

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

Informations générales :

Sur ce document se trouvent toutes les activités qui ont lieu dans le district de la Gruyère. 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 Bains Thermaux ⊕

Bénéficiez des bienfaits des eaux thermales de Lavey-les-Bains (VD) sans vous soucier du transport. Bonne humeur et ambiance garantie !

	Lavey-les-Bains	CHF 240.- (6x)
18290	Mardi, 27.09. – 20.12.2022 10h00 – 16h00	
18291	Mardi, 17.01. – 25.04.2023 10h00 – 16h00	A. Dupasquier, B. Spycher F. Stucky

Danse du monde ⊕

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 découverte !

	Bulle Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4, Salle 23	CHF 8.-/ leçon
18556	Mercredi, 07.09. – 14.12.2022 13h45 – 15h15	
18557	Mardi, 11.01. – 21.06.2023 16h00 – 17h30	A.-L. Sonnenwyl

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

Equilibre en marche

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.

	Bulle	Résidence du Marché, rue du Marché 10	CHF 7.- / leçon
18539		Lundi, 03.10. – 05.12.2022 08h45 – 09h45 (Externe)	
18540		Lundi, 20.03. – 12.06.2023 08h45 – 09h45 (Externe)	
18541		Lundi, 03.10. – 05.12.2022 09h50 – 10h50	
18542		Lundi, 20.03. – 12.06.2023 09h50 – 10h50	F. Etter
	Charmey	Salle associative, Les Lévanches 1	CHF 20.-/leçon
18846		Jeudi, 12.01. – 09.03.2023 10h15-11h00	(possibilité de remboursement de l'assurance)
18852		Jeudi, 12.01. – 09.03.2023 11h00-11h45	PhysioBulle, S. Gonçalves

Feldenkrais

Bougez mieux avec moins d'effort ! Avec la méthode Feldenkrais vous pouvez réveiller en douceur les zones délaissées. Douleurs et tensions diminuent.

	Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	CHF 21.- / leçon
18324		Jeudi, 08.09. – 22.12.2022 09h00 – 10h00	
18325		Jeudi, 12.01. – 11.05.2023 09h00 – 10h00	C. Mottet

Gymnastique, Mobilité, Equilibre

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

	Vaulruz	rue du Château 28	CHF 7.- / leçon
18425		Lundi, 12.09. – 19.12.2022 16h00 – 17h00	
18426		Lundi, 09.01. – 19.06.2023 16h00 – 17h00	F. Etter
	Vuadens	Halle de sport école primaire	CHF 7.- / leçon
18427		Jeudi, 08.09. – 15.12.2022 16h00 – 17h00	
18428		Jeudi, 12.01. – 22.06.2023 16h00 – 17h00	F. Etter
	Sorens	Halle de gym, route principale 136	CHF 7.- / leçon
18429		Mercredi, 07.09. – 21.12.2022 14h00 – 15h00	
18430		Mercredi, 11.01. – 21.06.2023 14h00 – 15h00	I. Ropraz
	Riaz	Halle de gym, route de la Gruyère 60	CHF 7.- / leçon
18431		Mercredi, 07.09. – 21.12.2022 13h30 – 14h30	
18432		Mercredi, 11.01. – 21.06.2023 13h30 – 14h30	C. Remy
	Pont-la-Ville	Halle de gym, route de la Muellera 1	CHF 7.- / leçon
18433		Jeudi, 22.09. – 22.12.2022 13h30 – 14h30	
18434		Jeudi, 12.01. – 22.06.2023 13h30 – 14h30	S. Kilchoer
	Neirivue	Halle de gym, route de l'Intyamon	CHF 7.- / leçon
18435		Mercredi, 07.09. – 21.12.2022 14h00 – 15h00	
18436		Mercredi, 11.01. – 14.06.2023 14h00 – 15h00	M. Geinoz
	La Roche	Halle de gym, route de la Gruyère 16	CHF 7.- / leçon

18437	Jeudi, 15.09. – 15.12.2022	15h30 – 16h30	
18438	Jeudi, 12.01. – 22.06.2023	15h30 – 16h30	G. Risse
	Grandvillard	Halle de gym Neirivue, route de l'Intyamou	CHF 7.- / leçon
18439	Mardi, 13.09. – 20.12.2022	15h45 – 16h45	
18440	Mardi, 10.01. – 21.06.2023	15h45 – 16h45	A. Raboud
	Corbières	Halle de gym, chemin du Pré du Crêt 7	CHF 7.- / leçon
18441	Mercredi, 07.09. – 21.12.2022	15h00 – 16h00	
18442	Mercredi, 11.01. – 21.06.2023	15h00 – 16h00	E. Tornare
	Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	CHF 7.- / leçon
18443	Mardi, 06.09. – 20.12.2022	08h30 – 09h30	
18444	Mardi, 10.01. – 20.06.2023	08h30 – 09h30	A. Raboud
	Bulle	Batiment des sociétés, rue des Alpettes 4	CHF 7.- / leçon
18445	Mardi, 06.09. – 20.12.2022	09h45 – 10h45	
18446	Mardi, 10.01. – 20.06.2023	09h45 – 10h45	A. Raboud
	Bulle	Batiment des sociétés, rue des Alpettes 4	CHF 8.- / leçon
18447	Lundi, 05.09. – 19.12.2022	14h30 – 15h30	
18448	Lundi, 09.01. – 19.06.2023	14h30 – 15h30	P. Rossier, E. Tornare
	Bulle	Batiment des sociétés, rue des Alpettes 4	CHF 7.- / leçon
18451	Lundi, 12.09. – 19.12.2022	08h45 – 09h45	
18452	Lundi, 09.01. – 19.06.2023	08h45 – 09h45	N. Robert

Nordic Walking

Marche sportive qui permet une activation des chaînes musculaires et articulaires de l'ensemble du corps, soutenus par deux bâtons.

	Bulle	Parc Auguste-Mayeux, Entrée Fôret Bouleyres	CHF 8.- / leçon
18377	Mardi, 06.09. – 15.11.2022	13h45 – 15h15	
18379	Mardi, 25.04. – 27.06.2023	13h45 – 15h15	F. Etter

Nordic Walking doux

Marche sportive qui permet une activation des chaînes musculaires et articulaires de l'ensemble du corps, soutenus par deux bâtons.

	Bulle	Parc Auguste-Mayeux, Entrée Forêt Bouleyres	CHF 8.- / leçon
18378	Mardi, 06.09. – 15.11.2022	15h15 – 16h15	
18381	Mardi, 25.04. – 27.06.2023	15h15 – 16h15	F. Etter

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 !

	Bulle	Le Terraillet 233B	
17870	Lundi / Mercredi	dès 13h30	Club pétanque ville de Bulle

	Broc Centre sportif	
18699	Lundi / Mercredi dès 13h30	Club pétanque de Broc

Randonnées

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

	Bulle et Fribourg	CHF 20.- / tour
18053	Mercredi, 11.05. – 07.09.2022	
18398	Mercredi, 01.03. – 30.11.2023	M. Descloux

Rythmique

La rythmique Jacques-Dalcroze travaille à part égale la musique et le mouvement. Elle met en rapport l'énergie, le temps et l'espace.

	Bulle Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	CHF 14.- / leçon
18570	Vendredi, 16.09. – 16.12.2022 09h00 – 10h00	
18571	Vendredi, 13.01. – 23.06.2023 09h00 – 10h00	M. Deléglise

Vélo

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.

	Riaz	CHF 10.- / leçon
18049	Vendredi, 15.07. – 26.08.2022	
18395	Vendredi, 26.05. – 21.07.2023	V. Borcard

Yoga

A travers des techniques de relaxation et de concentration, apprenez à développer aussi bien la souplesse de votre corps que votre liberté intérieure.

	Bulle Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	CHF 14.- / leçon
18361	Mercredi, 14.09. – 14.12.2022 09h15 – 10h15	
18572	Mercredi, 11.01. – 28.06.2023 09h15 – 10h15	N. Beaupain

Formations

Être et rester mobile

Se déplacer de manière intelligente et sûre. Des experts des transports publics vous transmettent des informations et astuces pour faciliter votre mobilité.

	Bulle Bâtiment Ste Croix, Place du Marché	Gratuit
18713	Mercredi, 07.09.2022 13h30 – 17h00	

Informatique privé

Informations et inscriptions : [026 347 12 93](tel:0263471293)

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

Culture Aquarelle

Envie d'essayer l'aquarelle : ce cours vous est destiné

	Vuippens Place Saint-Sulpice, Salle paroisse	CHF 275.- (5x)
18583	Jeudi, 22.09. – 01.12.2022 13h30 – 16h30	
18584	Jeudi, 02.02. – 25.05.2023 13h30 – 16h30	B. Devaud

Balades énergétiques / Energie-Spaziergänge

Avec la collaboration du Groupe E. **Inscription obligatoire : 026 347 12 93**

In Zusammenarbeit mit der Groupe E. **Anmeldung obligatorisch: 026 347 12 93**

	Broc Electrobroc, route du Lac 1	Gratuit / Gratis
18629	Lundi / Montag, 05.09. – 05.12.2022 13h30 – 17h00	
18633	Lundi / Montag, 09.01. – 01.05.2023 13h30 – 17h00	

Cinéma

Film en avant-première ! *Last Dance*, avec François Berléand. L'entrée est gratuite et le film sera suivi d'une discussion sur les ressources des seniors. Une collaboration avec la ville de Bulle.

	Bulle cinemotion-Prado	Gratuit
	Lundi 23.01.2023 14h00	

Théâtre des 4 Heures du Mouvement des Aînés

Pour ses 35 ans, le MDA part en tournée dans le canton en novembre 2022 et vous propose un programme différent pour chaque mercredi du mois.

	Albeuve Grande salle	Collecte
18607	Mercredi, 09.11.2022 15h00 – 16h15	

Rencontre Jeux de cartes

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

	Vaulruz Halle de gym	
	Mercredi, toute l'année 13h30 – 17h00	Pro Senectute Fribourg
	Vuadens Salle communale	
	Lundi, toute l'année sauf juillet et août	Pro Senectute Fribourg

Matches aux cartes

La Fédération fribourgeoise des retraités de la Glâne et Gruyère vous invitent à des matches aux cartes plusieurs fois par année.

	Vuisternens-dvt-Romont Hôtel St-Jacques	CHF 60.- / journée CHF 20.- / après-midi
	Mardi, 25.10.2022 09h00	
	Mardi, 28.02.2023 09h00	

Mardi, 24.10.2023	09h00	
Vuadens Colombettes		CHF 20.-
Mercredi, 16.11.2022	14h00	
Mercredi, 22.03.2023	14h00	
Mercredi, 24.05.2023	14h00	
Mercredi, 22.11.2023	14h00	

Rencontres

Vous souhaitez rencontrer d'autres gens ? Rejoindre un groupe ? Osez le contact !

Vaulruz La Cure		
Tricot et couture		E.Sauterel
Mardi, tous les 15 jours (janv. à juin) et (oct. à déc.)	13h30 – 17h00	

Tables de bistrots

Dégustez le menu du jour avec dessert et café dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participants de Pro Senectute. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet.

Bulle Brasserie Hôtel de Ville, vendredi	026 565 50 05, CHF 20.-
Vuadens Café de la Gare Vuadens, ma/me/je/ve	C. Costa 026 912 74 66, CHF 20.-
Jaun Hotel Wasserfall, Montag	A. Buchs 026 929 82 06, CHF 20.-

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 de toutes les tables est disponible sur notre site internet. Demandez le flyer détaillé de chaque table.

Bulle Mardi	A. Gavillet, CHF 15.-
Le Pâquier-Montbarry Mardi	M.-M. Beer, CHF 15.-
Broc Mardi	C. Clément, CHF 15.-
Pont-la-Ville Jeudi	I. Bapst, CHF 15.-
Bulle Jeudi	M. Chillier, CHF 15.-

Partenaires

Après-midi jeux de société et jeux de cartes 65+ / Nachmittage mit Gesellschaft- und Kartenspiel

Habitez-vous dans la Jogne ? Vous souhaitez rencontrer d'autres gens ? venez rejoindre le groupe de jeux.

Wohnen Sie im Jauntal? Möchten Sie neue Bekanntschaften knüpfen? Schliessen Sie sich dieser Gruppe an.

Charmey Salle associative / Gemeindesaal	Gratuit / Gratis
2 ^{ème} lundi du mois / Jeden 2. Montag im Monat	14h00 – 16h00 Marie, 079 249 12 31

Balades accompagnées 65+ / Begleitete Spaziergänge 65+

Habitez-vous dans la Vallée de la Jogne ? Vous souhaitez rencontrer d'autres gens ? Venez rejoindre le groupe de promeneurs.

Wohnen Sie im Jauntal? Möchten Sie neue Bekanntschaften knüpfen? Schliessen Sie sich dieser Gruppe an.

Charmey dans la cour d'école / Schulhof	Gratuit / Gratis
1 ^{er} lundi du mois / 1. Montag im Monat 13h30 – 15h30	Simone 079 561 43 84

Espace Seniors

Dans le cadre du concept en faveur des aînés, « Espacesenior » a été élaboré dans le but d'offrir aux retraités domiciliés en principe à Bulle / La Tour-de-Trême, la possibilité de se retrouver dans un lieu convivial et de pouvoir créer librement des liens. Leurs activités : échanges, bricolages, jeux, culture, sport, conférences

Plus d'informations : Pierre Cottier, cottierpm@websud.ch, 079 455 46 22, www.espacesenior.ch

Société cantonale des patoisants fribourgeois

Bienvenue chez les patoisants fribourgeois ! Binvinyête vè lè patêjan fribordzê !

<https://patoisants.ch>

Contact : Thürler Marcel : 079 402 37 75 / marcel.thuerler@netplus.ch



FriActiv

Avec l'application FriActiv vous faites un parcours de découverte active dans la Ville de Bulle, marche douce avec des exercices.

Bulle	
Mercredi, 12.10.2022	
Mercredi, 17.05.2023	026 347 12 93

Journée d'information et d'échanges

Une première en Gruyère : les Communes gruériennes, les commissions seniors, les EMS, le SASD, les groupements seniors, le monde associatif et le RSSG s'unissent pour présenter leurs activités et échanger avec la population afin d'apporter des réponses au vieillissement démographique.

Riaz Cycle d'orientation	Gratuit
Samedi, 20.08.2022 09h00 – 16h00	Réseau Santé et Social de la Gruyère

Permanence informatique pour les seniors 65+ /

Informatikpermanenz für Senioren 65+

Habitez-vous dans la Vallée de la Jogne ? Avez-vous besoin d'aide dans l'informatique ? Cette permanence est là pour d'apprendre à mieux utiliser l'ordinateur ou smartphone.

Wohnen Sie im Jauntal? Brauchen Sie Hilfe in der Informatik? Diese Permanenz ist dazu da, Ihnen beizubringen, wie Sie den Computer oder das Smartphone besser nutzen können.

Charmey	Village d'en haut 10	Gratuit / Gratis
Mercredi / Mittwoch	13h00 – 16h00	Roland 079 353 83 68

Pétanque des seniors 65+ / Pétanque für Senioren 65+

Habitez-vous dans la Vallée de la Jogne ? Vous souhaitez rencontrer d'autres gens ? Venez rejoindre le groupe de pétanque.

Wohnen Sie im Jauntal ? Möchten Sie neue Bekanntschaften machen? Schliessen Sie sich dieser Gruppe an.

Charmey	Terrain devant le Home de la Joigne	Gratuit / Gratis
3 ^{ème} lundi du mois / 3. Montag im Monat	14h00 – 16h00	Jean-Daniel 079 347 59 41

Thé Dansant

Thé Dansant à la grande salle de l'Hôtel de Ville de Bulle, tous les mardis après-midi de 14h00 à 17h00.

Organisé par la Ville et sa commission seniors, en collaboration avec Pro Senectute Fribourg.

Bulle	Salle de l'Hôtel de Ville	CHF 5.-
Mardi, du 10 janvier au 16 mai 2023	14h00 – 17h00	Ville de Bulle

Molésou / Restaurant La Pierre à Catillon

Soucieux de rendre leurs offres accessibles à un public toujours plus large et non exclusif, la station de Molésou propose actuellement, pour les 60 ans et + : 2 menus du jour pour le prix de 1 au restaurant de La Pierre à Catillon (au village, en face du parking gratuit - 026 921 10 41).

Toutes les informations ainsi que les menus du jour sont à consulter sur : www.molesou.ch/senior

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-gruyère

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