

Activités Pro Senectute Fribourg 2022/2023 + Partenaires dans le district du Lac

Aktivitäten Pro Senectute Freiburg 2022/2023 + Partner im Seebezirk

Informations générales :

Sur ce document se trouvent toutes les activités qui ont lieu dans le district du Lac. La liste est régulièrement mise à jour sur notre site internet, 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.

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

Allgemeines:

Dieses Dokument beinhaltet alle Aktivitäten im Seebezirk. Die Liste wird regelmässig auf unserer Internetseite www.fr.prosenectute.ch aktualisiert. Die kantonalen Angebote finden Sie ebenfalls auf der oben erwähnten Internetseite.

Sie können sich mit dem beigelegten Anmeldeformular, über unsere Internetseite, telefonisch unter 026 347 12 93 oder per E-Mail an sportetformation@fr.prosenectute.ch anmelden.

- + Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Sport Danse du monde / Welttänze +

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 de découverte !

Gemeinschaftstänze aus aller Welt für Frauen und Männer, für Anfänger und Fortgeschrittene, für Bewegungsbegeisterte, für Bewegungswillige. Ihre Beweglichkeit, Wendigkeit und Koordination und Ihr Gedächtnis wird trainiert. Melden Sie sich für eine Schnupperstunde an!

	Courtepin Ancienne école allemande	CHF 8.- / leçon - Lektion
18566	Jeudi / Donnerstag, 15.09. – 15.12.2022 09h00 – 10h30	
18567	Jeudi / Donnerstag, 12.01. – 25.05.2023 09h00 – 10h30	B. Vonlanthen
	Môtier Route du Lac 30	CHF 8.- / leçon - Lektion
18562	Lundi / Montag, 26.09. – 12.12.2022 14h30 – 16h00	
18563	Lundi / Montag, 09.01. – 22.05.2023 14h30 – 16h00	B. Vonlanthen
	Murten / Morat Deutsche Kirchgasse 20	CHF 8.- / Lektion - leçon
18560	Mittwoch / Mercredi, 14.09. – 14.12.2022 14.30 – 16.00	
18561	Mittwoch / Mercredi, 11.01. – 24.05.2023 14.30 – 16.00	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.

DomiGym (oder Turnen zuhause) ist ein individuelles Gymnastikprogramm, das für den Einsatz Zuhause angepasst ist. Eine sanfte Gymnastikstunde, die von einer ausgebildeten esa- und DomiGym-Leiterin geleitet wird. Sie haben die Möglichkeit gemeinsam den Rhythmus der Treffen zu planen.

A domicile / Zuhause	Dès CHF 10.- par personne et par séance
Dates à convenir / Daten nach Vereinbarung	D. Alleyn, C. Crausaz

Equilibre en marche / Sichergehen

Découvrir le plaisir du mouvement dans une ambiance agréable. « Equilibre en marche » est proposé dans plusieurs immeubles adaptés pour les seniors. Ces cours sont aussi ouverts pour les habitants du quartier.

Entdecken Sie die Freude an der Bewegung in einer angenehmen Atmosphäre. Die Kurse «sichergehen» wird in mehreren altersgerechten Wohnungen angeboten. Diese Kurse sind auch für die Bewohner des Quartiers offen.

	Sugiez Route de la Gare 12	CHF 7.- / leçon - Lektion
18547	Vendredi / Freitag, 01.07. – 23.12.2022 09h00 – 10h00	
18548	Vendredi / Freitag, 13.01. – 30.06.2023 09h00 – 10h00	
18549	Vendredi / Freitag, 01.07. – 23.12.2022 10h00 – 11h00	
18550	Vendredi / Freitag, 13.01. – 30.06.2023 10h00 – 11h00	D. Alleyn

Gymnastique, Mobilité, Equilibre

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

Zurzeit werden 60 Gymnastikgruppen in allen Bezirken angeboten. Gleichgewicht, Beweglichkeit, Muskelkräftigung und Koordination stehen auf dem Programm.

	Cordast Turnhalle	CHF 7.- / Lektion
18513	Mittwoch, 07.09. – 14.12.2022 14.00 – 15.00	
18514	Mittwoch, 11.01. – 21.06.2023 14.00 – 15.00	M. Vögtlin
	Courtepin Turnhalle Altes Schulhaus	CHF 7.- / Lektion – leçon
18515	Dienstag, 06.09. – 13.12.2022 14.00 – 15.00	
18516	Dienstag, 10.01. – 27.06.2023 14.00 – 15.00	E. Blanc, B. Vonlanthen
	Kerzers Aula Sekundarschule	CHF 7.- / Lektion
18517	Donnerstag, 01.09. – 15.12.2022 16.30 – 17.30	
18518	Donnerstag, 12.01. – 29.06.2023 16.30 – 17.30	M. Vögtlin
	Meyriez Châtoneysaal	CHF 7.- / Lektion - leçon
18519	Montag / Lundi, 29.08. – 19.12.2022 14.15 – 15.15	
18520	Montag / Lundi, 09.01. – 03.07.2023 14.15 – 15.15	E. Weber
	Murten Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19	CHF 7.- / Lektion - leçon
18521	Donnerstag / Jeudi, 01.09. – 22.12.2022 09.00 – 10.00	
18522	Donnerstag / Jeudi, 12.01. – 06.07.2023 09.00 – 10.00	E. Weber
	Murten Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19	CHF 7.- / Lektion - leçon
18523	Donnerstag / Jeudi, 01.09. – 22.12.2022 10.15 – 11.15	
18524	Donnerstag / Jeudi, 12.01. – 06.07.2023 10.15 – 11.15	E. Weber

	Murten Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19	CHF 7.- / Lektion - leçon
18525	Donnerstag / Jeudi, 01.09. – 22.12.2022 14.15 – 15.15	
18526	Donnerstag / Jeudi, 12.01. – 06.07.2023 14.15 – 15.15	E. Weber
	Nant Salle de gym Nant	CHF 7.- / leçon
18529	Mercredi, 07.09. – 14.12.2022 14h45 – 15h45	
18530	Mercredi, 11.01. – 28.06.2023 14h45 – 15h45	R. Pantillon
	Nant Salle de gym Nant	CHF 7.- / leçon
18531	Mercredi, 07.09. – 14.12.2022 13h30 – 14h30	
18532	Mercredi, 11.01. – 28.06.2023 13h30 – 14h30	R. Pantillon



Padel +

Padel ist die neue Trendsportart in der Schweiz, ideal auch für Senior*innen, leicht erlernbar, gelenkschonend, koordinativ und sozial!

Le padel est le nouveau sport à la mode en Suisse, idéal aussi pour les seniors, facile à apprendre, ménageant les articulations, favorisant la coordination et la socialisation !

	Morat - Murten Tennis- und Squash-Center, Freiburgstrasse 45	CHF 10.-
18673	Donnerstag / Jeudi, 29.09.2022 14.00 – 15.30	
18677	Donnerstag / Jeudi, 16.03.2023 14.00 – 15.30	
18678	Donnerstag / Jeudi, 04.05.2023 14.00 – 15.30	M. Golser, www.tsc-murten.ch

Velo +

Nos moniteurs (formés esa) organisent des sorties le plus souvent sur des routes secondaires ou des chemins non goudronnés. Demandez le flyer détaillé de nos groupes.

Unsere Leiter (esa ausgebildet) organisieren abwechslungsreiche Touren, mehrheitlich auf Nebenstrassen und Velowegen. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben.

	Kerzers Werkhof (Industriestrasse)	CHF 8.- / Tour
18048	Mittwoch, 20.04. – 19.10.2022	
18394	Mittwoch, 01.04. – 31.10.2023	A. Kuonen, B. Zingre
	Murten – Morat Bahnhof – Gare	CHF 8.- / Tour
18047	Mittwoch / Mercredi, 27.04. – 12.10.2022 13.00	
18392	Mittwoch / Mercredi, 01.04. – 31.10.2023 13.00	U. Benninger, J. Rudin, J. Schüpbach

Wandern +

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

Wandern ist ein idealer Sport um Herz-Kreislauf, Atmung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit anzuregen und zu stärken.

	Murten - Morat Bahnhof Murten – Gare Morat	CHF 8.- / Tour
18066	Donnerstag / Jeudi, 03.03. – 17.11.2022	
18412	Donnerstag / Jeudi, 01.03. – 30.11.2023	A. Bühler, M. Baumann, M. Manini, V. Rappo
	Murten – Morat	CHF 8.- / Tour
18067	28.03. – 23.09.2022	
18413	01.03. – 30.11.2023	J. Bänziger
	Murten Leichte Winterwanderungen	CHF 5.- / Tour
18640	Donnerstag, 12.01. – 31.03.2023	M. Manini

Zumba Gold

Tanzen beschwingt: Tango, Salsa, Merengue, Flamenco. Zumba Gold stärkt die Ausdauer sowie die Muskulatur und kann Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit verbessern.

	Murten Schützenmatt 36, Movezone	CHF 14.-/ Lektion
18357	Montag, 05.09. – 19.12.2022 9.30 – 10.30	
18358	Montag, 09.01. – 22.05.2023 9.30 – 10.30	M. Bratschi, N. Gajdos

Formation Informatique privé / Privatkurs für Informatik

Informations et inscriptions / Informationen und Anmeldungen: [026 347 12 93](tel:0263471293)

Fribourg Passage du Cardinal 18	CHF 50.- / h
A domicile / Zuhause	CHF 70.- / h

Culture Klassische Musik hören und verstehen

Der Kursleiter Hendrik van Maurik schaut zurück auf eine lange Karriere als Berufsmusiker und erzählt über Begegnungen mit Weltstars wie Maurice André, Arthur Grumiaux und Rodolphe Buchbinder.

	Murten Montessalet 6	CHF 70.-
18264	Dienstag, 01.11. – 29.11.2022 14.15 – 16.45, Herbstkurs	
18411	Dienstag, 10.01. – 02.02.2023 14.15 – 16.45, Winterkurs	H. Van Maurik

Rencontres Table d'hôtes

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre u 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.

Sugiez mercredi	C. Capt, CHF 15.-
------------------------	-------------------

Tische im Bistro

Geniessen Sie das Tagesmenü mit Dessert und Kaffee in einem Restaurant in Ihrer Nähe. Ein Tisch ist für die Teilnehmer der Pro Senectute reserviert. Die Liste mit allen Tischen ist auf unserer Internetseite verfügbar.

Galmiz Restaurant zum Kantonsschild, Montag – Freitag	CHF 20.-
--	----------

Partenaire 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-lac

Tanznachmittag

Tanznachmittag im Hotel Schiff am Murtensee für Senioren mit Livemusik von Jean-Louis Piller.

Murten Hotel Schiff, Ryf 53	
Mittwoch 14.00 – 17.00	A. Bühler 079 317 15 67

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

Organisieren Sie Aktivitäten in Ihrem Bezirk? Möchten Sie diese Aktivitäten Personen 60+ vorstellen? Kontaktieren Sie uns unter 026 347 12 93.