

# Newsletter

fr.prosenectute.ch

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

 Lire à voix haute

## Newsletter auf Deutsch anschauen

Madame, Monsieur,

C'est avec grand plaisir que nous vous faisons parvenir notre troisième et dernière newsletter de l'année 2022 !

L'étincelle de Noël est là et nous en profitons pour vous souhaiter de très joyeuses fêtes de fin d'année. Que cette étincelle perdure dans vos yeux durant toute la nouvelle année !

Toute l'équipe de Pro Senectute Fribourg  
[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)

(Image tirée du film "Parlez-moi d'amour" [2022] de Baptiste Janon, réalisé dans le cadre des Maxi-Beaux-Arts entre des jeunes et des résidents d'un EMS, avant et durant la pandémie)



Nouveaux cours

## Les lundis à Arsen'alt !

Retrouvez Pro Senectute Fribourg tous les lundis à la maison de quartier Arsen'alt (Derrière-les-Remparts 12, 1700 Fribourg) pour diverses activités qui vous feront bouger ! Venez améliorer votre équilibre et votre stabilité en suivant **un cours de cirque**, ou vous relaxer et travailler votre souplesse avec **un cours de yoga**. Et dès le 9 janvier 2023, venez découvrir **le tai chi** tous les lundis matin.

Vous pouvez également retrouver **les après-midis Disco** chaque 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundis du mois !

[Plus d'infos](#)



Seniors 2.0

## Permanences numériques

Besoin d'un coup de pouce avec votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone ? Utiliser WhatsApp, Skype ou l'application CFF vous semble encore un peu difficile ?

Pro Senectute Fribourg vous vient en aide dès la nouvelle année et met en place des permanences numériques avec des bénévoles présents pour répondre à vos questions et vous accompagner dans l'utilisation quotidienne du numérique.

Retrouvez-nous dès le 9 janvier 2023 à la maison de quartier Arsen'alt (Derrière-les-Remparts 12, 1700 Fribourg) puis chaque 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundis du mois et dès le 17 janvier 2023 à la commune de Cugy pour des permanences numériques !

**Permanence numérique à Cugy**

**Permanence numérique à Fribourg**



Sports d'hiver

## Profitez de l'hiver avec Pro Senectute

Partez à la découverte des Préalpes fribourgeoises lors d'une balade à ski de fond ou en raquettes ! Ou prenez part à l'une des randonnées d'hiver à travers les différentes régions du canton, et tout ça dans une ambiance agréable, amicale et ouvert à tous les niveaux !

Cela vous intéresse ? N'hésitez pas à demander nos flyers spécifiques à chaque activité soit par mail à [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch) soit par téléphone au 026 347 12 93.

**Vers le programme d'activités**



Services

## Service de déclaration d'impôts

Qui dit nouvelle année dit aussi déclaration d'impôts ! Que vous ne sachiez pas quelles déductions appliquer, que vous ayez peur d'en oublier ou simplement que la simple idée de remplir une déclaration d'impôts vous donne des sueurs froides, notre service de déclaration d'impôts est là pour vous !

Nous vous offrons la possibilité de venir remplir votre déclaration d'impôts en compagnie d'un·e bénévole compétent·e **du 23 janvier au 30 avril 2023**, soit dans un de nos locaux répartis sur le canton, soit à votre domicile.

La prise de rendez-vous se fait à partir du **16 janvier 2023** et **uniquement par téléphone** au 026 347 12 92 !

[Plus d'infos](#)



Intergénérationnel

## Seniors dans les salles de classe


Participez à un projet intergénérationnel qui a du sens !  
Depuis 2008, Pro Senectute Fribourg propose à des seniors de participer régulièrement (environ une fois par semaine) à la vie d'une classe, à raison de 2 à 4 périodes par semaine.

Si vous aimez le contact avec les enfants et avez envie de partager votre expérience de vie, ce projet est pour vous !

Pro Senectute Fribourg propose et organise cette offre également pour les communes intéressées ! Si le projet vous tente, n'hésitez pas à nous contacter également !

[Plus d'infos](#)

# LAST DANCE



À 75 ans, Germain (François Berléand), contemplatif et casanier se retrouve veuf et tache de composer avec l'inquiétude envahissante de ses enfants. Fidèle à une promesse faite à sa femme il y a des années, il va devoir, en cachette de sa famille, prendre sa place dans une création de danse contemporaine.  
Une ode aux ressources actives de la vieillesse!  
Venez découvrir ce film suisse et belge avec nous!

Culture, sortie

## Film « Last Dance »

*À 75 ans, Germain, contemplatif et casanier, se retrouve veuf et tache de composer avec l'inquiétude envahissante de ses enfants. Fidèle à une promesse faite à sa femme il y a des années, il va devoir, en cachette de sa famille, prendre sa place dans une création de danse contemporaine.*

Venez assister à l'avant-première de ce film belgo-suisse **le 23 janvier 2023** à 14h à Bulle, au cinemotion Prado (rue de la Léchère 8).

L'entrée est gratuite ! Le film sera suivi d'une discussion sur les ressources des seniors.

**Infos et réservation (pas obligatoire) : 026 347 12 93**

Avec le partenariat de

# RAIFFEISEN

## Pro Senectute Fribourg

Passage du Cardinal 18  
1700 Fribourg

Tel. 026 347 12 40

[info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)  
[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)  
[Protection des données](#)



[Annuler la newsletter](#)  
[Modifier le profil](#)