

Activités dans la Broye 2026 - 2027

Les activités sont régulièrement mises à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au **026 347 12 93**, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou en ligne.

La plupart des cours sont facturés deux fois par année en début de semestre. Merci de prendre connaissance des conditions générales. **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**



équilibre-en-marche.ch

ETAT DE Fribourg
STADT Fribourg
Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS)
Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD)

Gymnastique, mobilité, équilibre +

Équilibre, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés à tout niveau. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et de contribuer à la prévention des chutes. Les cours de gymnastique répondent aux critères du label Equilibre-en-marche.

Prix unique : Fr. 100.- / semestre. L'année comporte 2 semestres.

Les cours proposés dans les immeubles adaptés pour les seniors sont ouverts aux habitant.e.s des quartiers concernés. Ils sont soutenus financièrement par l'Etat de Fribourg.

🔥 Gym douce/assise 🔥🔥 Gym modérée 🔥🔥🔥 Gym tonique

Cugy Résidence l'Âge d'Or	Isabelle Lanthemann
Lundi 09h30 – 10h30	31.08.2026 au 05.07.2027 🔥
Cugy Salle polyvalente, Rte de Fétigny 22A	Maryline Porqueddu
Lundi 15h30 – 16h30	31.08.2026 au 05.07.2027 🔥🔥
Dompierre Halle de gym	Doris Ramella
Lundi 16h00 – 17h00	31.08.2026 au 14.06.2027 🔥🔥🔥
Estavayer-le-Lac Halle de gym du CO, Rte de la Chapelle 33	Sonja Tuscher
Lundi 17h00 – 18h00	31.08.2026 au 05.07.2027 🔥🔥
Murist Salle polyvalente, Le Rosset 55	Sonja Tuscher
Mardi 18h15 – 19h15	01.09.2026 au 06.07.2027 🔥🔥
Rueyres-les Prés Salle polyvalente, Rte du Soleil 84	Claudia Soler, Sonja Tuscher
Mercredi 14h00 – 15h00	23.09.2026 au 26.05.2027 🔥🔥
Saint-Aubin Salle de gym, salle C	Corinne Genoud
Vendredi 09h00 – 10h00	04.09.2026 au 02.07.2027 🔥🔥🔥
Vendredi 10h15 – 11h15	04.09.2026 au 02.07.2027 🔥🔥
Surpierre Grande salle, Au Village	Josiane Thierrin
Mercredi 14h00 – 15h00	09.09.2026 au 26.05.2027 🔥🔥

Nouveau !

Yoga +

Le yoga est une activité douce qui associe mouvements fluides, respiration et relaxation. Idéal pour entretenir la souplesse, renforcer les muscles et apaiser l'esprit, il s'adapte à tous les niveaux et respecte les limites de chacun·e. Parfait pour rester actif·ve en douceur ! **Prix** Fr. 15.- /leçon, sur facture périodique. **Inscription obligatoire, aussi leçons d'essai.**

Gletterens	Salle paroissiale, Rte de la Pépinière 18	Krystel Weber
Jeudi 10h00 – 11h00	10.09.2026 au 30.06.2027	
<i>Leçons d'essai gratuites le 10.09.2026 (yoga sur chaise) et le 17.09.2026 (yoga sur tapis). Le niveau du cours sera déterminé suite à ces leçons d'essai, selon les participant·es.</i>		
Lully	Salle communale « La Colombière », Rte de Châtillon 2	Jean-Marc Moulin
Mercredi 14h00 – 15h00	16.09.2026 au 30.06.2027	

Danses du monde +

Des danses qui invitent à voyager et permettent d'améliorer la mobilité, la coordination et l'équilibre, tout en stimulant la mémoire. Aucune connaissance préalable de la danse n'est nécessaire. **Prix** : Fr. 8.- /leçon, sur facture périodique.

Estavayer-le-Lac	Halle de gym Stavia, Av. de la Gare 111	Bernadette Vonlanthen
Vendredi 15h45 – 17h15	11.09.2026 au 11.07.2027	

Vélo électrique +

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné·e·s d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous roulez en toute sécurité. Les sorties ont lieu d'avril à octobre selon la météo, détail des dates sur demande.

Broye	Lieu selon programme	Sylvain Chezeaux
Jeudi selon programme	Fr. 10.- / sortie	



Pétanque +

La pétanque c'est bon pour la santé et pour le moral ! En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, les clubs et amicales s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de 60+. « Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge !

Estavayer-le-Lac	Route de la Plage 70A	Estaboule
Lundi 14h00 – 16h00	Christian Pasquier 076 223 54 05	
Cheyres	Au village centre	Club de pétanque de Cheyres
Vendredi 19h30 – 21h30	Claude Amiguet 079 651 52 97	



Permanences informatiques +

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteur·trice·s d'informatique répondent sur place à vos questions. Dates exactes disponibles sur demande : 026 347 12 93 ou sur notre site internet. **Gratuit, sans inscription.**

Cugy Bâtiment communal, Salle n°2

3^e mardi du mois 09h00 – 10h30

Estavayer-le-Lac Rue du Musée 11, 2^e étage

8 + 22 mars, 12 + 26 avril, 10 + 24 mai 2027 18h00 – 19h30

Cours d'informatique privé

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteur·trice·s d'informatique sont disponibles pour des cours privés à domicile ou dans les locaux de Pro Senectute Fribourg. Informations : 026 347 12 93

Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18

Fr. 40.-/h

À domicile

Fr. 60.-/h

Nouveau !

Cours collectif en informatique : utiliser son smartphone ou son iPhone +

Vous souhaitez vous familiariser avec le matériel informatique et développer des connaissances de base ? Découvrez nos cours en petit groupe. Places limitées, **inscription obligatoire**. Lors de l'inscription, merci de préciser si vous utilisez Android ou Apple.

Gletterens Salle paroissiale, Rte de la Pépinière 18

Utiliser son smartphone ou son iPhone cours composé de 2 ateliers

Mercredi 11 et 18.11.2026 13 h 45 - 15 h 45

Fr. 50.-

Nouveau !

Cours premiers secours : urgences à domicile +

Un·e instructeur·rice des Samaritains de Fribourg vous apprend à gérer calmement les situations d'urgence à domicile les plus fréquentes, à évaluer correctement les dangers et à appliquer les mesures de premiers secours. **Attention : le cours dure la journée complète. Inscription obligatoire, places limitées !**

Prix : Fr. 60.-/cours

Saint-Aubin Espace Louis Vallier au Château

Mercredi 28.04.2027 08 h 30 - 11 h 30 & 13 h 30 - 16 h 30



Visite guidée Estavayer-le-Lac +

Visite guidée pédestre de la partie médiévale d'Estavayer-le-Lac. Venez découvrir la passionnante histoire de la « Cité à la Rose » en survolant 900 ans d'histoire au travers de ses nombreux points de repères historique et culturels. Une verrée clôturera la visite. **Inscription obligatoire. Prix : Fr. 10.-/pers.**

Estavayer-le-Lac	Départ à l'Office du Tourisme	Ivan Nemitz
Mardi 11.05.2027	10h00 – 12h00	
Mardi 25.05.2027	10h00 – 12h00	



Jeux de cartes +

Rejoindre un groupe de joueurs et joueuses pour partager des moments de convivialité autour d'une ou de multiples parties de cartes !

Dompierre	Salle de la Cure, Vers l'Eglise 2	Gabriel Ducry, 079 484 45 29
Mardi 13h30 – 17h00,	octobre à avril	
Cousset	Buvette communale Rougeterre, Rte des Buissons 43	Walter Balz, 079 847 37 14
Jass et Loto	2 ^{ème} jeudi du mois, 14h00 – 17h00	Fr 5.-/pers (paiement sur place)

Nouveau !

Balades accompagnées en forêt pour les personnes à mobilité réduite +

Lorsque la diminution de votre mobilité vous fait renoncer au plaisir des promenades en forêt, une équipe de bénévoles vous accompagne à la découverte du site de la Chanéaz (sentier didactique de la société fribourgeoise de mycologie) entre Montagny-les-Monts et Grandsivaz. Deux véhicules adaptés sont disponibles pour vous assister le long du parcours. Organisation : Commission Senior+ Montagny. **Informations et inscriptions** : Philippe Pousaz, 079 458 77 35. **Prix** : Fr. 5.-/personne, paiement sur place.

Grandsivaz	Réserve mycologique de la Chanéaz
Mercredi 14h00 – 16h00,	d'avril à octobre

Rencontres +

Les activités proposées offrent de nombreuses opportunités rencontrer de nouvelles personnes.

Bussy	Abri PC, Route de L'Arignon 19	
Groupe théâtral "Fils d'Argent"	mardi 14h00 – 16h00	Thérèse Chassot, 026 663 13 60
Gymnastique	vendredi 14h00 – 15h00	Christine Joye, 079 321 09 26
Montagny-la-Ville	Impasse des Rochettes 14	Jocelyne Cerf 079 827 36 80
Atelier laine, tricot, crochet	1 ^{er} mardi du mois, 14h00 – 16h30	Fr. 5.- /pers./atelier

Tables de bistrot +

Un menu du jour avec dessert et café à déguster dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant·e·s de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. La liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Estavayer-le-Lac Restaurant du Port, Route du Port 3	026 664 82 82
2 ^{ème} et 4 ^{ème} vendredi du mois	Fr. 20.-
St-Aubin Auberge des Carabiniers, La Tsérard 12	026 677 42 22
1 ^{er} jeudi du mois	Fr. 20.-
Gletterens La Croix Fédérale, Place du Tilleul 7	026 667 27 26
2 ^e mercredi du mois	
Gletterens Le Cygne, Rte des Grèves 16	026 667 10 80
Dernier jeudi du mois	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** : Fr. 15.- /personne. La liste des tables actualisée est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Aumont Jeudi	Georgette Ayer, 077 427 00 83
Cousset Lundi	Pierrette Dafflon, 079 422 11 70
Cugy Mardi	Dora Rapin, 079 413 65 48
Estavayer-le-Lac Vendredi	Angelica Weiss, 079 653 88 17
Fétigny Mardi	Jean-Yves Sartori, 079 206 82 44
Montet Mardi	Céline Schmutz, 079 826 32 30



Partenaires

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

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

La chorale « Broye pas du noir » compte plus de 100 chanteuses et chanteurs. Les répétitions ont lieu la moitié de l'année, 3 jeudis après-midi par mois. Il n'y a pas besoin de savoir lire la musique, seulement de l'amitié et la disponibilité des membres.

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

Montagny-Cousset Restaurant des Arbogues, Les Arbogues
3 jeudis par mois, d'octobre à avril 14h00 – 16h00

Conseil des Seniors de la commune de Cugy

Permanences informatiques, table de bistrot, groupe de marche ou encore conférence d'automne, vous trouverez tous les détails des différentes activités organisées sous l'égide du Conseil des Seniors : www.cugy-fr.ch/sante-social/seniors

Informations : Charly Haenni (président) / 079 434 91 15 / charly.haenni@bluewin.ch

ToutEnSoi

Une association bénévole qui a pour but de favoriser les contacts et les échanges au travers d'activités et loisirs pour les enfants, adultes, aîné·e·s et les familles. Elle se veut au service de l'individu et de la collectivité en favorisant les échanges intergénérationnels.
Informations : www.toutensoi.ch

Informations et inscription : www.toutensoi.ch / toutensoi@hotmail.com / 076 515 15 64

Domdidier Le Pâquier 5

Connexion : initiation portable et ordinateur. Vendredi sur rendez-vous, CHF 15.-

Fédération Fribourgeoise des Retraités de la Broye

La FFR défend les intérêts des aîné·e·s du canton. Elle représente ses membres auprès de divers organismes et institutions œuvrant en faveur des seniors.

Informations : www.ffr-frv.ch/section-broye

Contact : Bernard Noble / 079 634 49 03 / bernardnoble.ffrb@gmail.com



FriActiv : parcours de découverte active

Une application pour smartphone qui propose des parcours cyclistes et pédestres de différents niveaux, alliant sport et découvertes culturelles. À Estavayer-le-Lac, le Tour à vélo de la Grande Cariçaie propose paysages uniques, observation de la faune et de la flore, histoire et baignades.

Association Alzheimer Fribourg

Alzheimer Fribourg est une Association à but non-lucratif et compte env. 500 membres. Elle s'engage en faveur des personnes atteintes d'une maladie de démence, ainsi que de leurs proches.

Contact et renseignements : Alzheimer Fribourg • Passage du Cardinal 18 • 1700 Fribourg • 026 402 42 42 • info.fr@alz.ch / www.alzheimer-schweiz.ch/fr/fribourg

Rencontres Alzheimer

Bienvenue à nos rencontres Alzheimer mensuelles ! Vous vivez avec la maladie d'Alzheimer ou vous accompagnez un proche qui en est atteint : soyez les bienvenus. Nous sommes là pour en parler, vous informer, vous conseiller, vous orienter. Venez sans rendez-vous, en toute simplicité.

Information et conseil

Vous vous posez des questions générales au sujet de la maladie d'Alzheimer et de la démence ? Vous aimeriez parler d'un cas particulier ? Vous voulez savoir où trouver de l'aide par la suite, près de chez vous ? Notre permanence téléphonique vous répond de 8h30 à 17h00 au 026 402 42 42 ou par e-mail à info.fr@alz.ch

Groupes d'entraide

Des groupes d'entraide se réunissent 1 fois par mois dans les districts de la Broye, Glâne et Veveyse, Gruyère et Singine. Détail des lieux et des dates sur le site internet.

Permanence Cliniques de Mémoire

Alzheimer Fribourg Freiburg offre, en collaboration avec les Cliniques de Mémoire du canton de Fribourg, une permanence sur les sites de l'HFR à Fribourg et Riaz. Pour plus amples renseignements, veuillez demander le flyer avec les dates y figurant ou vous adresser directement à : Marielle Corboz, 077 415 66 72 / marielle.corboz@alz.ch

Accompagnement à domicile

Alzheimer Fribourg propose le soutien d'accompagnant-e-s à domicile professionnel-les (Alzami FR) qui viennent passer quelques heures à domicile selon les besoins et la fréquence souhaitée, ceci pour tenir compagnie à la personne malade et permettre ainsi au proche aidant de se reposer ou de disposer d'un moment pour lui. Plus d'informations : Marielle Corboz, 077 415 66 72 / marielle.corboz@alz.ch