cugy	Mardi	Dora Rapin, 079 413 65 48
Fétigny	Mardi	Jean-Yves Sartori, 079 206 82 44
Seiry	Mercredi	G. Van der Veken, 078 878 66 24
Léchelles	Mercredi ou Dimanche	Gérald Duccoterd 079 767 68 23
Granges-Vesin	Vendredi	Ruth Bangerter, 079 520 16 77

Après-midi récréatif du Groupe de soutien de la Broye +

Le Groupe de soutien Pro Senectute de la Broye organise un traditionnel après-midi récréatif pour les aîné-es des communes de Montagny - Léchelles - Chandon et environs.

Plus d'informations : Claude Chardonnens, cchardonnens@bluewin.ch, 079 416 65 92

Cousset	Salle communale
Mercredi, 18.10.2023	dès 11h30

Partenaires

ToutEnSoi

ToutEnSoi est une association bénévole active depuis 2021 dans la Broye. Elle a pour but de favoriser les contacts et les échanges au travers d'activités et loisirs pour tous : aîné-es, enfants, familles et adultes. Cette association se veut au service de l'individu et de la collectivité, par un échange intergénérationnel de ses membres et visiteurs. Informations : www.toutensoi.ch

Toutes les activités sont **sur inscription** : toutensoi@hotmail.com, 076 515 15 64

Domdidier	Association ToutEnSoi, Route de St-Aubin 16
Pause-café – tous les lundis, 10h00	
Connexion (initiation portable et ordinateur) – tous les vendredis, 09h00	
Ma vie, mon village – 1 ^{er} lundi du mois, le soir	
Après-midi loisirs – jeux pour tous	

Les Rendez-vous du Cœur de Carol Rich

Vous aimez la variété musicale ? De la chanson française à la Country, du Schlager en français et en allemand aux chants populaires de chez nous, venez passer une journée inoubliable dans un cadre champêtre avec une ambiance familiale et de la musique toute la journée !

*Compris dans le prix : verre de l'amitié, repas complet, spectacle de Carol Rich et animation musicale. Contact : Restaurant des Arbognes, 1774 Montagny-Cousset, 026 915 28 91

Montagny-Cousset Restaurant des Arbognes, Les Arbognes 70	*CHF 74.-/ pers.
Jeudi, 22.06.2023, 24.08.2023 et 14.09.2023	
Mercredi, 23.08.2023 et 13.09.2023	

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>

Plus d'informations : Charly Haenni (président) 079 434 91 15 / charly.haenni@bluewin.ch

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

La Chorale « Broye pas du noir » compte plus de 100 chanteuses et chanteur. Avec une quinzaine de répétitions par année, le chœur se produit à 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.

Plus d'informations : Jean-Luc Maradan : 079 330 21 47

Montagny-Cousset Restaurant des Arbognes, Les Arbognes 70	
1 ^{er} et 3 ^{ème} Jeudi du mois, d'octobre à avril	14h00-16h00

Fédération Fribourgeoise des Retraités de la Broye

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

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