

De l'aquagym à la cuisine, en passant par Fribourg-Gottéron. Pour lutter contre la solitude, un programme et pléthore d'activités pour les seniors

La fondation Pro Senectute a présenté son programme 2026-2027. Il est placé sous le thème «Prendre le temps».



LISE-MARIE PILLER

19 août 2026 à 17:36, mis à jour à 18:46

🕒 Temps de lecture : 2 min

«**N**os activités sont destinées à créer du lien entre les personnes. Il faut prendre du temps pour soi, mais aussi pour les autres», a souligné le directeur de Pro Senectute Fribourg, Emmanuel Michielan, lors d'une conférence de presse. L'occasion de présenter le programme d'activités 2026-2027 de sa fondation.

Les grands classiques seront reconduits, à l'instar de la gymnastique, de l'aquagym et des permanences informatiques. La responsable du programme d'activités, Fanny Perdereau, cite aussi les cours de langue, de vélos électriques, de Pilates et de yoga, qui seront renforcés afin de répondre à la demande. Dans la même logique, une visite supplémentaire du HC Fribourg-Gottéron a été prévue: il sera possible de voir la patinoire, les vestiaires et de rencontrer quelques joueurs. D'autres rendez-vous incontournables restent au programme: dimanches disco au Mythic Club à Fribourg ou encore speed datings, tandis que les cours d'échecs connaissent un succès croissant.



«**Nos activités sont destinées à créer du lien entre les gens. Il faut prendre du temps pour soi, mais aussi pour les autres**»

Emmanuel Michielan · Directeur de Pro Senectute

Parmi les nouveautés, des visites de la Bibliothèque cantonale et universitaire auront lieu en octobre, tandis que des cours de cuisine seront réintroduits, dont un destiné spécialement aux messieurs. Côté sport, on peut citer le karaté-défense-santé, la danse afro, la danse assise et des activités de mouvement doux en collaboration avec le sauna de la Motta à Fribourg. Emmanuel Michielan mouillera aussi le maillot en accompagnant tous les jeudis des sorties gratuites au parcours Vita situé à Marly.

Des ateliers aborderont des thèmes tels que la sexualité après 60 ans et des conférences s'intéresseront entre autres à l'intelligence artificielle et à la prévention contre les abus financiers.

Concernant le public germanophone, un cours de boxfit fera son apparition. Il permettra d'entraîner la force, l'équilibre et la mobilité sans notion de combat, note la chargée de communication, Amélie Baechler, qui cite aussi des balades avec des chevaux.

Le catalogue s'étoffe chaque année en raison de la demande grandissante, liée au vieillissement de la population et à la décentralisation, selon le directeur qui remercie les plus de 500 bénévoles rendant ces activités possibles. »