

# Une palette de nouvelles offres pour les 60+

**SOUTIEN Pro**  
Senectute Fribourg vient de publier sa nouvelle liste d'activités dans le canton. Une journée spéciale dédiée au mouvement et à l'équilibre est prévue à Aumont.

## BROYE FRIBOURGEOISE

La nouvelle édition du programme d'activités de Pro Senectute Fribourg vient de sortir. Plus de 11 000 cours et rencontres répartis dans les quatre coins du canton sont réunis cette année sous la bannière Ensemble-Zâme. Dans la Broye, ce sont 930 cours pour les 60+ qui sont annoncés, avec des nouveautés.

Des activités gymniques en plein air à Lully et Montet auront lieu les vendredis de 14 h 30 à 15 h 30, toute l'année selon la météo. Puis, des sorties à vélo électrique permettront de partir à l'aventure, les jeudis, d'avril à octobre, avec un départ et un programme à définir.

Autres nouveautés, des cours de premiers secours seront dispensés par les samaritains. A Cugy, le 12 mai de 8 h 30 à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30 la thématique tournera autour des urgences chez les petits enfants. «Ce cours sera très utile pour les personnes 60+ qui s'occupent d'enfants», explique Marine Jordan, responsable sport, formation, culture et loisirs à l'antenne fribourgeoise de Pro Senectute. Un certificat sera donné à la fin du cours. A Estavayer-le-Lac, des visites pédestres guidées de la par-



Pro Senectute Fribourg propose une nouvelle activité dans la Broye: des sorties à vélo électrique.

PHOTO KEYSTONE/CHRISTIAN BEUTLER

tie médiévale de la ville survolent 900 ans d'histoire: les jeudis 10 et 31 octobre, de 10 h à 12 h.

**Une permanence informatique**  
Toujours à Cugy, mercredi 30 octobre, une conférence abordera la prévention contre les arnaques pour soutirer de l'argent. «Nous recevons de nombreux coups de fil de personnes victimes d'abus financiers», relève Marine Jordan.

Pour les seniors qui ont des questions concernant l'informatique, que ce soit l'ordinateur, l'iPhone, la tablette ou son natel, une permanence sera ouverte à Cugy le 3<sup>e</sup> mardi du mois (9 h - 12 h), et à Estavayer-le-Lac les 2<sup>e</sup> et

4<sup>e</sup> lundis du mois de 18 h à 19 h 30. «A Estavayer-le-Lac, ce sont des binômes jeunes/seniors qui apporteront leurs connaissances», précise la responsable. A Cugy, ce sont des seniors qui seront présents pour trouver des solutions.

Envie de faire des rencontres? L'atelier laine aura lieu à Cousset, le mardi, une fois par mois.

### Après-midi découverte Equilibre-en-marche

Samedi 5 octobre, à Aumont de 14 h à 18 h, les seniors pourront participer gratuitement à un après-midi convivial axé sur le mouvement et l'équilibre. Au programme: cours de gymnastique, danse du monde, qi gong et yoga.

Les participants pourront réaliser des tests pour déterminer leur condition physique en matière de force, d'équilibre et de coordination. Des thérapeutes superviseront les activités et donneront des conseils sur les exercices et/ou les cours appropriés pour les seniors.

Cette journée est organisée conjointement par la commission Bien vieillir dans la Broye du Réseau santé social de la Broye fribourgeoise, la Direction fribourgeoise de la santé et des affaires sociales, Physio Fribourg et la Ligue contre le rhumatisme. **JM**

Plus d'infos sur  
<https://fr.prosenectute.ch>

## Coup de pouce pour les cours de gym

«Les cours de gym coûteront aux participants dorénavant 100 fr. par semestre», relève avec satisfaction Marine Jordan. L'année dernière, une vague de protestations contre le nouveau système de facturation avait eu lieu. Elle provenait de plusieurs monitrices et adeptes de ces cours, mais uniquement dans la Broye. «L'ancien mode de facturation devenait trop compliqué», explique-t-elle. Alors qu'auparavant les seniors payaient leur participation par séance, une tarification par semestre a été introduite, peu importe le nombre de participations. Trop cher et injuste! avaient alors clamé certaines monitrices et seniors. «Des groupes ont quitté Pro Senectute», informe Marine Jordan. Ne souhaitant pas que des seniors abandonnent ces activités pour des raisons financières, à l'âge où le mouvement est tellement important pour se maintenir en bonne santé, Pro Senectute Fribourg a cherché des solutions. «Nous avons reçu un soutien précieux de la Direction de la santé et des affaires sociales», explique, reconnaissante, la responsable. Le coût par semestre a pu diminuer, ce qui a permis de revenir à un prix par cours identique à celui pratiqué par le passé. «Les personnes qui fréquentent régulièrement les cours sont même gagnantes», constate Marine Jordan. **JM**