

Activités Pro Senectute Fribourg 2022/2023 + Partenaires dans le district de la Veveysse

Informations générales :

Sur ce document se trouvent toutes les activités qui ont lieu dans le district de la Veveysse. 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.

Sport 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.

A domicile	dès CHF 10.-par personne et par séance
Dates à convenir	D. Alleyn, C. Crausaz, F. Etter, A. Raboud

Gymnastique, Mobilité, Equilibre ⊕

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

	Châtel-St-Denis	Salle des Pléiades	CHF 7.- / leçon
18463	Jeu, 08.09. – 15.12.2022	16h00 – 17h00	
18464	Jeu, 12.01. – 30.06.2023	16h00 – 17h00	M. Gigandet

Pétanque ⊕

« Tu tires ou tu pointes ? » 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 pour le moral !

	Remaufens	route du Tatre 93	
17873	Lundi, 01.07 – 31.12.2022	dès 14h00	La Boule de Remaufens

Formation Informatique privée

Informations et inscriptions : 026 347 12 93

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

Rencontre

Jeux de cartes +

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

Attalens	Salle de paroisse	Gratuit
Mercredi	14h00 – 17h00	A. Chatelan

Tables d'hôtes +

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

Les Paccots	Lundi	H. Iriatre, CHF 15.-
Châtel-St-Denis	Mercredi	C. Honegger-Rupp, CHF 15.-
Tatroz	Mercredi	M. Simon, CHF 15.-
Bossonnens	Jeudi	I. Berthoud, CHF 15.-

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-veveyse

Mercredi, 07.09.2022	Visite musée Longines et chocolaterie Camille Bloch
Mardi, 18.10.2022 14h00	Le Crêt, La Croix Fédérale Film « La Nature, force de Vie »

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