PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE
GEMEINSAM STÄRKER

Un puzzle d'activités

Aktivitäten-puzzle

Programme d'activités
Aktivitätenprogramm
2025-2026

Fribourg | Freiburg

www.fr.prosenectute.ch

Edito
Editorial

Emmanuel Michielan
Directeur
Geschäftsleiter

Une pléiade d'offres

Une fois de plus, notre équipe et nos bénévoles se sont démenés pour vous présenter des activités dans tous les domaines : sport & mouvement, culture, loisirs, cours, rencontres. C'est maintenant à vous de jouer et de composer votre puzzle.

Pour vous faciliter la vie, vous retrouvez aussi les offres à jour de nos partenaires et associations amies, dans les régions et en tout temps, sur www.fr.prosenectute.ch ou, bien entendu, en version papier sur demande.

Belle rentrée à vous et n'oubliez pas de nous appeler !

Eine Fülle an Angeboten

Einmal mehr hat sich unser Team zusammen mit unseren Freiwilligen mit grossem Einsatz dafür engagiert, Ihnen Aktivitäten in allen Bereichen zu präsentieren: Sport & Bewegung, Kultur, Freizeit, Kurse, Begegnungen. Jetzt sind Sie an der Reihe, Ihr persönliches Puzzle zusammenzusetzen.

Um es Ihnen einfacher zu machen, finden Sie auch die aktuellen Angebote unserer Partner und befreundeten Organisationen – regional und jederzeit – auf www.fr.prosenectute.ch oder auf Wunsch selbstverständlich auch in gedruckter Form.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Start in die neue Saison – und vergessen Sie nicht, uns anzurufen!

L'équipe sport, formation et culture
Das Team Sport, Bildung und Kultur

Fanny Perdereau

Marine Jordan

Denisa Dokoupilova Gafner

Claudia Neuhaus

Tsoa Curty

Amélie Baechler

Avec le soutien de

Banque Cantonale de Fribourg
Freiburger Kantonalbank

LOTERIE ROMANDE

Crédits photos couverture / Bildnachweis Titelseite
Photo en haut à gauche : © Jean-Baptiste Morel / La Liberté
Photos en haut à droite et en bas à gauche : agewithoutlimits.org
Photo en bas à droite : groupe randonnée Jean-Marie Pasquier

Sommaire
Inhalt

Activités présentes dans le canton
Im Kanton vorhandene Aktivitäten 5

Activités par district
Aktivitäten nach Bezirk 26
Broye 26
Glâne 30
Gruyère 35
Lac / See 43
Sarine 49
Sense 63
Veveyse 70

Conditions générales / Allgemeine Bedingungen 75

Merci de prendre connaissance des conditions générales à la dernière page de ce programme.

Les cours marqués d'une croix ✚ sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales, car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf der letzten Seite dieses Programms.

Die mit einem Kreuz ✚ gekennzeichneten Kurse werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Informations et inscription

L'équipe vous donne tout renseignement au 026 347 12 93.

Vous pouvez vous inscrire par téléphone, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou via notre site internet : www.fr.prosenectute.ch

Notre adresse :
Passage du Cardinal 18, 1700 Fribourg.

Info und Anmeldung

Unser Team gibt Ihnen gerne telefonisch Auskunft unter 026 347 12 93.

Sie können sich per Telefon, per Mail an sportetformation@fr.prosenectute.ch oder über unsere Internetseite www.fr.prosenectute.ch anmelden.

Unsere Adresse:
Passage du Cardinal 18, 1700 Freiburg.

CarteCulture

Pro Senectute s'allie avec la CarteCulture Caritas. Elle a pour but de faciliter l'accès à l'offre culturelle et sportive et à la formation pour les personnes financièrement défavorisées. Une réduction de 30 % est proposée sur nos activités.

KulturLegi

Pro Senectute schliesst sich mit der KulturLegi der Caritas zusammen. Das Ziel der Karte ist es, finanziell benachteiligten Menschen den Zugang zu Kultur-, Sport- und Bildungsangeboten zu erleichtern. Auf unsere Aktivitäten wird ein Rabatt von 30% gewährt.

www.caritas-fribourg.ch
info@caritas-fr.ch

CarteCulture
Kultur**Legi**
Canton Fribourg | Kanton Freiburg

Nos différents services

Vous trouvez le détail de nos différents services dans la brochure de présentation. Si vous n'avez pas reçu la brochure jointe avec ce programme, nous vous l'envoyons volontiers par courrier.

Vous retrouvez également tous nos services sur notre site internet.

Unsere Dienstleistungen

Die Einzelheiten zu unseren verschiedenen Diensten finden Sie in dem dafür vorgesehenen Heft. Falls Sie das diesem Programm beigefügte Heft nicht erhalten haben, schicken wir es Ihnen gerne per Post zu.

Sie finden auch alle unsere Dienste auf unserer Webseite.

Contact / Kontakt: 026 347 12 40

Nos partenaires

À la fin de chaque district, vous trouverez une liste de nos partenaires ainsi que le logo ci-contre.

Cela signifie que le détail des activités de chaque partenaire est disponible sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch, dans le document PDF de chaque district. Vous les trouvez en cliquant sur Activités > Programme d'activités. Ces listes sont régulièrement mises à jour.

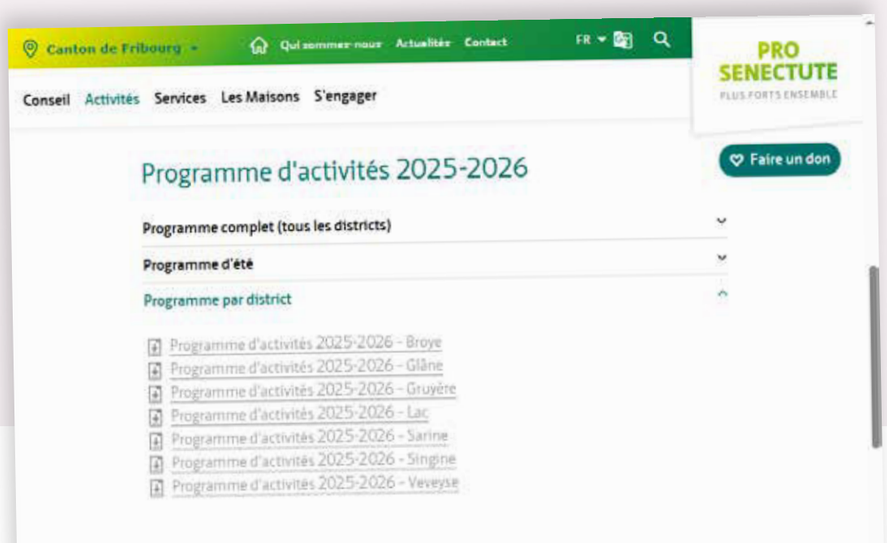
Unsere Partner

Am Ende jedes Bezirks finden Sie eine Liste unserer Partner sowie das nebenstehende Logo.

Das bedeutet, dass die Details zu den Aktivitäten jedes Partners in der PDF-Datei für jeden Bezirk auf unserer Website www.fr.prosenectute.ch zu finden sind. Klicken Sie einfach auf Aktivitäten > Aktivitätenprogramm. Diese Listen werden regelmässig aktualisiert.

Bien sûr, vous avez toujours la possibilité de nous téléphoner au 026 347 12 93 pour connaître les partenaires ou les nouveautés.

Natürlich haben Sie immer die Möglichkeit, uns unter 026 347 12 93 anzurufen, um sich über Partner oder Neuheiten zu informieren.



Evénements et visites

Veranstaltungen und Besuche

Speed-dating

Et si vous osiez le Speed Dating ? Vous souhaitez trouver un·e partenaire pour faire un bout de chemin à deux, ou simplement faire de nouvelles rencontres ? Participez à une rencontre et laissez le charme opérer.

Gratuit, inscription obligatoire

Speed-dating

Wie wäre es mit einem Speed Dating? Sie möchten einen Partner oder eine Partnerin finden, um ein Stück des Weges zu zweit zu gehen oder einfach neue Bekanntschaften machen? Nehmen Sie an einem Treffen teil und lassen Sie den Charme wirken.

Gratis, Anmeldung obligatorisch

GLOBULL

Bulle	Globull	en français
Vendredi 10.10.2025	18 h 30-20 h 30	
Pro Senectute Fribourg s'associe avec Globull pour vous proposer une soirée Speed-dating suivie d'une soirée 40+ (gratuit avant 23 h puis Fr. 15.–)		
Villars-sur-Glâne	Nuithonie, Restaurant Les Didascalies	auf Deutsch
Dienstag, 18.11.2025	14.00-18.00	
Galmiz	Restaurant zum Kantonsschild	auf Deutsch
Dienstag, 10.03.2026	14.00-18.00	
Villars-sur-Glâne	Nuithonie, Restaurant Les Didascalies	en français
Mercredi 29.04.2026	14.00-18.00	

Dimanche Disco au Mythic Club

La piste de danse vous attend ! Dans une ambiance chaleureuse et festive, soyez les bienvenu·es pour danser sur des tubes bien connus.

Disco-Sonntage im Mythic Club

Die Tanzfläche wartet auf Sie! In einer herzlichen und feierlichen Atmosphäre, Seien Sie herzlich willkommen, um zu bekannten Hits zu tanzen.

Fribourg Mythic Club, Rte de la Fonderie 7		Fr. 10.– (1 boisson comprise)
Dimanche 23.11.2025	14 h 00 - 18 h 00	
Dimanche 08.02.2026	14 h 00 - 18 h 00	
Dimanche 26.04.2026	14 h 00 - 18 h 00	

Visites culturelles

Nouveau !

Nous vous proposons de (re)découvrir des lieux et des institutions fribourgeoises lors de visites guidées et gratuites. Le transport vers le lieu de visite n'est pas organisé.
Inscription obligatoire.

Kulturelle Besuche

Neu !

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Freiburger Orte und Institutionen bei geführten Besuchen in kleinen Gruppen (neu) zu entdecken. Der Transport zum Ort der Besichtigung wird nicht organisiert. **Anmeldung obligatorisch.**

Chemins de fer du Kaeserberg Granges-Paccot		Gratuit
Mercredi/Mittwoch 12.11.2025	10 h 00 - 11 h 30	
Mars 2026, date à préciser / März 2026, Datum noch offen		

Police cantonale Granges-Paccot		Gratuit
Vendredi 10.10.2025 (F)	09 h 30 - 11 h 30	
Printemps 2026, date à préciser		

Kantonspolizei Granges-Paccot		Gratis
Freitag 14.11.2025 (D)	09.30 – 11.30	
Frühling 2026, Datum noch offen		

Bibliothèque cantonale et universitaire (BCU) Fribourg		Gratuit
Mardi 28.10.2025	14h00-15h30	

Kantons- und Universitätsbibliothek (KUB) Freiburg		Gratis
Donnerstag 06.11.2025	14.00-15.30	

Dialogue en route

Nouveau !

Parcours Ponts de Fribourg : en collaboration avec Dialogue en Route, nous vous proposons, à travers un parcours découverte des ponts de la Basse-Ville, de vous questionner sur les manières de « faire pont » en société. **Conditions :** pouvoir marcher env. 30 minutes et rester debout durant la visite. **Inscription obligatoire.**

Tibet Museum : un musée du Tibet en Gruyère, vous êtes sûr ? En collaboration avec Dialogue en Route, nous vous proposons de découvrir ce lieu à l'aune de l'histoire, de la pratique, des divinités et des objets rituels. **Inscription obligatoire.**

Ponts de Fribourg Rendez-vous Pont de Zaehringen, côté ville		Fr. 15.–
Vendredi 19.09.2025 (F)	14 h 00 - 16 h 00	
Vendredi 27.03.2026 (F)	14 h 00 - 16 h 00	

Tibet Museum Gruyères, rue du Château		Fr. 15.–
Mardi 04.11.2025 (F)	14 h 00 - 16 h 00	

Visites HC Fribourg-Gottéron

Si vous êtes un·e supporter passionné·e des Dragons ou simplement curieux·se de découvrir les coulisses d'un lieu emblématique, nous vous proposons une visite guidée de la BCF-Arena et du club, suivie d'un repas.

Besuche HC Freiburg-Gottéron

Wenn Sie ein leidenschaftlicher Fan der Drachen oder einfach nur neugierig sind, hinter die Kulissen eines bedeutenden Ortes zu blicken, bieten wir Ihnen eine Führung durch die BCF-Arena mit Vorstellung des Clubs und anschliessendem Essen an.

Inscription obligatoire / Anmeldung obligatorisch

Fribourg BCF Arena		Fr. 35.–
Jeudi 16.10.2025 (F)	09 h 00 - 14 h 00	
Donnerstag 23.10.2025 (D)	09.00 - 14.00	
Freitag 16.01.2026 (D)	09.00 - 14.00	
Jeudi 22.01.2026 (F)	09 h 00 - 14 h 00	

Partenariat entre Pro Senectute Fribourg et le FIFF

Le Festival International du Film de Fribourg s'associe avec Pro Senectute pour sa 40e édition, du 20 au 29 mars 2026, avec au programme des rencontres autour de films choisis.

Plus d'informations au 026 347 12 93 dès janvier 2026 ou www.fiff.ch.

Partnerschaft zwischen Pro Senectute Freiburg und dem FIFF

Das Internationale Filmfestival Freiburg arbeitet für seine 40. Ausgabe, die vom 20. bis 29. März 2026 stattfindet, mit Pro Senectute zusammen. Auf dem Programm stehen Begegnungen rund um ausgewählte Filme.

Weitere Informationen unter 026 347 12 93 ab Januar 2026 oder www.fiff.ch.

Théâtre des Osses Nouveau !

Vivez la magie du théâtre à prix tout doux ! Profitez d'un tarif préférentiel pour des spectacles de la saison 2025-2026 du Théâtre des Osses en prenant part aux représentations scolaires en journée. Un moment culturel enrichissant à partager – mais attention les places sont limitées et **uniquement sur réservation :** Sylvie Jacquat, sjacquat@lesosses.ch, 026 469 70 07. **Prix :** Fr. 20.–.

Plus d'informations sur les spectacles : www.lesosses.ch

Théâtre des Osses Centre dramatique fribourgeois, Place des Osses 1, 1762 Givisiez

Intolérance & Paralysie Du 30 septembre au 8 octobre 2025, 13 h 30

Un huis clos domestique qui interroge notre capacité à véritablement comprendre l'autre.
Texte et mise en scène : Anouk Werro

Le Misanthrope Du 4 novembre au 18 décembre 2025, 13 h 30

Une relecture affûtée de cette comédie classique, où la lucidité mordante de Molière révèle nos contradictions les plus contemporaines.
Texte : Molière. Mise en scène : Anne Schwaller

La Nuit des Vilains Du 24 février au 20 mars 2026, 10 h 00 et 13 h 30

Et si les méchants de Shakespeare nous offraient une réflexion sur notre propre nature ?
Texte : Sylviane Tille et Robert Sandoz. Mise en scène : Sylviane Tille

Théâtre Nuithonie / Équilibre

Profitez d'un rabais spécial sur une sélection de spectacles en vous annonçant en tant que participant·e Pro Senectute (dans la limite des places disponibles). Réduction également possible avec la CarteCulture Caritas.

Information et réservation obligatoire :
026 407 51 56, lea.wattendorff@equilibre-nuithonie.ch

Plus d'informations sur les spectacles : www.equilibre-nuithonie.ch

Théâtre Nuithonie Villars-sur-Glâne

Toque Toque Samedi 04.10.2025, 14 h 00 et 17 h 00

Les Petits Chanteurs à la Gueule de Bois passent aux fourneaux ! Un festin musical mijoté aux petits oignons, hilarant et gourmand. Dès 6 ans.

Tarif spécial 1 grand-parent avec 1 enfant : Fr. 25.–.
Atelier musique 15 h 30 - 16 h 30. Gratuit ; réservation obligatoire.

Le Lasagne della Nonna Mardi 16 ou mercredi 17.12.2025, 19 h 00

Claire de Ribaupierre et Massimo Furlan donnent la parole aux Italiennes qui ont fait la Suisse : des récits croisés et sensibles mitonnés avec tendresse.

Tarif : sur demande.

Claudine Dimanche 26.04.2026, 17 h 00

Au centre d'un capharnaüm où chaque objet semble prêt à tomber, Claudine entre en résistance contre la marche du temps, contre l'effacement imposé par la société. Elle se bat avec délicatesse et humour pour garder sa liberté.

Tarif spécial : Fr. 20.–. Spectacle précédé d'une conférence dans le cadre de « Planches et Planchettes », avec l'UNIFR (entrée libre, informations à venir)

Orchestre de chambre fribourgeois

Pour les amateurs·rices de musique classique, mais aussi celles et ceux curieux de découvrir : venez assister à des concerts ou des répétitions générales de l'Orchestre de chambre fribourgeois à des prix préférentiels !

Des billets sont offerts par la Fondation Hatt-Bucher et distribués aux personnes disposant d'un petit budget.

Freiburger Kammerorchester

Für Liebhaber/-innen klassischer Musik, aber auch für diejenigen, die etwas entdecken wollen: Besuchen Sie klassische Konzerte oder Generalproben des Freiburger Kammerorchesters zu Vorzugspreisen.

Eintrittskarten werden von der Hatt-Bucher Stiftung gespendet und werden an Personen mit kleinem Budget verteilt.

Fribourg Théâtre Equilibre — 40 billets au prix préférentiel de Fr. 25.–

Mardi 16.09.2025 19 h 30

« Liens familiaux » : J. Lauber, R. Strauss, F. Strauss, R. Wagner, F. Liszt.
Une soirée qui met à l'honneur les liens familiaux. Programme détaillé sur demande.

Fribourg Théâtre Equilibre — Fr. 15.–

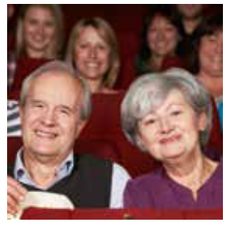
Jeudi 26.03.2026 15 h 00

Répétition générale de l'Orchestre de chambre fribourgeois : J. Brahms, Symphonie n° 3.
Découvrez les coulisses de la préparation de l'orchestre avec ce classique romantique.

Bulle La Tour-de-Trême, Salle CO2 — 50 billets au prix préférentiel de Fr. 25.–

Dimanche 26.04.2025 17 h 00

« Gran Partita » : C. Gounod et W.A. Mozart.
Une fête pour les instruments à vent. Programme détaillé sur demande.



Cinedolcevita

Le cinéma pour les aîné·es à Fribourg. Un lundi par mois, une séance est programmée sous le label « cinedolcevita » au cinemotion-Rex 1. Les films sont diffusés en version originale, avec sous-titres. Des billets d'entrée sont offerts par la fondation Hatt-Bucher et distribués aux personnes disposant d'un petit budget.

Cinedolcevita

Kino für Senior/-innen in Freiburg. Ein Montag im Monat findet im Cinemotion-Rex1 Freiburg eine Vorführung unter dem Label «cinedolcevita» statt. Die Filme werden in der Originalverfassung mit Untertitel gezeigt. Eintrittskarten werden von der Hatt-Bucher Stiftung gespendet und werden an Personen mit kleinem Budget verteilt.

Programme détaillé / Detailliertes Kinoprogramm:
026 347 12 93 - www.cinemotion.ch - Tél. cinéma : 026 347 31 50

Fribourg Cinéma Les Rex, Boulevard de Pérolles 5a — Tarif lundi Fr. 13.–

Lundi 14 h 15	15.09, 06.10, 10.11, 15.12.2025
Lundi 14 h 15	05.01, 02.02, 09.03, 13.04, 11.05, 08.06.2026

Les salles cinemotion vous proposent tout au long de l'année de beaux moments d'évasion et d'émotions partagées sur grand écran!

Die cinemotion-Säle bieten Ihnen das ganze Jahr über schöne Momente, um dem Alltag zu entfliehen - geniessen Sie geteilte Emotionen im Kino!

Infos & Billetterie: www.cinemotion.ch

Programmes spéciaux - *Spezialprogramme*

Événements « Bien vieillir » dans vos communes

Lors de ces journées, vous pourrez vous informer sur divers sujets liés au bien-vieillir tels que la santé, les services d'aide, les loisirs et la participation à la vie communautaire.

Au programme : stands, échanges et conférences, organisés par les communes en partenariat avec les acteurs locaux.

Public, gratuit et sans inscription.

Veranstaltungen «Gut älter werden» in Ihren Gemeinden

An diesen Tagen können Sie sich über vielfältige Aspekte des Älterwerdens informieren – von Gesundheit und Unterstützungsangeboten bis hin zu Freizeitmöglichkeiten und gesellschaftlicher Teilhabe.

Auf dem Programm stehen Informationsstände, Austauschmöglichkeiten und Vorträge, organisiert von den Gemeinden in Zusammenarbeit mit lokalen Akteurinnen und Akteuren.

Öffentlich, kostenlos und ohne Anmeldung.

Résidence Le Manoir Givisiez avec les communes de Corminboeuf et Granges-Paccot	
Samedi 27.09.2025	09 h 00 - 16 h 00
Conférence inédite de Rosette Poletti	13 h 30 - 15 h 00
Morat/Murten Orientierungsschule, Wilerweg 53	
Samedi/Samstag 25.10.2025	9.00 - 12.00
Gibloux Salle communale de Farvagny	
Vendredi 14.11.2025	09 h 00 - 12 h 00
Romont Bicubic	
Samedi 09.05.2026	08 h 00 - 12 h 00

Alarme Croix-Rouge

Sécurité jour et nuit – à la maison et en déplacement
Conseils personnalisés, installation et centrale d'alarme

Aide immédiate en cas d'urgence 24h/24

026 347 39 52
alarme@croix-rouge-fr.ch

Croix-Rouge fribourgeoise
Freiburgisches Rotes Kreuz
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse

Séjours et excursions
Aufenthalte und Ausflüge

Hatt-Bucher-Stiftung

Helmet Reisen

Escapades en bus

Nous partons en voyage en bus à la découverte de l'eau sous toutes ses facettes !

L'eau est source de vie, de mouvement et d'inspiration. Au musée Charlie Chaplin à Vevey, nous découvrons comment cet élément apporte humour et symbolisme à ses films. Lors d'une croisière sur le lac de Morat, nous apprécions la beauté du paysage et de l'eau tout en partageant un repas de midi. Dans les rizières du Vully, nous explorons l'importance vitale de l'eau pour la culture du riz.

Bus-Ausflüge

Wir gehen auf Busreise und entdecken das Element Wasser in all seinen Facetten!

Wasser ist Leben, Bewegung und Inspiration. Im Charlie-Chaplin-Museum in Vevey erleben wir, wie dieses Element in seinen Filmen für Humor und Symbolik sorgt. Bei einer Schifffahrt auf dem Murtensee geniessen wir beim Mittagessen die Weite von Wasser und Landschaft. Und in den Reisfeldern des Vully entdecken wir, welche zentrale Rolle das Wasser für den Anbau spielt.

Détails des voyages et inscription / Details zu den Reisen und Anmeldung: 026 347 12 93
Lieux de départ à déterminer / Abfahrtsorte zu bestimmen

Charlie Chaplin Vevey		Fr. 30.–
Montag/Lundi 01.12.2025	12 h 00	
Kreuzfahrt/Croisière Morat/Murten		Fr. 30.–
Freitag/Vendredi 08.05.2026	09 h 00	
Champs de riz du Vully Vully		Fr. 25.–
Donnerstag/Jeudi 16.07.2026	10 h 00	

© KEYSTONE - Gaetan Bally

Séjours de Jass

Le Jass est votre passion et vous souhaitez rencontrer d'autres joueurs et joueuses motivé·es ? Nous vous proposons un séjour de 3 nuits en pension complète dans un cadre agréable.

Château-d'Oex	Prix indicatif : Fr. 400.– à 650.–
Du lundi 3 au jeudi 6 novembre 2025	
Printemps 2026	Lieu et dates à préciser

Séjours randonnée

Préparez vos chaussures et votre sac à dos et partez à l'aventure ! En groupe et avec un guide professionnel, vous découvrirez des paysages de nature grandioses et ferez des rencontres uniques. **Organisation et encadrement : Edgard Oberson**.

Chemin de St-Jacques : en 2026, le voyage commence avec l'étape 1, du Puy en Velay à Nasbinals. Le chemin de St-Jacques représente une randonnée magnifique chargée d'histoire grâce aux milliers de pèlerins qui l'ont suivi au cours des siècles. Ce projet s'inscrit dans la continuité, l'idée est de rejoindre Saint Jacques de Compostelle en Espagne en cinq ans. Mais bienvenue aux personnes qui ne désirent réaliser qu'une des cinq étapes prévues d'ici 2030 !

Chemin de Stevenson : ce chemin de grande randonnée (GR 70) est nommé ainsi en référence au parcours effectué à travers les Cévennes par l'écrivain écossais Robert Louis Stevenson en 1878. Cette 4e et dernière étape vous mènera de St Germain de la Calberte à Alès et vous fera traverser les forêts de pins, de hêtres et de châtaigniers.

Randonnées dans les Alpilles : les Alpilles ? Késako ? Un joli petit massif calcaire entre les Beaux de Provence et Cavaillon, massif un peu secret dont la découverte ne pourra que vous enchanter. Entre champs d'oliviers et garigue, vignes et fruitiers de la Craux, mer et Camargue, tout est prévu pour se régaler les yeux et les papilles !

Programme détaillé sur demande. Compris dans les prix : logement, transport en bus et demi-pension (hôtels/gîtes), transport du matériel, accompagnement par un guide professionnel, un accompagnateur de randonnée et un chauffeur professionnel. Paiement en deux fois (acompte et solde).

Randonnées dans le Verdon	Fr. 1690.–
Lundi 22 au dimanche 28 septembre 2025	
Chemin de Saint-Jacques Étape 1 : du Puy en Velay à Nasbinals	Fr. 1590.–
Lundi 20 au dimanche 26 avril 2026	
Chemin de Stevenson - Étape 4 : de St-Germain-de-Calberte à Alès	Fr. 1590.–
Lundi 24 au dimanche 30 août 2026	
Randonnées dans les Alpilles	Fr. 1690.–
Lundi 21 au dimanche 27 septembre 2026	
Randonnées dans le Verdon	Pro Senectute Genève
Lundi 18 au dimanche 24 mai 2026	
Volcans d'Auvergne	Pro Senectute Valais
Lundi 25 au dimanche 31 mai 2026	

Nouveau !

Certificat QualiCert

Nouveau !

Depuis janvier 2025, la plupart de nos activités sportives (à l'exception du vélo, du Walking Football et du tchoukball) sont certifiées par le label QualiCert. Ce label vous permet de vous faire rembourser partiellement les cours par votre assurance complémentaire. Vous pouvez transmettre une copie de votre facture à votre assurance complémentaire. Si besoin, nous pouvons vous fournir une attestation de participation.

QualiCert-Zertifikat

Neu !

Seit Januar 2025 sind die meisten Sportaktivitäten von Pro Senectute Freiburg (mit Ausnahme von Velo, Walking Football und Tchoukball) mit dem QualiCert-Label zertifiziert. Dieses Label ermöglicht es Ihnen, die Kursgebühren teilweise von ihrer Zusatzversicherung erstatten zu lassen. Sie können hierfür einfach eine Kopie der Rechnung an Ihre Zusatzversicherung weiterleiten. Falls erforderlich, stellen wir Ihnen gerne eine Teilnahmebestätigung aus.

Tables d'hôtes

Pour que manger reste un plaisir, nous vous proposons de prendre un repas équilibré et savoureux chez un·e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Liste des tables actualisée sur demande ou sur notre site internet.

Participation : Fr. 15.– / personne

Aimez-vous accueillir des gens autour d'un bon repas ? Chaque nouvelle table est bienvenue.

Mittagstische

Damit Essen eine Freude ist, schlagen wir Ihnen vor, in einer herzlichen und warmen Atmosphäre, ein Essen bei freiwilligen Gastgebern einzunehmen. Aktualisierte Liste der Mittagstische auf Anfrage oder auf unserer Internetseite.

Kosten: Fr. 15.– / Person.

Möchten Sie gerne andere Menschen zu einem guten Mittagessen einladen? Jeder neue Tisch ist willkommen.

LE PÉROLLES

Table d'hôtes
MANGER ENSEMBLE
Mittagstisch
ZUSAMMEN ESSEN

Hatt-Bucher-Stiftung

10 ans Tavolata – concours de moutarde de Bénichon

Événement spécial – 10 ans de Tavolata : une fête conviviale à ne pas manquer !

À l'occasion des 10 ans de Tavolata – Table d'hôtes de Pro Senectute, venez célébrer la convivialité autour d'un moment festif et gourmand !

Dans le cadre de la fête, vous avez la possibilité de participer au concours de la meilleure moutarde de bénichon, parrainé par le prestigieux restaurant Le Pérolles.

Conditions de participation : ouvert à toutes les personnes de 60 ans et plus, domiciliées dans le canton de Fribourg.

Remise du pot de moutarde de bénichon jusqu'au 3 septembre 2025 – 16h30 à Pro Senectute Fribourg, Passage du Cardinal 18.

10 Jahre Tavolata. Kilbisenf-Wettbewerb

Spezialanlass – 10 Jahre Tavolata: Ein geselliges Fest, das Sie nicht verpassen sollten!

Anlässlich des 10-jährigen Jubiläums von Tavolata – dem Mittagstisch von Pro Senectute – laden wir Sie herzlich ein, Geselligkeit bei einem genussvollen und festlichen Anlass zu feiern!

Im Rahmen des Festes haben Sie die Möglichkeit, am Wettbewerb um den besten Kilbisenf teilzunehmen – unter der Schirmherrschaft des renommierten Restaurants Le Pérolles.

Teilnahmebedingungen: Offen für alle Personen ab 60 Jahren mit Wohnsitz im Kanton Freiburg.

Abgabe des Kilbisenfglases bis spätestens 3. September 2025, 16.30 Uhr bei Pro Senectute Freiburg, Passage du Cardinal 18.

Marly	Espace Pro Senectute, La Prairie	Gratuit, sur inscription
Jeudi/Donnerstag 04.09.2025	14 h 30 - 17 h 00	Gratis, Anmeldung obligatorisch

Renseignements et inscription / Informationen und Anmeldung:
sportetformation@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93

TAVOLATA
FAVORISE LES CONTACTS.

Tables de Noël

Les Tables de Noël vous proposent de célébrer les fêtes dans un esprit de partage !

Vous êtes senior et désirez rejoindre une Table de Noël chez un·e hôte bénévole de votre région ? Ou vous souhaitez partager l'esprit de Noël et accueillir chez vous une personne senior pour un repas de fête entre le dimanche 14 et le jeudi 25 décembre 2025 ?

Weihnachtstische

Die Weihnachtstische bieten Ihnen die Möglichkeit, die Feiertage in einem Geist des Teilens zu feiern!

Sie sind Seniorin oder Senior und möchten sich einem Weihnachtstisch bei einem freiwilligen Gastgeber in Ihrer Region anschliessen? Oder möchten Sie die Weihnachtsstimmung teilen und zwischen Sonntag, 14. und Donnerstag, 25. Dezember eine ältere Person für ein festliches Essen bei sich zu Hause aufnehmen?

Informations et inscription / Informationen und Anmeldung : 026 347 12 93

WALKING FOOTBALL
PRO SENECTUTE
60+

AFFV

Walking Football

Une nouvelle manière de faire du football, sans courir et en toute convivialité, pour toutes et tous. Le plaisir du jeu et l'intégrité physique sont les mots-clés de cette nouvelle discipline. Venez tester dans un des groupes ! En collaboration avec l'Association fribourgeoise de football (AFF).

Vous faites partie d'un groupe de Walking Football ou souhaitez en créer un ? Annoncez-vous chez nous !

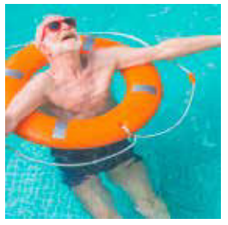
Entraînements réguliers :
Glâne, Bulle, Villars-sur-Glâne, Wünnewil.
Voir pages Glâne, Gruyère, Sarine et Sense.

Walking Football

Eine neue Variante Fussball zu spielen, die im Gehen und in geselliger Runde ausgeübt wird, für alle und jeden. Spass am Spiel und körperliche Unversehrtheit sind die Schlüsselwörter dieser neuen Sportart. Testen Sie in einer der Gruppen! In Zusammenarbeit mit dem Freiburger Fussballverband (FFV).

Sind Sie Teil einer Walking Football-Gruppe oder möchten Sie eine gründen? Melden Sie sich bei uns!

Regelmässige Trainings:
Glane, Bulle, Villars-sur-Glâne und Wünnewil.
Siehe Seiten Glane, Greyerz, Sarine/Saane und Sense.



Programme d'été 2026 Nouveau !

De juin à août 2026, découvrez notre programme d'été ! N'hésitez pas à le demander dès le mois de mai, ou retrouvez-le sur notre site internet.

Sommerprogramm 2026 Neu !

Entdecken Sie von Juni bis August 2026 unser Sommerprogramm! Zögern Sie nicht, es ab Mai anzufordern oder finden Sie es auf unserer Website.

Infosenior

InfoSenior Nouveau !

La plateforme de recherche Infosenior de Pro Senectute permet aux personnes âgées, à leurs proches ainsi qu'aux professionnel·le·s de trouver facilement des offres dans différents domaines : accompagnement et soins, logement, aide à domicile, santé, maladies, conseil, mobilité, loisirs, engagement.

www.infosenior.ch

InfoSenior Neu !

Die Suchplattform Infosenior von Pro Senectute ermöglicht älteren Menschen, ihren Angehörigen sowie Fachleuten, auf einfache Weise Angebote in verschiedenen Bereichen zu finden: Begleitung und Pflege, Wohnen, Hilfe zu Hause, Gesundheit, Krankheiten, Beratung, Mobilität, Freizeit, Engagement.

www.infosenior.ch

UNI FR
UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG

Fédération Fribourgeoise des Retraités

Université seniors

Nouveau !

L'Université de Fribourg, Pro Senectute et la Fédération fribourgeoise des retraités collaborent via l'association **UniSeniors** pour proposer un programme inédit de discussions, d'échanges et de savoirs.

A suivre en plus dès l'automne 2025 : des Cafés scientifiques dans les régions.

Universität Senior

Neu !

Die Universität Freiburg, Pro Senectute und der Freiburger Seniorenverband arbeiten über die Vereinigung **UniSeniors** zusammen, um ein neuartiges Programm für Diskussionen, Austausch und Wissensvermittlung anzubieten.

Ab Herbst 2025 : Wissenschaftscafé in den Regionen.

Toutes les infos à jour sur ces offres figurent sur / Alle Infos auf:
www.fr.prosenectute.ch / www.events.unifr.ch / www.ffr-frv.ch

La science dans votre assiette

Qu'y a-t-il dans votre assiette au petit déjeuner, et pour quels effets ? Une discussion interactive sur l'alimentation.

Gratuit ; inscription obligatoire (max. 30 pers.)
sportetformation@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93

Fribourg Blue Factory, Restaurant Mycelium		
Mardi 09.09.2025	10 h 00 - 11 h 30	en français

Explora – Festival Culture, Science & Société

Découvrez toutes les facettes de l'Université !

Explora – Festival für Kultur, Wissenschaft und Gesellschaft

Entdecken Sie alle Facetten der Universität!

Gratuit et sans inscription / Gratis und ohne Anmeldung

Fribourg Université Miséricorde		
Samedi / Samstag 20.09.2025	dès/ab 10 h 00	français & deutsch

Explora – Programme spécial UniSeniors

Visite guidée des bâtiments historiques de Miséricorde, suivie d'un dîner.

Explora – Sonderprogramm UniSeniors

Führung durch die historischen Gebäude der Miséricorde mit anschliessendem Essen.

Inscription obligatoire – Anmeldung obligatorisch
sportetformation@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93

Fribourg Université Miséricorde		Fr. 20.–
Samedi / Samstag 20.09.2025	11 h 00	français & deutsch

Cours et formations
Kurse und Ausbildungen

Informatique et Smartphone
Informatik und Smartphone

Permanences informatiques dans le canton

Des bénévoles en informatique se tiennent à disposition des seniors pour les conseiller dans l'utilisation de leur ordinateur, tablette ou smartphone. **Gratuit et sans inscription.**

Détail des dates au 026 347 12 93 ou sur notre site internet : www.fr.prosenectute.ch, rubrique Activités > Intergénérationnel > Permanences informatiques.

Informatiksprechstunden im Kanton

Informatikfreiwillige stehen Senior/-innen zur Verfügung, um sie bei der Nutzung ihres Laptops, Tablets oder Smartphones zu beraten. **Kostenlos und ohne Anmeldung.**

Detail der Daten unter 026 347 12 93 oder auf unserer Website: www.fr.prosenectute.ch, Rubrik Aktivitäten > Generationsübergreifend > Informatik-Sprechstunden.

Charmey Village d'en Haut 10		Roland Niquille, 079 353 83 68
(Habitants de la Vallée de la Jogne uniquement et idéalement sur rendez-vous)		
Mercredi	13 h 00-16 h 00	
Châtel-St-Denis Bâtiment du RSSV, Place d'armes 30		
1er et 3e jeudi du mois	09 h 30-11 h 00	
Cugy Bâtiment communal, Salle n° 2		
3e mardi du mois	09 h 00-11 h 00	
Estavayer-le-Lac Rue du Musée 11, 2e étage		
Dates selon calendrier détaillé	18 h 00-19 h 30	
Fribourg Korso Kino Bar, Bd Pérolles 15		
2e et 4e lundi du mois	10 h 30-12 h 00	

Suite / Weiter ➜

Giffers	Pflegeheim Aergera	
2. und 4. Montag im Monat	10.30-12.00	
Givisiez	Résidence Le Manoir, Place d'Affry 2	
1er mardi du mois	14 h 30-16 h 30	
Murten/Morat	Wohnen im Meyland, Meylandstrasse 42	
2. und 4. Montag im Monat	14.00-16.00	
Prez	(dès octobre 2025)	
Dates, lieu et horaires à préciser		
Romont	Hôtel de Ville, Salle bourgeoisiale	
1er mardi du mois	16 h 30-18 h 00	
Wünnewil	Schalter der Gemeindekanzlei, Dorfstrasse 22	
3. Mittwoch im Monat	14.00-16.00	

SIMPLEMENT MIEUX

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Cours collectifs en informatique

Vous souhaitez vous familiariser avec le matériel informatique et développer des connaissances de base ? Vous souhaitez approfondir vos connaissances sur une thématique spécifique ? Découvrez nos différents cours en petit groupe.

Places limitées, inscription obligatoire. Lors de l'inscription, merci de préciser si vous utilisez Android ou Apple. Possibilité de bénéficier du Chèque Formation pour payer ce cours.

Gruppenkurse in Informatik

Möchten Sie sich mit dem Informatikmaterial vertraut machen und Grundkenntnisse entwickeln? Möchten Sie Ihrer Kenntnisse auf ein bestimmtes Thema vertiefen? Entdecken Sie unsere verschiedenen Kurse in kleinen Gruppen. Begrenzte Plätze, Anmeldung erforderlich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Android oder Apple verwenden. Es besteht die Möglichkeit, den Bildungsscheck zu nutzen, um diesen Kurs zu bezahlen.

Fribourg/Freiburg Passage du Cardinal 18		
Künstliche Intelligenz entdecken und nutzen		
Donnerstag 16.10.2025 (D)	10.00-12.00	Fr. 25.–
Découvrir et utiliser l'intelligence artificielle		
Mercredi 25.03.2026 (F)	10 h 00-12 h 00	Fr. 25.–
Utiliser son smartphone ou sa tablette cours composé de 2 ateliers		
Mercredi 22 et 29.04.2026 (F)	14 h 00-16 h 00	Fr. 50.–
Utiliser les applications messagerie		
Mercredi 13.05.2026 (F)	14 h 00-16 h 00	Fr. 25.–
Utiliser les applications de transports publics		
Mardi 14.10.2025 (F)	14 h 00-16 h 00	Fr. 25.–
Mardi 02.12.2025 (F)	14 h 00-16 h 00	Fr. 25.–
Mercredi 27.05.2026 (F)	14 h 00-16 h 00	Fr. 25.–
Apps für öffentliche Verkehrsmittel nutzen		
Dienstag 05.05.2026 (D)	14.00-16.00	Fr. 25.–
Utiliser les applications photos		
Mercredi 10.06.2026 (F)	14 h 00-16 h 00	Fr. 25.–

Giffers Pflegeheim Aergera		
Smartphone oder den Tablet-PC nutzen Kurs bestehend aus 2 Workshops		
Mittwoch 10 und 17.09.2025 (D)	10.00-12.00	Fr. 50.–
Gmail und Whats'App nutzen		
Mittwoch 01.10.2025 (D)	10.00-12.00	Fr. 25.–
Apps für öffentliche Verkehrsmittel nutzen		
Mittwoch 08.10.2025 (D)	10.00-12.00	Fr. 25.–
Foto-Apps nutzen		
Mittwoch 29.10.2025 (D)	10.00-12.00	Fr. 25.–

Marly MIC – Prairie 1		
Utiliser son smartphone ou sa tablette cours composé de 2 ateliers		
Mardi 14 et 21.10.2025 (F)	14 h 00-16 h 00	Fr. 50.–
Utiliser les applications messagerie		
Mardi 04.11.2025 (F)	14 h 00-16 h 00	Fr. 25.–
Utiliser les applications de transports publics		
Mardi 18.11.2025 (F)	14 h 00-16 h 00	Fr. 25.–
Utiliser les applications photos		
Mardi 02.12.2025 (F)	14 h 00-16 h 00	Fr. 25.–

Châtel-St-Denis Centre médical de la Veveyse, Place d'Armes 30		
Utiliser son smartphone ou sa tablette cours composé de 2 ateliers		
Mercredi 28.01 et 04.02.2026 (F)	14 h 00-16 h 00	Fr. 50.–
Utiliser les applications messagerie		
Mercredi 25.02.2026 (F)	14 h 00-16 h 00	Fr. 25.–
Utiliser les applications de transports publics		
Mercredi 11.03.2026 (F)	14 h 00-16 h 00	Fr. 25.–
Utiliser les applications photos		
Mercredi 25.03.2026 (F)	14 h 00-16 h 00	Fr. 25.–

Cours d'informatique privé

Des moniteur·trices d'informatique se tiennent à votre disposition, pour des cours privés à domicile ou dans nos locaux, pour vous conseiller dans l'utilisation de votre ordinateur, tablette ou smartphone.

Privater Informatikkurs

Informatikleiter/-innen stehen Ihnen für Privatunterricht zu Hause oder in unseren Räumlichkeiten zur Verfügung, um Sie bei der Nutzung Ihres Computers, Tablets oder Smartphones zu beraten.

Plus d'informations / Weitere Informationen: 026 347 12 93

Fribourg	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Fr. 40.–/h
Châtel-St-Denis	Bâtiment du RSSV, Place d'armes 30	Fr. 40.–/h
Murten/Morat	Wohnen im Meyland, Meylandstrasse 42	Fr. 40.–/h
À domicile / Zu Hause		Fr. 60.–/h

© KEYSTONE - Christian Beutler

Cours de langues

Rejoignez un groupe pour débuter ou vous perfectionner en anglais, en italien ou en espagnol. Inscrivez-vous à une leçon découverte ! Divers niveaux sont possibles, ouverts à tous·tes.

Sprachkurse

Möchten Sie in einer Gruppe Englisch, Italienisch oder Spanisch auffrischen oder erlernen? Melden Sie sich zu einer Schnupperlektion an! Verschiedene Stufen möglich, offen für alle.

Cours d'anglais / Englischkurse

Fribourg	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Marcia Tricot
Anglais débutant I / Englisch Anfänger I - Niv. 1		
Jeudi 08 h 45 - 09 h 40	11.09 au 18.12.2025	Fr. 208.–
Jeudi 08 h 45 - 09 h 40	08.01 au 11.06.2026	Fr. 288.–
Anglais débutant II / Englisch Anfänger II - Niv. 2		
Jeudi 10 h 45 - 11 h 40	11.09 au 18.12.2025	Fr. 208.–
Jeudi 10 h 45 - 11 h 40	08.01 au 11.06.2026	Fr. 288.–
Anglais débutant III / Englisch Anfänger III - Niv. 3		
Mercredi 08 h 45 - 09 h 40	10.09 au 17.12.2025	Fr. 208.–
Mercredi 08 h 45 - 09 h 40	07.01 au 10.06.2026	Fr. 320.–
Anglais Moyen / Englisch Mittel - Niv. 4		
Mercredi 09 h 45 - 10 h 40	10.09 au 17.12.2025	Fr. 208.–
Mercredi 09 h 45 - 10 h 40	07.01 au 10.06.2026	Fr. 320.–
Anglais Moyen Supérieur / Englisch Mittel Fortgeschrittene - Niv. 5		
Jeudi 09 h 45 - 10 h 40	11.09 au 18.12.2025	Fr. 208.–
Jeudi 09 h 45 - 10 h 40	08.01 au 11.06.2026	Fr. 288.–
Anglais avancé / Englisch Fortgeschrittene - Niv. 6		
Mercredi 10 h 45 - 11 h 40	10.09 au 17.12.2025	Fr. 208.–
Mercredi 10 h 45 - 11 h 40	07.01 au 10.06.2026	Fr. 320.–

Cours d'italien / Italienischkurse

Fribourg	Passage du Cardinal 18	Licia Quendoz
Italien faux débutant / Italienisch falscher Anfänger - Niv. 1		
Mardi 16 h 00 - 16 h 55	02.09 au 16.12.2025	Fr. 224.–
Mardi 16 h 00 - 16 h 55	06.01 au 30.06.2026	Fr. 368.–
Italien moyen / Italienisch Mittel - Niv. 2		
Mardi 15 h 00 - 15 h 55	02.09 au 16.12.2025	Fr. 224.–
Mardi 15 h 00 - 15 h 55	06.01 au 30.06.2026	Fr. 368.–
Italien avancé / Italienisch Fortgeschritten - Niv. 3		
Mardi 14 h 00 - 14 h 55	02.09 au 16.12.2025	Fr. 224.–
Mardi 14 h 00 - 14 h 55	06.01 au 30.06.2026	Fr. 368.–

Cours d'espagnol / Spanischkurse

Fribourg	Passage du Cardinal 18	Amparo Hernandez
Espagnol faux débutant / Spanisch falscherAnfänger - Niv. 1		
Vendredi 10 h 45 - 11 h 45	05.09. au 19.12.2025	Fr. 224.–
Vendredi 10 h 45 - 11 h 45	09.01. au 26.06.2026	Fr. 304.–
Espagnol moyen / Spanisch Mittel - Niv. 2		
Vendredi 09 h 45 - 10 h 45	05.09. au 19.12.2025	Fr. 224.–
Vendredi 09 h 45 - 10 h 45	09.01. au 26.06.2026	Fr. 304.–

Apprendre à jouer aux échecs

Découvrez les fondamentaux de ce jeu ou perfectionnez vos stratégies. Niveau : en fonction des participant·es. En collaboration avec l'École d'échecs de Fribourg.

Prix : Fr. 6.–/leçon, sur facture périodique.

Lernen, Schach zu spielen

Lernen Sie die Grundlagen dieses Spiels kennen oder perfektionieren Sie Ihre Strategien. Niveau: je nach Teilnehmer/-in. In Zusammenarbeit mit der Schachschule Freiburg.

Preis: Fr. 6.–/pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Fribourg	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	École d'échecs de Fribourg
Mercredi, toutes les deux semaines	14 h 00 - 16 h 00 10.09.2025 au 17.06.2026	

Cours premiers secours

Il est indispensable de savoir quoi faire lorsqu'un accident se produit ou que quelqu'un est blessé. Cela donne de l'assurance, de la confiance en soi et du courage pour faire les bons gestes.

Un instructeur de l'association des Samaritains de Fribourg vous apprend à gérer calmement les situations d'urgence, à évaluer correctement les dangers et à appliquer les mesures de premiers secours.

Erste-Hilfe Kurse

Es ist unerlässlich zu wissen, was zu tun ist, wenn ein Unfall passiert oder jemand verletzt wird. Das gibt Selbstvertrauen, Zuversicht und Mut.

Ein Instruktor vom Samariterverband Freiburg lernt Sie mit Notfallsituationen ruhig umzugehen, Gefahren richtig einzuschätzen und Erste-Hilfe-Massnahmen anzuwenden.

Urgences à domicile

Dans le cadre de ce cours, vous apprenez à gérer les situations d'urgence à domicile les plus fréquentes.

Notfälle zu Hause

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit den häufigsten Notfallsituationen zu Hause ruhig umgehen können.

Inscription obligatoire, places limitées ! / Anmeldung obligatorisch, begrenzte Plätze!

Marly Pro Senectute, MIC, Prairie 1		Fr. 60.–
Mardi 09.12.2025 (F)	08 h 30-11 h 30 & 13 h 30-16 h 30	
Montag 04.05.2026 (D)	08.30-11.30 & 13.30-16.30	
Châtel-St-Denis Centre de Santé, Pro Senectute, Place d'Armes 30		Fr. 60.–
Lundi 06.10.2025 (F)	08 h 30-11 h 30 & 13 h 30-16 h 30	
Bulle salle des musiques à la Résidence du Marché		Fr. 60.–
Mercredi 04.03.2026 (F)	08 h 30-11 h 30 & 13 h 30-16 h 30	
Muntelier Pavillon, Hauptstrasse 135		Fr. 60.–
Donnerstag 05.03.2026 (D)	08.30-11.30 & 13.30-16.30	

Urgences chez les enfants (0-15 ans)

Dans ce cours vous apprenez à gérer les situations d'urgence impliquant des enfants. Cet atelier s'adresse tout particulièrement aux grands-parents et toutes les personnes 60+ qui s'occupent d'enfants. Un certificat est donné à la fin du cours.

Notfälle bei Kindern (0-15 Jahre)

In diesem Kurs lernen Sie sicheres Handeln im Umgang mit Kindern in Notfallsituationen. Dieser Kurs richtet sich speziell an Grosseltern und alle ab 60 Jahren, die mit Kindern zu tun haben. Am Ende des Kurses wird ein Zertifikat ausgestellt.

Inscription obligatoire, places limitées ! / Anmeldung obligatorisch, begrenzte Plätze!

Châtel-St-Denis Centre de Santé, Pro Senectute, Place d'Armes 30		Fr. 90.–
Mardi 03.03.2026 (F)	08 h 30-11 h 30 & 13 h 30-16 h 30	
Marly Pro Senectute, MIC, Prairie 1		Fr. 90.–
Mardi 07.10.2025 (F)	08 h 30-11 h 30 & 13 h 30-16 h 30	
Mittwoch 04.02.2026 (D)	08.30-11.30 & 13.30-16.30	
Muntelier Pavillon, Hauptstrasse 135		Fr. 90.–
Montag 10.11.2025 (D)	08.30-11.30 & 13.30-16.30	

Docupass : mes volontés pour ma fin de vie

La prévoyance et l'autodétermination gagnent en importance lorsque l'on avance en âge. Remplir des directives anticipées est l'occasion de consigner ses souhaits. Lors de l'atelier, une assistante sociale de Pro Senectute Fribourg vous présentera le Docupass contenant : les directives anticipées, le mandat pour cause d'inaptitude, les dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament.

Gratuit ; inscription obligatoire

Docupass: Mein Wille für mein Lebensende

Vorsorge und Selbstbestimmung gewinnen mit zunehmendem Alter an Bedeutung. Das Ausfüllen einer Patientenverfügung ist eine gute Gelegenheit, die eigenen Wünsche festzuhalten. Eine Sozialarbeiterin der Pro Senectute Freiburg stellt Ihnen den Docupass vor, der folgendes enthält: die Patientenverfügung, den Vorsorgeauftrag, die Anordnungen für den Todesfall sowie Informationen zum Testament.

Gratis; Anmeldung obligatorisch ausser Murten

Bulle Réseau Santé de la Gruyère, rue de la Lécheretta 18		Anabelle Panchaud
Mercredi 11.02.2026	09 h 00-11 h 00	
Châtel-St-Denis Pro Senectute, Place d'Armes 30		Mélissa Schmid
Mercredi 19.11.2025	13 h 30-15 h 30	
Düdingen Grosser Saal Bahnhofsbuffet, Bahnhofsplatz 2		Lea Fankhauser
Donnerstag, 16.04.2026	14.00-16.30	
Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18		
Mardi 09.09.2025 (F)	09 h 00-11 h 00	Larissa Carrel
Lundi 02.02.2026 (F)	09 h 00-11 h 00	Christelle Andrey
Murten Aula der Orientierungsschule Murten		Jana Neuhaus
Samstag 25.10.2025	09.00 – 10.00	
im Rahmen des Seniorenvormittags (keine Anmeldung notwendig)		

Atelier « Entrée et financement EMS »

Vous souhaitez comprendre les démarches à entreprendre pour entrer en EMS ? Vous vous posez des questions sur le financement d'un séjour en EMS ? Un·e assistant·e social·e aborde ces sujets et répond à vos questions. Cette activité s'adresse également aux proches des personnes concernées.

Atelier «Eintritt und Finanzierung Pflegeheim»

Sie möchten verstehen, welche Schritte Sie unternehmen müssen, um in ein Pflegeheim einzutreten? Sie haben Fragen zur Finanzierung eines Aufenthalts in einem Pflegeheim? Eine Sozialarbeiterin wird diese Themen ansprechen und Ihre Fragen beantworten. Diese Veranstaltung richtet sich auch an die Angehörigen der betroffenen Personen.

Gratuit ; inscription obligatoire / Gratis; Anmeldung obligatorisch

Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18		Yvan Hess
Mardi 07.10.2025	10 h 30 - 12 h 00	
Alterswil Mehrzweckgebäude, Oberdorfstrasse 19		Lea Fankhauser
Mittwoch, 22.10.2025	14.00 - 16.30	
Siviriez Foyer Notre-Dame-Auxiliatrice, Rte de l'Eglise 5		Adeline Dessous l'Eglise
Vendredi 26.09.2025	14 h 00 - 15 h 30	
Inscription obligatoire au 026 565 00 00 / bvg@sante-glane.ch		

Recherche de bénévoles et projets
Suche nach Freiwilligen und Projekte

S'engager

Vous cherchez une activité bénévole ? Vous avez envie de mettre à profit vos compétences et faire de nouvelles rencontres ? Nous avons besoin de vous !

Notre équipe de plus de 400 bénévoles est animée par un bel esprit de solidarité en phase avec notre slogan « Plus forts ensemble ». En nous rejoignant, vous bénéficierez d'une expérience enrichissante tout en contribuant au bien-être des seniors du canton. Appelez-nous pour découvrir la diversité de projets pour lesquels Pro Senectute Fribourg recherche actuellement des bénévoles, ou trouvez ces informations sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch, rubrique « S'engager ». Possibilité de s'engager de manière régulière ou ponctuelle.

Sich engagieren

Sie suchen nach einer Beschäftigung in Ihrer Region? Haben Sie Lust, Ihre Fähigkeiten einzubringen und neue Bekanntschaften zu machen? Wir brauchen Sie!

Unser Team aus über 400 Freiwilligen wird von einem schönen Geist der Solidarität angetrieben, der mit unserem Slogan «Gemeinsam stärker» übereinstimmt. Wenn Sie sich uns anschliessen, können Sie etwas zum Wohlbefinden der Senior/-innen in Ihrer Region beitragen. Rufen Sie uns an, um die Vielfalt der Projekte zu entdecken, für die Pro Senectute Freiburg derzeit Freiwillige sucht, oder finden Sie die Liste auf unserer www.fr.prosenectute.ch unter der Rubrik «Sich engagieren». Möglichkeit, sich regelmässig oder punktuell einsetzen.

Renseignez-vous !

Nous vous invitons à participer à une de nos soirées d'information. Durée : 1 h environ, suivi d'un apéritif convivial.
Inscription obligatoire.

Informieren Sie sich!

Wir laden Sie herzlich ein, an einem unserer Informationsabende teilzunehmen. Dauer: ca. 1 Stunde, gefolgt von einem gemütlichen Aperitif. Anmeldung erforderlich.

Fribourg/Freiburg	Passage du Cardinal 18
Mardi 04.11.2025 (F)	16 h 30-18 h 30
Donnerstag 26.02.2026 (D)	16.30-18.30
Jeudi 26.03.2026 (F)	16 h 30-18 h 30

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Seniors dans les salles de classe

Vous aimez le contact avec les enfants ? Vous avez de la patience et de l'humour ? Alors, engagez-vous ! Ce projet intergénérationnel, qui permet aux enfants, enseignant·es et seniors de partager le quotidien d'une classe, encourage la rencontre et une meilleure compréhension entre les générations.

Conditions : 60 ans et plus ; maîtrise du français ou de l'allemand.

Renseignements :
amelie.baechler@fr.prosenectute.ch
026 347 12 40

Senior/-innen im Klassenzimmer

Haben Sie Freude am Kontakt mit Kindern? Haben Sie Geduld und Humor? Dann engagieren Sie sich für dieses Projekt, das Ihnen die Möglichkeit bietet, regelmässig am Leben einer Primarklasse teilzunehmen!

Voraussetzungen: AHV-Alter, Beherrschung der deutschen oder französischen Sprache

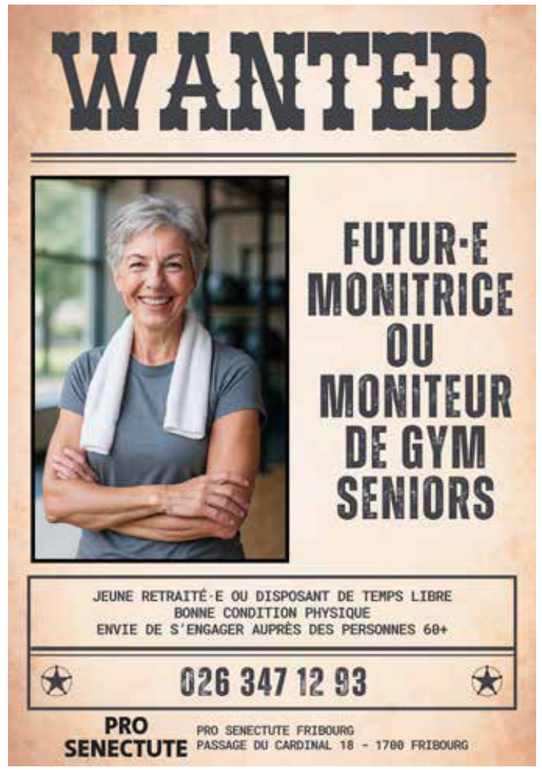
Auskunft:
amelie.baechler@fr.prosenectute.ch
026 347 12 40

Bénévoles en informatique

Le numérique n'a plus de secret pour vous et vous souhaitez aider les seniors à développer leurs compétences en informatique ? Conseillez les seniors dans l'utilisation de leur smartphone, ordinateur ou tablette.

Freiwillige in Informatik

Sie sind vertraut mit der Digitalisierung und möchten Seniorinnen und Senioren dabei helfen, ihre Computerkenntnisse zu erweitern? Beraten Sie Seniorinnen und Senioren bei der Nutzung ihrer Smartphones, Computer oder Tablets.



Activités en Broye

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 026 347 12 93, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou en ligne.

La plupart des cours sont facturés deux fois par année en début de semestre. Les prix mentionnés sont indicatifs (variables selon le nombre de leçons). **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**

Gymnastique, Mobilité, Equilibre

Équilibre, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés à tout niveau. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et de contribuer à la prévention des chutes. **Prix unique :** Fr. 100.– / semestre

equilibre-en-marche.ch

🔥 Gym douce / assise 🔥🔥 Gym modérée 🔥🔥🔥 Gym tonique

Cugy	Salle communale, Rue du Village 26	Maryline Porqueddu
Lundi 15 h 30 - 16 h 30	01.09.2025 au 06.07.2026	🔥🔥
Dompierre	Halle de gym, Rte de Domdidier 16	Doris Ramella
Lundi 16 h 00 - 17 h 00	01.09.2025 au 15.06.2026	🔥🔥🔥
Estavayer-le-Lac	Halle de gym du CO, Route de la Chapelle 33	Tania Ruchti, Sonja Tuscher
Lundi 17 h 15 - 18 h 15	01.09.2025 au 15.06.2026	🔥🔥
Murist	Salle polyvalente, Le Rosset 55	Sonja Tuscher
Mardi 18 h 15 - 19 h 15	02.09.2025 au 07.07.2026	🔥🔥
Rueyres-les-Prés	Salle polyvalente, Rte du Soleil 84	Anne-Marie Paccaud, Claudia Soler
Mercredi 14 h 00 - 15 h 00	24.09.2025 au 27.05.2026	🔥🔥
Surpierre	Grande salle, Au Village	Josiane Thierrin
Mercredi 14 h 00 - 15 h 00	10.09.2025 au 27.05.2026	🔥🔥

Gymnastique Equilibre-en-marche

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Maintien de la mobilité et prévention des chutes au sein d'un petit groupe. Force, équilibre et coordination sont au programme à travers des exercices spécifiques. Cette offre est proposée dans plusieurs immeubles adaptés pour les seniors et est ouverte aux habitant·e·s des quartiers concernés.

Prix unique : Fr. 100.– / semestre

Cugy	Résidence l'Âge d'Or	Isabelle Lanthemann
Lundi 09 h 30 - 10 h 30	25.08.2025 au 06.07.2026	🔥

Nouveau !

Gym en plein air

Un parcours Vita en pleine nature où chaque poste est une occasion d'effectuer des exercices adaptés en toute sécurité. Accompagné·es d'une monitrice ESA (Sport des adultes), vous profitez de la nature, faites du sport et partagez un moment convivial en groupe. **Prix :** Fr. 7.– / sortie, sur facture à la fin du semestre.

Lully / Montet	Parcours Vita	Sonja Tuscher
Vendredi 14 h 45 - 15 h 45	une semaine sur deux et selon météo	🔥🔥

Danses du monde

Des danses qui invitent à voyager et permettent d'améliorer la mobilité, la coordination et l'équilibre, tout en stimulant la mémoire. Aucune connaissance préalable de la danse n'est nécessaire.

Estavayer-le-Lac	Halle de gym Stavia, Av. de la Gare 111	Bernadette Vonlanthen, Susanne Labarraque
Vendredi 15 h 45 - 17 h 15	12.09 au 12.12.2025	Fr. 96.–
Vendredi 15 h 45 - 17 h 15	09.01 au 12.06.2026	Fr. 136.–

Vélo électrique

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné·es d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous roulez en toute sécurité. Les sorties ont lieu d'avril à octobre selon la météo, détail des dates sur demande.

Broye	Lieu selon programme	Sylvain Chezeaux
Jeudi selon programme		Fr. 10.– / sortie

Hatt-Bucher-Stiftung

Pétanque

La pétanque c'est bon pour la santé et pour le moral ! En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, les clubs et amicales s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de 60+. « Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge !

Estavayer-le-Lac	Route de la Plage 70A	Estaboule
Toute l'année selon la météo		Christian Pasquier, 076 223 54 05
Cheyres	Au village centre	Club de pétanque de Cheyres
Vendredi dès 19 h 30		Claude Amiguet, 079 651 52 97

Formation Bildung

Permanences informatiques

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteur·trice·s d'informatique répondent sur place à vos questions. Dates exactes disponibles sur demande : 026 347 12 93 ou sur notre site internet. **Gratuit, sans inscription.**

Cugy	Bâtiment communal, Salle n°2	Charly Haenni, 079 434 91 15
3e mardi du mois	09 h 00 - 11 h 00	
Estavayer-le-Lac	Rue du Musée 11, 2e étage	Delphine Rapin, 026 664 80 67
2e et 4e lundi du mois	18 h 00 - 19 h 30	

Cours d'informatique privé

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les bénévoles en informatique sont disponibles pour des cours privés à domicile ou dans les locaux de Pro Senectute Fribourg. Informations : 026 347 12 93

Fribourg	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Fr. 40.– / h
À domicile		Fr. 60.– / h

Visite et fabrication de pain au four à bois

Soyez toutes et tous les bienvenu·es pour façonner des pains au levain et des tresses avec les pâtes pétries au préalable, et passez un moment agréable dans cet endroit magique. Petite agape et boissons à disposition. **Inscription obligatoire, places limitées ! Prix : Fr. 25.–, paiement sur place en espèces.**

Nouveau !

Cressier	Four à bois, derrière l'église	Monika et Jacques Yerly
Vendredi 26.09.2025	13 h 00 - 17 h 00	

Visite guidée Estavayer-le-Lac

Visite guidée pédestre de la partie médiévale d'Estavayer-le-Lac. Venez découvrir la passionnante histoire de la « Cité à la Rose » en survolant 900 ans d'histoire au travers de ses nombreux points de repères historiques et culturels. Une verrée clôturera la visite. **Inscription obligatoire. Prix : Fr. 10.–/pers.**

Estavayer-le-Lac	Départ à l'Office du Tourisme	Ivan Nemitz
Mardi 07.10.2025	10 h 00 - 12 h 00	
Mardi 14.10.2025	10 h 00 - 12 h 00	
Mardi 12.05.2026	10 h 00 - 12 h 00	
Mardi 19.05.2026	10 h 00 - 12 h 00	

Jeux de cartes

Rejoignez un groupe de joueurs et joueuses pour partager des moments de convivialité autour d'une ou de multiples parties de cartes !

Dompierre	Salle de la Cure, Vers l'Eglise 2	Gabriel Ducry, 026 675 29 52
Mardi	13 h 30 - 17 h 00, octobre à avril	

Rencontres

Les activités proposées offrent de nombreuses opportunités de rencontrer de nouvelles personnes.

Bussy	Abri PC, Route de L'Arignon 19	
Groupe théâtral « Fils d'Argent »	mardi 14 h 00 - 16 h 00	Thérèse Chassot, 026 663 13 60
Gymnastique	vendredi 14 h 00 - 15 h 00	Christine Joye, 079 321 09 26
Rencontres conviviales	vendredi 15 h 00 - 16 h 00	Christine Joye, 079 321 09 26
Cousset	Les Arbognes 69	Philippe Pousaz, 079 458 77 35
Atelier laine, mardi 1x par mois	14 h 00 - 16 h 00	Fr. 5.–/pers./atelier

Tables de bistrots

Un menu du jour avec dessert et café à déguster dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant·es de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. La liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Estavayer-le-Lac	Restaurant du Port, Route du Port 3	026 664 82 82
Vendredi, 2x par mois		Fr. 20.–
St-Aubin	Auberge des Carabiniers, La Tsérard 12	026 677 32 32
1er vendredi du mois		Fr. 20.–

Tables d'hôtes

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un·e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Participation : Fr. 15.–/personne. La liste actualisée des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Aumont	Lundi	Georgette Ayer, 077 427 00 83
Cousset	Lundi	Pierrette Dafflon, 079 422 11 70
Cugy	Mardi	Dora Rapin, 079 413 65 48
Estavayer-le-Lac	Vendredi	Weiss Angelica, 079 653 88 17
Fétigny	Mardi	Jean-Yves Sartori, 079 206 82 44

Partenaires

Les activités de nos partenaires sont détaillées sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch, dans le document PDF de chaque district. Vous les trouvez en cliquant sur **Activités : Programme d'activités**. Ces listes sont régulièrement mises à jour.

Pour la Broye vous retrouvez les activités des partenaires suivants :

- Conseil des Seniors de la commune de Cugy
- Chorale des Seniors de la Broye « Broye pas du noir »
- Association ToutEnSoi
- Fédération Fribourgeoise des Retraités de la Broye
- Initiation au golf à Payerne avec Jean-Yves Sartori

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

WECK AEBY

L'IMMOBILIER + L'EXPÉRIENCE

WECK, AEBY & CIE SA
www.weck-aeby.ch
office@weck-aeby.ch

SIÈGE PRINCIPAL
Avenue de la Gare 12
Case postale 640
1701 Fribourg
T. +41 (0)26 347 30 40

SUCCURSALE DE LAUSANNE
Avenue Auguste-Tissot 18
Case postale 1185
1001 Lausanne
T. +41 (0)21 923 35 20

Activités en Glâne

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 026 347 12 93, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou en ligne.

La plupart des cours sont facturés deux fois par année en début de semestre. Les prix mentionnés sont indicatifs (variables selon le nombre de leçons). **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**

Bien vieillir en Glâne

Depuis septembre 2024, en collaboration avec le Réseau Santé Glâne et ses communes, un chargé de projet régional coordonne de nouvelles activités et mesures en faveur de la politique vieillesse du district.

Adresse : Pro Senectute, Centre de Santé Billens, Route de l'Hôpital 1, 1681 Billens

Contact : Alexandre Terreaux, alexandre.terreaux@fr.prosenectute.ch, 078 221 25 37

Vous retrouvez les activités de la Commission Bien vieillir en Glâne sur le site : **www.sante-glane.ch**

Groupe de soutien de Pro Senectute de la Glâne

Le groupe de soutien poursuit ses activités. Vous souhaitez rejoindre le groupe ?

Informations : Fernande Romanens / romanensfernande@bluewin.ch / 079 622 91 36

Danses du monde

Des danses qui invitent à voyager et permettent d'améliorer la mobilité, la coordination et l'équilibre, tout en stimulant la mémoire. Aucune connaissance préalable de la danse n'est nécessaire. **Ce cours a lieu une semaine sur deux.**

Romont	École de danse La Colline, Route de Billens 7	Enrica Sciré
Lundi 13 h 30 - 15 h 00	15.09 au 15.12.2025	Fr. 48.–
Lundi 13 h 30 - 15 h 00	12.01 au 22.06.2026	Fr. 72.–

Gymnastique, mobilité, équilibre

Équilibre, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés à tout niveau. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et de contribuer à la prévention des chutes.

Cours du lundi : a lieu une semaine sur deux. **Prix :** Fr. 50.– / semestre (5 mois)
Cours du jeudi : a lieu chaque semaine. **Prix :** Fr. 100.– / semestre (5 mois)

🔥 Gym douce / assise 🔥🔥 Gym modérée 🔥🔥🔥 Gym tonique

Nouveau !

Romont	École de danse La Colline, Route de Billens 7	Enrica Sciré
Lundi 13 h 30 - 14 h 30	08.09.2025 au 15.06.2026	🔥🔥
Romont	**Maison St-Charles, Rue du Château 126**	**Raymonde Gacon**
Jeudi 14 h 00 - 15 h 00	04.09.2025 au 25.06.2026	🔥

Nouveau !

Feldenkrais

Réveil en douceur des zones du corps moins sollicitées et diminution des douleurs et tensions sont au programme de cette méthode qui permet de retrouver davantage de mobilité.

Romont	Grande salle de l'Hôtel de Ville, rue du Château 112	Véronique Challand
Mardi 10 h 00 - 11 h 00	09.09 au 09.12.2025	Fr. 252.–
Mardi 10 h 00 - 11 h 00	06.01 au 26.05.2026	Fr. 378.–

Yoga

« Le Yoga du Bonheur d'être imparfait », venez comme vous êtes et rions ensemble ! À travers des techniques de relaxation et de concentration, apprenez à développer aussi bien la souplesse de votre corps que votre liberté intérieure.

Romont	Maison St-Charles, Rue du Château 126	Nicola Beaupain
Mercredi 13 h 30 - 14 h 30	10.09 au 16.12.2025	Fr. 154.–
Mercredi 13 h 30 - 14 h 30	14.01 au 24.06.2026	Fr. 294.–

Gym à la maison

Vous n'avez pas la possibilité de rejoindre un groupe de gym ? DomiGym est un programme de gymnastique douce personnalisé et adapté à domicile. Les leçons sont planifiées avec la monitrice, formée ESA (Sport des adultes) et DomiGym.

À votre domicile	Monitrice selon la région
Dates à convenir	1 pers. Fr. 20.– / séance

Pétanque

La pétanque c'est bon pour la santé et pour le moral ! En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, les clubs et amicales s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de 60+. « Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge !

Billens	Boulodrome de Billens	La Boule de Billens
Mardi 13 h 45 - 17 h 00 de juin à septembre		Jean-Jo Raemy, 079 395 14 15

Aquagym

Renforcement musculaire en douceur, amélioration de l'endurance et augmentation de la capacité respiratoire sont au programme à travers différents exercices pratiqués dans l'eau et adaptés à tout niveau. **Prix :** Fr. 20.– / leçon, sur abonnement périodique.

Billens	Billens Piscine du Réseau Santé de la Glâne, Rue de l'Hôpital 1	
Mardi 12 h 30 - 13 h 15	02.09.2025 au 07.07.2026	Evguenia Favre
Mardi 13 h 15 - 14 h 00	02.09.2025 au 07.07.2026	Evguenia Favre
Jeudi 18 h 15 - 19 h 00	04.09.2025 au 09.07.2026	Roxane Castella

Nouveau !

Walking Football

Le walking football est une variante du football pratiquée en marchant, orientée vers la santé et la convivialité, pour toutes et tous, jeunes et moins jeunes. Le plaisir du jeu et l'intégrité physique sont les mots clés de cette nouvelle discipline. Le groupe de la Glâne est en construction. En cas d'intérêt pour cette activité, vous pouvez vous annoncer auprès de Pro Senectute ou chez Rose-Marie Demierre : 079 638 23 27.

Permanence informatique

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteur·trices d'informatique répondent sur place à vos questions. Dates exactes disponibles sur demande : 026 347 12 93 ou sur notre site internet. **Gratuit, sans inscription.**

Romont	Hôtel de Ville, Salle bourgeoisiale	Onur Songur, 079 951 00 46
1er mardi du mois	16 h 30 - 18 h 00	

Cours d'informatique privé

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteur·trice·s d'informatique sont disponibles pour des cours privés à domicile ou dans les locaux de Pro Senectute Fribourg. **Informations :** 026 347 12 93

Fribourg	Passage du Cardinal 18	Fr. 40.– / h
À domicile		Fr. 60.– / h

Atelier « Entrée et financement EMS »

Le Réseau Santé Glâne, accompagné de sa Commission « Bien vieillir en Glâne », organise en collaboration avec Pro Senectute un atelier d'information sur les aspects financiers liés à une entrée en établissement médico-social (EMS). Mme Marchon, Directrice du Réseau Santé Glâne, et Mme Dessous l'Eglise, Assistante sociale chez Pro Senectute, présenteront les prestations disponibles en Glâne ainsi que les modalités de financement, en s'appuyant sur des exemples concrets (séjours de courte ou longue durée, droits d'habitation ou d'usufruit, impact financier).

Cet atelier est réservé aux habitant·es de la Glâne. Gratuit, inscription obligatoire par téléphone : 026 565 00 00 ou par e-mail : bvg@sante-glane.ch

Siviriez	Foyer Notre-Dame-Auxiliatrice, Rte de l'Eglise 5	
Vendredi 26.09.2025	14 h 00 - 15 h 30	

Nouveau !

Apéritif dînatoire pour seniors célibataires

Le groupe Pro Senectute Glâne invite les seniors à un apéritif dinatoire spécial célibataires. Rencontre et convivialité seront au rendez-vous. **Infos et inscription obligatoire jusqu'au 30.09.25** auprès de Fernande Romanens : 079 622 91 36 / romanensfernande@bluewin.ch ou Cosette Sallin : 079 453 60 54 / cosette.pietrolungo@gmail.com

Prix : Fr 28.– (hors boissons). Buffet et verre de bienvenue inclus.

Promasens	Salle communale	
Vendredi 10.10.2025	17 h 00 - 20 h 00	

Café Bla Bla

Ces rencontres offrent la possibilité de partager un moment de convivialité autour d'un café avec de nouvelles personnes.

Rue	Buvette du FC Rue	Fernande Romanens, 079 622 91 36
1er lundi du mois, 14 h 00 - 17 h 00	du 06.10.2025 au 04.05.2026	

Balades conviviales

Les balades proposées offrent de nombreuses opportunités de rencontrer de nouvelles personnes tout en faisant de l'exercice en plein air.

Romont	Lieu de départ à convenir	Christine Monney, 078 744 43 97
Nordic Walking	Mardi 13 h 45 - 15 h 15	Nordic Walking, toute l'année
Randonnée	Jeudi 13 h 00 - 15 h 00	randonnée, toute l'année
Romont	Parking du terrain de foot du Glaney	Guy Piller, 079 205 40 10
Jeudi	13 h 00 - 17 h 00	

Jeux de cartes

Rejoignez un groupe de joueurs et joueuses pour partager des moments de convivialité autour d'une ou de multiples parties de cartes !

Chavannes-les-Forts	Ancien café, Route de Oron 127	Michel Mauron, 079 707 45 55
Mercredi	13 h 30 - 17 h 30	
Prez-vers-Siviriez	Salle de l'école	Agnès Toffel, 079 851 85 64
Mercredi	13 h 30 - 17 h 00, de septembre à juin	
Romont	Maison St-Charles	Madeleine Jacot, 079 707 89 38
Lundi	14 h 00 - 17 h 00	
Siviriez	Auberge du Lion d'Or, Rte de Romont 4	Michel Mauron, 079 707 45 55
Samedi	13 h 00 - 17 h 30, de début septembre à fin avril	
Sommentier	Abri PC	René Bertholet, 079 488 57 72
Jeudi	13 h 00 - 17 h 00	

Matchs aux cartes

Avec les Fédérations fribourgeoises des retraités de la Glâne et de la Gruyère, nous vous invitons en automne et au printemps à divers matchs aux cartes. Inscription obligatoire 3 jours avant le match. Inscription auprès de Fernande Romanens / 079 622 91 36 / romanensfernande@bluewin.ch ou Bernard Tinguely / 079 725 38 51 / tinguely.b@websud.ch ; ou via le site www.retraites-glane.ch.
Prix : Fr. 20.–/demi-journée ou Fr. 60.–/journée (incl. repas)

Moléson village	Restaurant la Pierre à Catillon	Fernande Romanens
Mercredi 22.10.2025	dès 09 h 00	
Vuisternens-dvt-Romont	Restaurant St-Jacques	Fernande Romanens
Mercredi 19.11.2025	dès 13 h 30	
Vuisternens-dvt-Romont	Restaurant St-Jacques	Fernande Romanens
Mercredi 11.02.2026	dès 13 h 30	
Sâles	Restaurant de la Couronne	Bernard Tinguely
Mercredi 18.03.2026	dès 09 h 00	

Tables d'hôtes

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un·e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Participation : Fr. 15.– / personne. La liste actualisée des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Estévenens	Mercredi	Pierre-André et Patricia Uldry, 026 652 13 04
Middes	Lundi	Marie-Cécile Jaquenoud, 079 712 52 00

Tables conviviales

Nouveau !

Nous vous proposons de venir partager un repas de midi à prix spécial dans une ambiance conviviale avec nos bénévoles. Une réservation est possible jusqu'à 3 jours avant la date directement auprès du restaurateur, en s'annonçant pour la table conviviale. La liste des tables actualisée est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Châtonnaye	Restaurant La Croix-Blanche, Rte de Romont 1	026 658 14 94
Le troisième mardi du mois		Fr. 20.–
La Joux	Café de l'Union, route d'Oron 40	026 921 16 97
Le dernier lundi du mois		Fr. 20.–
Romont	Restaurant Belle-Croix, Route d'Arrufens 2	026 565 29 79
Le deuxième lundi du mois		Fr. 20.–
Siviriez	L'Auberge du lion d'or, Route de Romont 4	026 656 13 31
Le deuxième lundi du mois		Fr. 20.–
Ursy	Le Reposoir, Rte de l'église 2	021 909 61 21
Le deuxième samedi du mois		Fr. 20.–
Villaz-St-Pierre	L'Italiano, Route de la Gare 31	026 653 09 00
Le quatrième jeudi du mois		Fr. 20.–
Vuisternens-dvt-Romont	Le Passage 66, Z.I. Le Tintébin 4	026 655 03 90
Le premier mercredi du mois		Fr. 16.–

Partenaires

Les activités de nos partenaires sont détaillées sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch, dans le document PDF de chaque district. Vous les trouvez en cliquant sur **Activités : Programme d'activités**. Ces listes sont régulièrement mises à jour.

Pour la Glâne vous retrouvez les activités des partenaires suivants :

- Fédération Fribourgeoise des Retraités de la Glâne
- Thés dansants de la Jeune Chambre Internationale Glâne

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

Activités en Gruyère

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 026 347 12 93, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou en ligne.

La plupart des cours sont facturés deux fois par année en début de semestre. Les prix mentionnés sont indicatifs (variables selon le nombre de leçons). **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**

Danses du monde

Des danses qui invitent à voyager et permettent d'améliorer la mobilité, la coordination et l'équilibre, tout en stimulant la mémoire. Aucune connaissance préalable de la danse n'est nécessaire

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4, Salle 24	Marie-France Gigandet
Mardi 13 h 30 - 15 h 00	02.09 au 16.12.2025	Fr. 128.–
Mardi 13 h 30 - 15 h 00	13.01 au 30.06.2026	Fr. 176.–

Gym à la maison

Vous n'avez pas la possibilité de rejoindre un groupe de gym ? DomiGym est un programme de gymnastique douce personnalisé et adapté à domicile. Les leçons sont planifiées avec la monitrice, formée ESA (Sport des adultes) et DomiGym.

À votre domicile		Monitrice selon la région
Dates à convenir		1 pers. Fr. 20.– / séance

Nouveau !

Pilates

Le Pilates renforce les muscles profonds grâce à des mouvements doux et sans risque de se blesser. Cette méthode améliore la posture et permet de regagner en mobilité, équilibre, souplesse et assurance dans les mouvements quotidiens.

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Claudine Rocha
Vendredi 14 h 30 - 15 h 30	19.09 au 12.12.2025	Fr. 165.–
Vendredi 14 h 30 - 15 h 30	09.01 au 10.07.2026	Fr. 300.–

Nouveau !

Zumba

Tango, Salsa, Merengue, Flamenco en version plus douce. Cette discipline permet de développer l'équilibre, la coordination, la souplesse, la résistance et l'endurance. Elle améliore la capacité respiratoire et cardiovasculaire, la posture ainsi que la mémoire.

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Karen Gozalvez
Vendredi 16 h 00 - 17 h 00	05.09 au 19.12.2025	Fr. 196.–
Vendredi 16 h 00 - 17 h 00	09.01 au 03.07.2026	Fr. 294.–

Feldenkrais

Réveil en douceur des zones du corps moins sollicitées et diminution des douleurs et tensions sont au programme de cette méthode qui permet de retrouver davantage de mobilité.

Bulle Résidence du Marché, Place du Marché		Claire Mottet-Rio
Jeudi 09 h 00 - 10 h 00	04.09 au 18.12.2025	Fr. 273.–
Jeudi 09 h 00 - 10 h 00	08.01 au 07.05.2026	Fr. 315.–

Nouveau !

Escalade : cours découverte

Envie de bouger, de vous challenger ou de sortir de la routine ? Venez découvrir ou redécouvrir l'escalade en salle (avec assurage à deux sur corde), une activité stimulante accessible à tout âge ! Ce sport vous aide à renforcer tout votre corps, travaille votre équilibre et votre confiance en vous, le tout dans un cadre convivial et sécurisé.

Bulle L'Entrepôt, rue de l'Etang 25		Sylvie Gillard
Vendredi 13 h 30 - 15 h 30	31.10 au 28.11.2025	Fr. 195.– / 5 leçons

Bains thermaux

Les sorties aux bains permettent de se détendre en profitant des bienfaits des eaux thermales de Lavey-les-Bains (VD). Compris dans le prix : transport et entrées aux bains.

Lavey-les-Bains Bains de Lavey		A. Dupasquier, B. Spicher, F. Stucky
Mardi 10 h 00 - 16 h 00	23.09 au 16.12.2025	Fr. 288.– (6 sorties)
Mardi 10 h 00 - 16 h 00	13.01 au 31.03.2026	Fr. 288.– (6 sorties)

Yoga

« Le Yoga du Bonheur d'être imparfait », venez comme vous êtes et rions ensemble ! À 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		Nicola Beaupain
Mercredi 09 h 15 - 10 h 15	10.09 au 16.12.2025	Fr. 154.–
Mercredi 09 h 15 - 10 h 15	14.01 au 24.06.2026	Fr. 294.–

equilibre-en-marche.ch

Gymnastique Équilibre-en-marche

Maintien de la mobilité et prévention des chutes au sein d'un petit groupe. Force, équilibre et coordination sont au programme à travers des exercices spécifiques. Cette offre est proposée dans plusieurs immeubles adaptés pour les seniors et est ouverte aux habitant·es des quartiers concernés.
Prix : Fr. 70.– / 10 cours

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Bulle Résidence du Marché, rue du Marché 10		Françoise Etter
Mardi 08 h 45 - 09 h 45	02.09 au 18.11.2025	
Mardi 08 h 45 - 09 h 45	24.03 au 09.06.2026	
Mardi 09 h 50 - 10 h 50	02.09 au 18.11.2025	
Mardi 09 h 50 - 10 h 50	24.03 au 09.06.2026	

equilibre-en-marche.ch

Gymnastique, Mobilité, Equilibre

Équilibre, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés à tout niveau. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et de contribuer à la prévention des chutes. **Prix unique :** Fr. 100.– / semestre

🔥 Gym douce / assise 🔥🔥 Gym modérée 🔥🔥🔥 Gym tonique

Bulle Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4		Nicole Robert
Lundi 08 h 30 - 09 h 30	08.09.2025 au 06.07.2026	🔥🔥
Bulle Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4		Patricia Rossier
Lundi 14 h 30 - 15 h 30	01.09.2025 au 22.06.2026	🔥🔥
Bulle Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4		Anita Raboud
Mardi 08 h 30 - 09 h 30	02.09.2025 au 30.06.2026	🔥🔥
Mardi 09 h 45 - 10 h 45	02.09.2025 au 30.06.2026	🔥
Bulle Foyer Monférini, Rue du Pays-d'Enhaut 85		Elisabeth Tornare
Mardi 14 h 00 - 15 h 00	02.09.2025 au 07.07.2026	🔥
Corbières Salle polyvalente, chemin du Pré du Crêt 7		Elisabeth Tornare
Mercredi 14 h 00 - 15 h 00	03.09.2025 au 24.06.2026	🔥🔥
Haut-Intyamon Halle de gym Neirivue, Rte de l'Intyamon		Anita Raboud
Mardi 15 h 30 - 16 h 30	02.09.2025 au 30.06.2026	🔥🔥
La Roche Halle de gym, route de la Gruyère 16		Gisèle Risse
Jeudi 15 h 30 - 16 h 30	18.09.2025 au 02.07.2026	🔥🔥
Marsens Salle de gym école primaire, Rte des Bugnons 25		Elisabeth Tornare
Jeudi 16 h 00 - 17 h 00	04.09.2025 au 02.07.2026	🔥🔥
Neirivue Halle de gym, route de l'Intyamon		Martine Geinoz
Mercredi 14 h 00 - 15 h 00	03.09.2025 au 17.06.2026	🔥🔥
Riaz École primaire, Route des Monts 14		Elisabeth Tornare, Anita Raboud
Mercredi 13 h 30 - 14 h 30	03.09.2025 au 24.06.2026	🔥🔥
Sorens Halle de gym, route principale 136		Isabelle Ropraz
Mercredi 14 h 00 - 15 h 00	03.09.2025 au 01.07.2026	🔥🔥
Vaulruz Rue du Château 28		Françoise Etter
Lundi 16 h 00 - 17 h 00	01.09.2025 au 29.06.2026	🔥🔥
Vuadens Halle de sport école primaire, Place de l'école 25		Françoise Etter
Jeudi 16 h 00 - 17 h 00	04.09.2025 au 25.06.2026	🔥🔥

Ski de fond

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées à mesure que vous irez à la rencontre des Préalpes fribourgeoises ou ailleurs. Accompagné·es d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous pratiquez en toute sécurité. Équipement et assurance à charge des participant·es.

Monts de Riaz, Im Fang, autres domaines		Hubert Yerly
Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	17.12.2025 au 11.02.2026	Fr. 25.– / sortie

Pétanque

La pétanque c'est bon pour la santé et pour le moral ! En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, les clubs et amicales s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de 60+. « Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge !

Broc Centre sportif		Club de pétanque de Broc
Lundi / mercredi	dès 13 h 30	D. Ruffieux 077 494 96 97
Bulle Rte de la Parqueterie 9		Amicale les Boulistes
Lundi / mercredi	13 h 30-17 h 00	C. Eggertswyler 077 269 59 15

Randonnées

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées au fil de randonnées qui vous feront découvrir votre région par la même occasion. Accompagné·es d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous marchez en toute sécurité. Programme détaillé sur demande.

Bulle et Préalpes Rendez-vous Espace Gruyère		Marcel Descloux
Mercredi selon programme	de mai à septembre	Fr. 20.– / sortie

Rythmique

La rythmique *Jacques-Dalcroze* est une méthode d'éducation musicale qui met l'accent sur le mouvement physique et la perception du rythme par le corps. Cette discipline permet de stimuler l'équilibre, la coordination, la concentration et la mémorisation ; le tout en développant sa musicalité et son sens du rythme !

Bulle Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4		Monique Deléglise
Vendredi 09 h 30-10 h 30	05.09 au 19.12.2025	Fr. 196.–
Vendredi 09 h 30-10 h 30	09.01 au 19.06.2026	Fr. 266.–

Vélo électrique

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné·es d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous roulez en toute sécurité. Possibilité de louer un vélo électrique au départ du Centre sportif.

Charmey et environs RDV centre sportif Charmey		Jean-Daniel Allaman
Mardi ou mercredi	selon programme, d'avril à octobre	Fr. 10.– / sortie

Walking Football

Le walking football est une variante du football pratiquée en marchant, orientée vers la santé et la convivialité, pour toutes et tous, jeunes et moins jeunes. Le plaisir du jeu et l'intégrité physique sont les mots clés de cette nouvelle discipline.

Le groupe de Bulle est en construction. En cas d'intérêt pour cette activité, vous pouvez annoncer auprès de Pro Senectute ou de Pierre Cottier : 079 450 46 22.

Être et rester mobile

Vous aimeriez être plus à l'aise pour vous déplacer avec les transports en commun ? Cet atelier vous permettra de comprendre le réseau local de transports publics et de vous familiariser avec les outils numériques pour l'achat de billets, la consultation des horaires et le calcul d'itinéraire.

Gratuit ; inscription obligatoire : 026 347 12 93 / sportetformation@fr.prosenectute.ch

Bulle Résidence du Marché		Association Transport et Environnement, TPF
Mercredi 24.09.2025	13 h 30-17 h 00	

Cours d'informatique privé

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteur·trice·s d'informatique sont disponibles pour des cours privés à domicile ou dans les locaux de Pro Senectute Fribourg. **Informations :** 026 347 12 93

Fribourg Pro senectute, Passage du Cardinal 18	Fr. 40.– / h
À domicile	Fr. 60.– / h

Atelier Docupass

Présentation du Docupass, des directives anticipées, du mandat pour cause d'inaptitude, des dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament. **Gratuit ; inscription obligatoire**

Bulle Réseau Santé de la Gruyère, rue de la Lécheretta 18		Anabelle Panchaud
Mercredi 11.02.2026	09 h 00-11 h 00	

Nouveau !

Cours premiers secours

Vous retrouvez les cours premiers secours à Bulle et ailleurs page 22.

Dialogue en route : Tibet Museum

Un musée du Tibet en Gruyère, vous êtes sûr ? En collaboration avec Dialogue en Route, nous vous proposons de découvrir ce lieu à l'aune de l'histoire, de la pratique, des divinités et des objets rituels.
Inscription obligatoire

Tibet Museum Gruyères, rue du Château		Fr. 15.–
Mardi 04.11.2025	14 h 00-16 h 00	

Aquarelle

Essayer ou se perfectionner dans cette technique de peinture qui permet une grande liberté d'expression artistique.

Vuippens Maison de paroisse, Place Saint-Sulpice		Bernard Devaud
Jeudi 13 h 30-16 h 00	02.10 au 18.12.2025	Fr. 275.– (5 sessions)
Jeudi 13 h 30-16 h 00	22.01 au 21.05.2026	Fr. 275.– (5 sessions)

Ateliers cuisine au Foyer Gruérien

En décembre, profitez d'une occasion d'apprendre les techniques de pâtisserie et de créer une bûche personnalisée pour les fêtes. Au printemps, testez différents ateliers cuisine et savourez vos créations devant la vue panoramique de Bulle, depuis la terrasse du Foyer Gruérien.

Nouveau !

Bulle Foyer Gruérien, rue du Moléson 1		Inscription obligatoire
Atelier bûche de Noël	Décembre 2025, date à préciser	Fr. 10.–
Atelier petits-fours et atelier apéritif dînatoire	Printemps 2026, dates à préciser	Fr. 7.–

Jeux de cartes

Rejoignez un groupe de joueurs et joueuses pour partager des moments de convivialité autour d'une ou de multiples parties de cartes !

Vaulruz Halle de gym (petite salle)	Jeanine Seydoux, 026 912 80 44
Mercredi 14 h 00 - 17 h 00	
Vuadens Salle communale	Club des Aînés de Vuadens
Lundi 13 h 30 - 17 h 00	Christiane Thürler, 079 735 24 84

Rencontres

Les activités proposées offrent de nombreuses opportunités de rencontrer de nouvelles personnes.

Vaulruz Cure de Vaulruz, rue du Château 30	Thérèse Vionnet, 079 285 70 12
Tricot / crochet / couture mardi 13 h 30 - 16 h 30, toutes les deux semaines	

MOB

LES RENDEZ-VOUS DU COEUR DE CAROL RICH

AUX PLÉIADES

Une escapade aux Pléiades, c'est un bol d'air frais à **1'348 m d'altitude**. De là-haut, le lac Léman paraît infini.

Au départ de Vevey et via Blonay, le train à crémaillère grimpe lentement en épousant les courbes du paysage.

LES JEUDIS: 4 SEPTEMBRE - 11 SEPTEMBRE - 18 SEPTEMBRE 25 SEPTEMBRE - 2 OCTOBRE - 9 OCTOBRE 2025

FORFAIT CHF 109.-/ PERSONNE:

- Transport en car aller et retour avec Favre excursions
- Trajet aller et retour entre Vevey-Blonay-Les Pléïades
- **Un verre de l'amitié offert**
- **Menu complet :**
  Entrée : assortiment apéritif
  Fondue moitié-moitié ou röstis
  Dessert: meringue crème double
- Concert de Carol Rich - 2 parties
- Animation musicale non stop
  *boissons non comprises

RÉSERVATION: info@carol-rich.ch - 026 915 28 91 - www.carol-rich.ch

Matchs aux cartes

Avec les Fédérations fribourgeoises des retraités de la Glâne et de la Gruyère, nous vous invitons en automne et au printemps à divers matchs aux cartes. Inscription obligatoire 3 jours avant le match. Inscription auprès de Fernande Romanens / 079 622 91 36 / romanensfernande@bluewin.ch ou Bernard Tinguely / 079 725 38 51 / tinguely.b@websud.ch ; ou via le site www.retraites-glane.ch.
Prix : Fr. 20.–/demi-journée ou Fr. 60.–/journée (incl. repas)

Moléson village Restaurant la Pierre à Catillon		Fernande Romanens
Mercredi 22.10.2025	dès 09 h 00	
Vuisternens-dvt-Romont Restaurant St-Jacques		Fernande Romanens
Mercredi 19.11.2025	dès 13 h 30	
Vuisternens-dvt-Romont Restaurant St-Jacques		Fernande Romanens
Mercredi 11.02.2026	dès 13 h 30	
Sâles Restaurant de la Couronne		Bernard Tinguely
Mercredi 18.03.2026	dès 09 h 00	

Tables de bistrots

Un menu du jour avec dessert et café à déguster dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant·es de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. La liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande. **Prix :** Fr. 20.– maximum.

Bulle Gare à toi, rue de la Lécheretta 1	026 564 21 21
Jeudi, chaque semaine	
Vallée de la Jogne	
Chaque lundi midi dans un restaurant partenaire, voir informations dans le journal de l'Echo.	
Cerniat Restaurant de la Berra, Rte de la Valsainte 3	026 927 11 36
Charmey Bistrot du Parc, Village d'Enhaut 21	026 927 19 19
Charmey Buvette et fromagerie d'alpage Les Invuettes	026 927 37 93
Charmey Pâtissier de l'Hôtel Cailler, rue du Centre 25	026 927 37 07
Charmey Restaurant La Pause, Rte du Plan 6	026 927 30 30
Jaun Hotel Wasserfall, Hauptstrasse 411	026 929 82 06

Table d'hôtes MANGER ENSEMBLE

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Tables d'hôtes

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un·e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. **Participation :** Fr. 15.– / personne. La liste actualisée des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Bulle	Mardi	Angèle Gavillet, 026 912 31 02
Bulle	Jeudi	Monique Chillier, 026 912 37 33
Bulle	Vendredi	Joëlle Cousinou, 079 635 93 91
Le Pâquier-Montbarry	Mardi	Marie-Madeleine Beer, 026 912 54 94
Pont-la-Ville	Jeudi	Isabelle Bapst, 026 413 35 05
Vuadens	Vendredi	Jean-Bernard Buchs, 076 532 05 55

Commission Senior terrain de la Vallée de la Jogne

Depuis 2022, en collaboration avec la Commission Senior et les communes de la Vallée de la Jogne, Angélique Gander, chargée de projet en travail social communautaire coordonne les activités et mesures en faveur de la politique vieillesse des 4 communes de la Vallée.

Activités proposées : balades accompagnées, après-midi jeux de société et cartes, pétanque, tricot, tables de bistrot, projections de films, sorties en car ou régionales, repas convivial thématique. Vous retrouvez le détail des activités dans le programme qui paraît chaque mois dans l'Echo de Charmey ainsi que sur IGruyère et sur la Page Facebook « Senior+ Vallée de la Jogne ». Les activités sont animées par les bénévoles de la commission seniors terrain.

Seit 2022 koordiniert Angélique Gander, Projektbeauftragte für gemeindeorientierte Sozialarbeit, in Zusammenarbeit mit der Seniorenkommission und den Gemeinden des Jauntals die Aktivitäten und Massnahmen zur Förderung der Alterspolitik der vier Gemeinden des Tals.

Angebotene Aktivitäten: begleitete Spaziergänge, Gesellschafts- und Kartenspielnachmittage, Pétanque, Stricken, Bistrotische, Filmvorführungen, Carausflüge, gesellige thematische Mahlzeiten. Einzelheiten zu den Aktivitäten finden Sie im Programm, das jeden Monat im Echo von Charmey sowie auf IGruyère und auf der Facebook-Seite «Senior+ Vallée de la Jogne» erscheint. Die Aktivitäten werden von den Freiwilligen der Kommission «Senior Terrain» geleitet.

Contact : Angélique Gander / angelique.gander@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 40

Senioren-Team Jaun

La Senioren-team de Jaun organise des activités pour tous les seniors de la Vallée : des après-midis musicaux, un loto et une sortie en car durant l'automne.

Das Senioren-Team in Jaun organisiert Aktivitäten für alle Senioren des Tals: Musiknachmittage, ein Lotto und einen Carausflug im Herbst.

Contacts /Kontakte: Verena Thürler 079 612 37 93 / Gabriel Mooser 079 754 88 49 / Marie-Thérèse Rauber 026 929 83 66

Partenaires

Les activités de nos partenaires sont détaillées sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch, dans le document PDF de chaque district. Vous les trouvez en cliquant sur **Activités : Programme d'activités**. Ces listes sont régulièrement mises à jour.

Pour la Gruyère vous retrouvez les activités des partenaires suivants :

- Fédération Fribourgeoise des Retraités de la Gruyère
- Espace Senior Bulle – La Tour

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

Activités dans le district du Lac / Seebezirk

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 026 347 12 93, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou en ligne.

La plupart des cours sont facturés deux fois par année en début de semestre. Les prix mentionnés sont indicatifs (variables selon le nombre de leçons). **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**

Die Aktivitätenliste wird regelmässig auf www.fr.prosenectute.ch aktualisiert. Sie können sich mit dem Anmeldeformular am Ende des Programmheftes, über unsere Internetseite, telefonisch unter 026 347 12 93 oder per Mail an sportetformation@fr.prosenectute.ch anmelden.

Die meisten Kurse werden zweimal jährlich zu Beginn des Semesters in Rechnung gestellt. Die genannten Preise sind Richtwerte und variieren je nach Anzahl der Lektionen. **Eine kostenlose Schnupperlektion ist jederzeit möglich.**

Gymnastique, mobilité, équilibre
Gymnastik, Mobilität, Gleichgewicht

Équilibre, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés pour toutes et tous. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et aide à la prévention des chutes. **Prix unique :** Fr. 100.– / semestre

Gleichgewicht, Muskelstärkung und Koordination stehen bei verschiedenen Übungen, die für alle geeignet sind, auf dem Programm. Gymnastik verbessert die Körperhaltung, erhält die Mobilität und hilft, Stürze zu verhindern. **Einheitspreis:** 100.– / Semester

Gym douce / leicht Gym modérée / moderat Gym tonique / dynamisch

Cordast Turnhalle		Monika Vögtlin
Mittwoch 14.00-15.00	03.09.2025-08.07.2026	
Courtepin Ancienne école allemande		Vanessa Michel
Mittwoch / Mercredi 9.15-10.15	27.08.2025-08.07.2026	
Kerzers Aula Sekundarschule		Monika Vögtlin
Donnerstag 16.30-17.30	04.09.2025-09.07.2026	
Meyriez Châtoneysaal, Lausannestrasse 14		Eliane Weber
Montag / Lundi 14.15-15.15	01.09.2025-06.07.2026	
Murten Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19		Eliane Weber
Donnerstag / Jeudi 09.30-10.30	28.08.2025-02.07.2026	
Murten Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19		Eliane Weber
Donnerstag / Jeudi 14.15-15.15	28.08.2025-02.07.2026	
Nant Salle de gym Nant, Route Principale 65		Corinne Genoud
Mercredi 13 h 30-14 h 30	03.09.2025-08.07.2026	
Nant Salle de gym Nant, Route Principale 65		Corinne Genoud
Mercredi 14 h 45-15 h 45	03.09.2025-08.07.2026	

Danses du monde / Welttänze

En apprenant des pas, vous entraînez votre mobilité, votre coordination et votre équilibre. C'est aussi l'occasion de stimuler votre mémoire, de faire des rencontres et bien sûr de se faire plaisir ! Aucune connaissance préalable de la danse n'est nécessaire. **Ces cours ont lieu une semaine sur deux.**

Durch das Erlernen von Schritten trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht. Gleichzeitig simulieren Sie Ihr Gedächtnis und machen neue Bekanntschaften! Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich. **Diese Kurse finden jede zweite Woche statt.**

Courtepin Ancienne école allemande		Bernadette Vonlanthen
Jeudi / Donnerstag 09 h 00 - 10 h 30	11.09.-11.12.2025	Fr. 56.–
Jeudi / Donnerstag 09 h 00 - 10 h 30	08.01.-11.06.2026	Fr. 80.–
Môtier Maison de paroisse, Route du Lac 30		Bernadette Vonlanthen
Lundi / Montag 14 h 30 - 16 h 00	08.09.-15.12.2025	Fr. 56.–
Lundi / Montag 14 h 30 - 16 h 00	05.01.-01.06.2026	Fr. 80.–
Murten Kath. Pfarreisaal		Bernadette Vonlanthen
Mittwoch / Mercredi 14 h 30 - 16 h 00	10.09.-03.12.2025	Fr. 56.–
Mittwoch / Mercredi 14 h 30 - 16 h 00	07.01. - 03.06.2026	Fr. 80.–

Equilibre en marche / Sicher gehen

Maintien de la mobilité et prévention des chutes au sein d'un petit groupe. Force, équilibre et coordination sont au programme à travers des exercices spécifiques. Cette offre est proposée dans plusieurs immeubles adaptés pour les seniors et est ouverte aux habitant·e·s des quartiers concernés. **Prix unique :** Fr. 100.– / semestre

Erhaltung der Mobilität und Vermeidung von Stürzen in einer kleinen Gruppe. Kraft, Gleichgewicht und Koordination stehen durch spezifische Übungen auf dem Programm. Das Angebot wird in mehreren seniorengerechten Gebäuden angeboten und steht den Bewohnerinnen und Bewohnern der entsprechenden Quartiere offen. **Einheitspreis:** Fr. 100.– / Semester

Sugiez Route de la Gare 12, Bât. C		Dominique Alleyn
Vendredi 09 h 00 - 10 h 00	29.08.2025-03.07.2026	
Vendredi 10 h 00 - 11 h 00	29.08.2025-03.07.2026	

Velo

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné·es d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous roulez en toute sécurité. Les tours à vélo ont lieu entre avril et octobre. Flyers détaillés des groupes sur demande. **Prix unique :** 10.– / tour.

Ausflüge, bei denen Sie sich auf ein Abenteuer einlassen und das Erlebnis in vollen Zügen geniessen. In Begleitung von ESA-Leitende (Erwachsenensport) fahren Sie sicher. Die Velotouren finden zwischen April – Oktober statt. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben. **Einheitspreis:** 10.– / Tour.

Kerzers Werkhof (Industriestrasse)		Adolf Kuonen
Mittwoch gemäss Programm		
Murten / Morat Bahnhof / Gare		Jean Schüpbach
Mittwoch gemäss Programm / Mercredi selon programme		
Neu! Velowoche		Hansueli Krummen, René Gauderon,
Dienstag 02.09. - Freitag 05.09.2025		Josef Bächler, Paul Lehmann

Wandern

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées au fil de randonnées qui vous feront découvrir votre région. Accompagné·es d'un·e moniteur·rice ESA (Sport des adultes), vous marchez en toute sécurité. Les randonnées ont lieu entre avril et octobre ; programmes détaillés sur demande. **Prix unique :** Fr. 10.– / sortie.

Wandern ist ein idealer Sport um Herz-Kreislauf, Atmung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit anzuregen und zu stärken. In Begleitung von ESA-Leitende (Erwachsenensport) gehen Sie sicher. Die Wanderungen finden zwischen März – Oktober statt. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben. **Einheitspreis:** Fr. 10.– / Tour

Murten Bahnhof / Gare		M. Baumann, B. Hayoz
Donnerstag gemäss Programm / Jeudi selon programme		M. Manini, V. Rappo
Murten Leichte Winterwanderungen		Marion Manini, Vital Rappo
Donnerstag gemäss Programm / Jeudi selon programme		

Neu!

Freitags-Abo im Gesundheitszentrum

Cinq demi-journées pour s'entraîner, se détendre et se faire du bien. L'offre comprend un entraînement personnalisé avec un encadrement professionnel, des fauteuils et lits de massage relaxants, ainsi que des moments d'échange et de convivialité. **Prix : Abonnement 5 séances pour Fr. 100.–, à commander auprès de Pro Senectute.**

Fünf Halbtage lang trainieren, entspannen und sich etwas Gutes tun. Das Angebot beinhaltet persönliches Training mit professioneller Begleitung, entspannende Massagesessel und -betten sowie die Gelegenheit zum Austausch und Kennenlernen. **Preis: 5er-Abo für Fr. 100.–, bei Pro Senectute zu bestellen.**

Galmiz Gesundheitszentrum, Hauptstrasse 76		
Freitag 08.00 - 17.00	05.09.2025	Tag der offenen Tür
Freitag 08.00 - 17.00	12.09.-19.12.2025	Abomöglichkeit

Zumba Gold

Tanzen beschwingt: Tango, Salsa, Merengue, Flamenco. Zumba Gold stärkt die Ausdauer sowie die Muskulatur und kann Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit verbessern. **Preis:** Fr. 14.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Murten Tanzschule VISAVIS, Pra Pury 7d		Monika Bratschi, Nathalie Gajdos
Montag 10.00 - 11.00	22.09.2025 – 29.06.2026	

Danses de couple standard & latines pour débutant·es / Paartanz Standard & Latein – Anfängerkurs

Dans ce cours, vous apprendrez les pas de base et les premières figures de différentes danses telles que la valse lente, le foxtrot, le cha-cha-cha, le jive, le tango, le discofox, et bien d'autres. Le plaisir de la musique et l'envie de bouger sont les seules conditions requises pour participer. **Prix :** Fr. 16.– / leçon, sur facture périodique.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundschritte und ersten Figuren in verschiedenen Tänzen wie Langsamer Walzer, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Jive, Tango, Discofox und weiteren. Musikbegeisterung und die Lust an der Bewegung sind die einzigen Voraussetzungen für die Teilnahme. **Preis:** Fr. 16.– / Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Murten Tanzschule VISAVIS, Pra Pury 7d		Nicola Cordasco
Dienstag / mardi 11.00 - 12.00	02.09.2025-07.07.2026	

Line Dance

Dans ce cours tout le monde danse ensemble en ligne, sans partenaire. Programme musical : tango, valse, cha-cha-cha, rumba, mais aussi musique country et pop. Cette danse est idéale pour toutes celles et ceux qui aiment bouger au rythme de la musique, tout en stimulant leur mémoire et en améliorant leur équilibre et leur sens de l'orientation. **Prix :** Fr. 16.– / leçon, sur facture périodique.

In diesem Kurs tanzen alle gemeinsam in Reihen neben- und hintereinander – ganz ohne Tanzpartner oder Tanzpartnerin. Getanzt wird zu Gesellschaftstänzen wie Tango, Walzer, Cha-Cha-Cha oder Rumba, aber auch zu Country-Musik und modernen Poprhythmen. Diese Tanzform eignet sich für alle, die Freude an Bewegung zur Musik haben und dabei gleichzeitig ihre Gehirnzellen aktivieren sowie Gleichgewicht und Orientierungssinn stärken möchten. **Preis:** Fr. 16.– /Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Murten	Tanzschule VISAVIS, Pra Pury 7d	Nicola Cordasco
Dienstag 13.00-14.00	02.09.2025-07.07.2025	
Dienstag 14.00-15.00	02.09.2025-07.07.2025	

Neu!

Qi Gong

Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft löst Energieblockaden im Körper und aktiviert die körpereigenen Regenerationskräfte. **Preis:** Fr. 15.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Kerzers	Industriestrasse 13	Peter Eggermann
Dienstag 09.30-10.30	02.09.2025 – 30.06.2026	

Permanence informatique / Informatiksprechstunde

Des bénévoles en informatique se tiennent à votre disposition pour vous conseiller dans l'utilisation de votre ordinateur, tablette ou smartphone. **Gratuit et sans inscription.**

Informatikleiter/-innen stehen Ihnen zur Verfügung, um Sie bei der Nutzung Ihres Laptops oder Smartphones zu beraten. **Kostenlos und ohne Anmeldung.**

Murten/Morat	Wohnen im Meyland, Meylandstrasse 42
2. und 4. Montag im Monat	14.00-16.00

Neu!

Cours d'informatique privé / Privatkurs für Informatik

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteur·trice·s d'informatique sont disponibles pour des cours privés à domicile ou dans les locaux de Pro Senectute Fribourg.

Benötigen Sie Unterstützung bei der Nutzung Ihres Smartphones, Tablets oder Computers? Unsere Informatikleiter bieten Privatunterricht bei Ihnen zu Hause oder in den Räumlichkeiten der Pro Senectute Freiburg an.

Murten/Morat	Wohnen im Meyland, Meylandstrasse 42	Fr. 40.– / h
À domicile / Zu Hause		Fr. 60.– / h

Klassische Musik, hören und verstehen

Klassische Musik ist für die Ewigkeit. Der Kursleiter Hendrik van Maurik wird wieder kompetent über Musik, Komponisten und deren Biographien, sowie historische Hintergründe Berichten.

Murten	Montessalet 6	Hendrik Van Maurik
Dienstag, 14.15-16.45	11.11.-16.12.2025 Herbstkurs	Fr. 70.– / 5 Daten
Dienstag, 14.15-16.45	13.01.-10.03.2026 Winterkurs	Fr. 70.– / 5 Daten

Neu!

Docupass: Mein Wille für mein Lebensende

Vorsorge und Selbstbestimmung gewinnen mit zunehmendem Alter an Bedeutung. Das Ausfüllen einer Patientenverfügung ist eine gute Gelegenheit, die eigenen Wünsche festzuhalten. Eine Sozialarbeiterin der Pro Senectute Freiburg stellt Ihnen den Docupass vor, der folgendes enthält: Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung sowie Informationen zum Testament. **Im Rahmen des Seniorenvormittags. Keine Anmeldung notwendig.**

Murten	Aula der Orientierungsschule, Wilerweg 53	Jana Neuhaus
Samstag 25.10.2025	09.00-10.00	Gratis

Bien vieillir à Morat / Gut älter werden in Murten

Lors de cette matinée vous pourrez vous informer sur divers sujets liés au bien-vieillir tels que la santé, les services d'aide, les loisirs et la participation à la vie communautaire. Au programme : stands, échanges et conférences, organisées par la commune en partenariat avec les acteurs locaux. **Public, gratuit et sans inscription.**

Informieren Sie sich über die vielfältigen Aspekte des Älterwerdens – von Gesundheit und Unterstützungsangeboten bis hin zu Freizeitmöglichkeiten und gesellschaftlicher Teilhabe. Auf dem Programm stehen Informationsstände, Austauschmöglichkeiten und Vorträge, organisiert von der Gemeinde in Zusammenarbeit mit lokalen Akteurinnen und Akteuren. **Öffentlich, kostenlos und ohne Anmeldung.**

Murten / Morat	Orientierungsschule, Wilerweg 53
Samstag / Samedi 25.10.2025	9.00-12.00

Neu!

Speed-Dating

Sie möchten einen Partner oder eine Partnerin finden, um ein Stück des Weges zu zweit zu gehen oder einfach neue Bekanntschaften machen? Dann nehmen Sie an diesem Treffen teil.
Gratis; Anmeldung obligatorisch: sportetformation@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93.

Galmiz	Restaurant zum Kantonsschild
Dienstag 10.03.2026	14.00-18.00

Neu!

Senior/-innen-Nachmittage

In Galmiz finden regelmässig Senior/-innennachmittage statt. Weitere Informationen erhalten Sie direkt über die angegebene Telefonnummer oder unter: **www.seniorplus.ch**.

Galmiz	Bio Restaurant zum Kantonsschild	078 241 97 76
Lotto und weitere Aktivitäten	14.00-17.00 an verschiedenen Daten	

Tables d'hôtes / Mittagstisch

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un·e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. **Participation :** Fr. 15.– / personne. La liste actualisée des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Damit Essen eine Freude ist, bieten wir Ihnen, in einer herzlichen und warmen Atmosphäre, ein Essen bei freiwilligen Gastgebern einzunehmen. Die aktualisierte Liste mit allen Tischen ist auf unserer Internetseite verfügbar. **Preis:** Fr. 15.– / Person.

Sugiez	Mercredi	Christine Capt, 079 346 94 41
Courtaman	Mercredi	Irene Andrey, 079 567 15 79
Cormérod	Lundi	Frédéric Chenavier 079 704 38 30
Courtepin	Jeudi	Isabelle Taner-Bulliard, 079 754 48 96 (uniquement par sms)

Tables de bistrots / Tische im Bistro

Un menu du jour avec dessert et café à déguster dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant·e·s de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. La liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

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, Hauptstrasse 77	026 418 93 96
Montag bis Freitag		Fr. 20.–

Partenaires / Partner

Les activités de nos partenaires sont détaillées sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch, dans le document PDF de chaque district. Vous les trouvez en cliquant sur **Activités : Programme d'activités**. Ces listes sont régulièrement mises à jour.

Pour le Lac vous retrouvez les activités des partenaires suivants :

- Fédération fribourgeoise des Retraités section Lac français
- Padel à Morat avec le Tennis- und Squash-Center
- Friactiv: Rundgänge zu Fuss und per Velo

Die Aktivitäten unserer Partner sind auf unserer Website www.fr.prosenectute.ch in den PDF-Dokumenten der einzelnen Distrikte detailliert aufgeführt. Sie finden sie, indem Sie auf **Aktivitäten: Aktivitätenprogramm** klicken. Diese Listen werden regelmässig aktualisiert.

Für den Seebezirk finden Sie die Aktivitäten der folgenden Partner:

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.

Activités en Sarine

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 026 347 12 93, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou en ligne.

La plupart des cours sont facturés deux fois par année en début de semestre. Les prix mentionnés sont indicatifs (variables selon le nombre de leçons). **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**

Activités en intérieur

Tchoukball

Vous cherchez une activité dynamique, collective et sans risque de blessure ? Le tchoukball est un sport d'équipe qui combine le volley, le handball et le squash. Facile et amusant, il permet de maintenir la réactivité, la force et l'endurance.

Villars-sur-Glâne	Centre sportif du Platy, salle 3	Philippe Berger
Vendredi 15 h 30 - 17 h 00	22.08.2025 au 10.07.2026	Fr. 70.– / semestre

Gym Flownergy

Une forme de méditation en mouvement, mêlant tai-chi, danse libre, un soupçon de yoga et de méditation guidée. Le Flownergy permet de renforcer le corps et l'équilibre et de faire circuler l'énergie.

Fribourg	Arsen'alt salle Nord, Derrière-les-Remparts 12	Manon Gessner
Lundi 14 h 45 - 15 h 45	01.09 au 15.12.2025	Fr. 195.–
Lundi 14 h 45 - 15 h 45	05.01 au 29.06.2026	Fr. 315.–

Nouveau !

Marly	MIC, La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3	Manon Gessner
Mercredi 10 h 30 - 11 h 30	03, 10 et 17.09.2025	Fr. 30.–
Session découverte, le cours sera reconduit selon le nombre de participant·es		

Tai Chi

La pratique de cet art martial traditionnel chinois passe par la réalisation d'une série de mouvements lents et fluides et permet de favoriser l'équilibre, la circulation des énergies tout comme la relaxation.

Fribourg	Arsen'alt salle sud, Derrière-les Remparts 12	Maria Begona Javares
Lundi 09 h 00 - 10 h 00	01.09 au 15.12.2025	Fr. 156.–
Lundi 09 h 00 - 10 h 00	05.01 au 29.06.2026	Fr. 264.–

Cirque et jonglage

La pratique du jonglage, qui demande d'accomplir plusieurs opérations simultanément, permet d'améliorer la coordination, la concentration ainsi que l'agilité mentale. La capacité de réaction et la stabilité physique sont renforcées, ce qui permet de prévenir les chutes.

Fribourg	Arsen'alt, Derrière-les Remparts 12	Cirque Toamême
Lundi 14 h 00 - 15 h 00	15.09 au 08.12.2025	Fr. 120.– / 6 leçons
Lundi 14 h 00 - 15 h 00	05.01 au 16.03.2026	Fr. 120.– / 6 leçons

Rythmique

La rythmique *Jacques-Dalcroze* est une méthode d'éducation musicale qui met l'accent sur le mouvement physique et la perception du rythme par le corps. Cette discipline permet de stimuler l'équilibre, la coordination, la concentration et la mémorisation ; le tout en développant sa musicalité et son sens du rythme !

Fribourg Arsen'alt salle sud, Derrière-les Remparts 12		Anne Menétrey Ruffieux
Lundi 10 h 15 - 11 h 15	15.09 au 15.12.2025	Fr. 154.–
Lundi 10 h 15 - 11 h 15	05.01 au 15.06.2026	Fr. 280.–

Aquagym

Renforcement musculaire en douceur, amélioration de l'endurance et augmentation de la capacité respiratoire sont au programme à travers différents exercices pratiqués dans l'eau et adaptés à tout niveau. **Prix :** Fr. 20.– / leçon, sur abonnement périodique. **Marly** : facturé Fr. 13.-/leçon, entrée piscine ou abonnement à payer sur place.

Fribourg Ecole libre publique, Av. de Moléson 10	Ecole de natation Guin, Fribourg et environs
Jeudi 16.15 - 17.00	04.09.2025 au 02.07.2026

Marly Piscine, Route des Frères-Lumière 2	Ecole de natation Guin, Fribourg et environs
Vendredi, 11 h 30 - 12 h 15	05.09.2025 au 03.07.2026
Vendredi, 12 h 15 - 13 h 00	05.09.2025 au 03.07.2026

Nouveau !

Ville de Fribourg

Cours de Natation / Schwimmunterricht

Ce cours s'adresse spécialement aux personnes qui ne se sentent pas à l'aise dans l'eau, qui souhaitent gagner en confiance ou qui n'ont jusqu'à présent pas eu l'occasion d'apprendre à nager. Les phases de cours progressives permettent d'acquérir les bases de la familiarisation avec l'eau ainsi que les premières techniques de nage. **Prix :** Fr. 23.– / leçon, sur abonnement périodique.

Der Kurs richtet sich speziell an Personen, die sich im Wasser noch unsicher fühlen, Vertrauen aufbauen möchten oder bisher keine Gelegenheit hatten, Schwimmen zu lernen. In mehreren aufeinander aufbauenden Kursphasen werden grundlegende Fähigkeiten der Wassergewöhnung sowie erste Schwimmtechniken vermittelt. **Preis:** Fr. 23.– / Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Fribourg Levant, Rte de l'Aurore 10	Ecole de natation Guin, Fribourg et environs
Mercredi 17 h 35 - 18 h 20	03.09.2025 au 01.07.2026

Natation libre

Une occasion de nager librement pendant un créneau réservé pour les seniors, sous la surveillance d'un sauveteur.

Fribourg École libre publique, Av. du Moléson 10	Fr. 100.– / 10x
Lundi 16 h 30 - 17 h 15	01.09.2025 au 29.06.2026

Bains thermaux

Les sorties aux bains permettent de se détendre en profitant des bienfaits des eaux thermales de Lavey-les-Bains (VD). Compris dans le prix : transport et entrée aux bains.

Lavey-les-Bains Bains de Lavey		A. Dupasquier, B. Spicher, F. Stucky
Mardi 10 h 00 - 16 h 00	23.09 au 16.12.2025	Fr. 288.– / 6 sorties
Mardi 10 h 00 - 16 h 00	13.01 au 31.03.2026	Fr. 288.– / 6 sorties

Danses du monde

Des danses qui invitent à voyager et permettent d'améliorer la mobilité, la coordination et l'équilibre, tout en stimulant la mémoire. Aucune connaissance préalable de la danse n'est nécessaire. **Ces cours ont lieu une semaine sur deux.**

Fribourg Centre Ste-Ursule, Rue des Alpes 2		Esther Nabholz
Lundi 15 h 10 - 16 h 40	22.09 au 01.12.2025	Fr. 48.–
Lundi 15 h 10 - 16 h 40	12.01 au 04.05.2026	Fr. 64.–

Villars-sur-Glâne Studio Dance eMotion, Petit Moncor 1C		Heidi Hirsiger
Jeudi 14 h 00 - 15 h 30	25.09 au 11.12.2025	Fr. 48.–
Jeudi 14 h 00 - 15 h 30	08.01 au 25.06.2026	Fr. 88.–

Zumba Gold

Tango, Salsa, Merengue, Flamenco en version plus douce. Cette discipline permet de développer l'équilibre, la coordination, la souplesse, la résistance et l'endurance. Elle améliore la capacité respiratoire et cardiovasculaire, la posture ainsi que la mémoire.

Fribourg Institut de développement humain, route de l'Aurore 2B		Karina Arnold Hilse
Mardi 10 h 30 - 11 h 15	02.09 au 16.12.2025	Fr. 196.–
Mardi 10 h 30 - 11 h 15	06.01 au 07.07.2026	Fr. 336.–

Nouveau !

Danse orientale

Loin des clichés, la danse orientale ne se limite pas à des mouvements du bassin. Elle sollicite souplesse et tonicité de tout le corps et permet de tonifier les cuisses, d'assouplir les articulations, de développer les abdominaux et d'entretenir le dos. Elle s'adresse aux femmes comme aux hommes et ne demande pas de talent spécial : à tester !

Marly MIC, La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3		Maryam Ribordy
Lundi 14 h 00 - 15 h 00	01.09 au 15.12.2025	Fr. 182.–
Lundi 14 h 00 - 15 h 00	05.01 au 29.06.2026	Fr. 308.–

PRO SENECTUTE DomiGym

Gym à la maison

Vous n'avez pas la possibilité de rejoindre un groupe de gym ? DomiGym est un programme de gymnastique douce personnalisé et adapté à domicile. Les leçons sont planifiées avec la monitrice, formée ESA (Sport des adultes) et DomiGym.

À domicile	Monitrice selon la région
Dates à convenir	1 pers. Fr. 20.– / par séance

Feldenkrais

Réveil en douceur des zones du corps moins sollicitées et diminution des douleurs et tensions sont au programme de cette discipline qui permet de retrouver davantage de mobilité.

Fribourg Foyer Beauséjour, rue Joseph Piller 4		Claire Mottet-Rio
Lundi 10 h 30 - 11 h 30	01.09 au 15.12.2025	Fr. 252.–
Lundi 10 h 30 - 11 h 30	05.01 au 11.05.2026	Fr. 336.–

Vendredi sport-santé

Tous les vendredis après-midi, on se retrouve pour faire le plein d'énergie ! Laissez-vous tenter par des activités sportives variées : du tchoukball, du Walking Football, de la gym, du yoga et de la danse. Que vous soyez débutant·e ou habitué·e, chacun·e avance à son rythme dans une ambiance détendue. Et après l'effort ? Place au réconfort : dès 17 h 00, on se retrouve autour d'un petit bar pour un moment convivial et chaleureux. Programme détaillé sur demande.

Nouveau !

Villars-sur-Glâne Centre sportif du Platy		Gratuit, sans inscription
Vendredi 15 h 30 - 17 h 00	19.09.2025 au 10.07.2026	

Gymnastique Equilibre-en-marche

Maintien de la mobilité et prévention des chutes au sein d'un petit groupe. Force, équilibre et coordination sont au programme à travers des exercices spécifiques. Cette offre est proposée dans plusieurs immeubles adaptés pour les seniors et est ouverte aux habitant·e·s des quartiers concernés.
Prix unique : Fr. 100.– / semestre

Fribourg Passage du Cardinal 18		Dominique Alleyn, Claudine Crausaz
Mercredi 09 h 30 - 10 h 30	03.09.2025 au 01.07.2026	🔥
Marly Salle polyvalente de la Cité		Claudine Crausaz, Florence Dousse
Mercredi 15 h 15 - 16 h 15	03.09.2025 au 24.06.2026	🔥

Gymnastique, mobilité, équilibre

Équilibre, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés à tout niveau. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et de contribuer à la prévention des chutes.

🔥 Gym douce / assise 🔥🔥 Gym modérée 🔥🔥🔥 Gym tonique

Autigny Halle de gym		Olena Kuzina-Rolle
Mercredi 15 h 30 - 16 h 30	17.09.2025 au 08.07.2026	🔥🔥🔥
Avry-sur-Matran Halle de gym		Isabelle Ropraz
Lundi 16 h 00 - 17 h 00	01.09.2025 au 29.06.2026	🔥🔥
Corminboeuf Halle de gym		Manon Gessner
Mardi 16 h 00 - 17 h 00	02.09.2025 au 07.07.2026	🔥🔥
Corminboeuf Halle de gym		Barbara Brügger, Nelly Dafflon
Jeudi 20 h 00 - 21 h 00	04.09.2025 au 25.06.2026	🔥🔥
Ependes Halle de gym		Gisèle Risse
Mercredi 15 h 00 - 16 h 00	17.09.2025 au 01.07.2026	🔥🔥
Estavayer-le-Gibloux Halle de gym		Olena Kuzina-Rolle
Mercredi 14 h 00 - 15 h 00	17.09.2025 au 08.07.2026	🔥
Fribourg La Lenda Neuveville		Doris Ramella
Lundi 09 h 15 - 10 h 15	01.09.2025 au 15.06.2026	🔥🔥🔥
Fribourg Ecole de la Vignettaz		Katherine Benitez
Mardi 08 h 30 - 09 h 30	02.09.2025 au 30.06.2026	🔥🔥🔥
Fribourg St- Pierre Salle paroissiale		Monika Vögtlin
Mardi 15 h 45 - 16 h 45	02.09.2025 au 07.07.2026	🔥🔥

Fribourg Schoenberg, Paroisse St-Paul		Nubia Gil
Mardi 08 h 45 - 09 h 45	02.09.2025 au 30.06.2026	🔥🔥🔥
Mardi 10 h 00 - 11 h 00	02.09.2025 au 30.06.2026	🔥🔥
Fribourg Salle paroissiale Christ-Roi		Florence Dousse
Mardi 14 h 00 - 15 h 00	02.09.2025 au 30.06.2026	🔥🔥
Givisiez Salle de l'Espace La Faye, rue Jean-Prouvé 37a		Nelly Dafflon
Mardi 10 h 15 - 11 h 15	02.09.2025 au 30.06.2026	🔥🔥🔥
Le Mouret Route d'Oberried 6		Dominique Alleyn
Mercredi 14 h 00 - 15 h 00	03.09.2025 au 03.07.2026	🔥🔥
Marly Salle polyvalente de la Cité		Claudine Crausaz, Florence Dousse
Mercredi 14 h 00 - 15 h 00	03.09.2025 au 24.06.2026	🔥🔥
Nouveau ! Marly MIC, La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3		Maryam Ribordy
Jeudi 09 h 00 - 10 h 00	21.08.2025 au 25.06.2026	🔥🔥
Matran Halle de gym, Route de l'Ecole 6		Barbara Meier
Mardi 15 h 45 - 16 h 45	02.09.2025 au 30.06.2026	🔥🔥
Neyruz Halle de gym, Route d'Onnens 5		Doris Ramella
Mercredi 13 h 45 - 14 h 45	03.09.2025 au 17.06.2026	🔥🔥🔥
Nouveau ! Noréaz Salle polyvalente, Rte de l'Eglise 19		Olena Orlova
Lundi 13 h 45 - 14 h 45	01.09.2025 au 29.06.2026	🔥🔥
Villars-sur-Glâne Résidence Rose d'Automne		Isabelle Lanthemann
Mardi 14 h 45 - 15 h 45	26.08.2025 au 07.07.2026	🔥

Gym pour les aîné·es sourd·es et malentendant·es

Un cours de gymnastique et de danse pour les aîné·es sourd·e·s et malentendant·es, en partenariat avec la Société des Sourds de Fribourg. Ce cours est dispensé en langue des signes et est réservé aux personnes sourdes et malentendantes. Détail des dates sur demande. **Prix :** Fr. 50.– / semestre.

Fribourg Arsen'alt salle sud, Derrière-les Remparts 12		Isabelle Lanthemann
Lundi 15 h 15 - 16 h 15, deux lundis par mois		🔥🔥

Yoga

Des techniques de relaxation et de concentration pour développer la souplesse du corps et sa liberté intérieure.

Fribourg Arsen'alt salle Nord, Derrière-les-Remparts 12		Laurence Curty
Lundi 16 h 00 - 17 h 00	01.09 au 15.12.2025	Fr. 208.–
Lundi 16 h 00 - 17 h 00	05.01 au 29.06.2026	Fr. 352.–
Villars-sur-Glâne Salle Dance eMotion, Petit-Moncor 1C		Laurence Curty
Lundi 14 h 00 - 15 h 00	01.09 au 15.12.2025	Fr. 208.–
Lundi 14 h 00 - 15 h 00	05.01 au 29.06.2026	Fr. 336.–
Nouveau ! Marly MIC, La Prairie 1, Allée Charles-Edouard-Guillaume 3		Laurence Curty
Mardi 16 h 00 - 17 h 00	28.10, 04.11 et 11.11.2025	Fr. 32.–
Session découverte, le cours sera reconduit selon le nombre de participant·es		

Activités en plein air

Randonnées

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées au fil de randonnées qui vous feront, par la même occasion, découvrir votre région. Accompagné·es d'un·e moniteur·trice ESA (Sport des adultes), vous marchez en toute sécurité.

Préalpes fribourgeoise — Jean-Marie Pasquier
Mercredi selon programme, de mars à novembre — Fr. 20.–/sortie

Nouveau !

Préalpes fribourgeoise — Marlène Fernandez
Vendredi selon programme, d'avril à octobre 2026 — Fr. 10.–/sortie

Raquettes et randonnées hivernales

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées à mesure que vous irez à la rencontre des paysages hivernaux. Accompagné·es d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous marchez en toute sécurité. Balades avec ou sans raquettes à neige selon les conditions. **Prix unique :** Fr. 20.– / sortie

Préalpes fribourgeoises — Jean-Marie Pasquier
Mercredi selon programme, du 17.12.2025 au 18.02.2026

Préalpes fribourgeoises — Pier-Luigi Galli
Mardi selon programme, de décembre 2025 à mars 2026

Ski de fond

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées à mesure que vous irez à la rencontre des Préalpes fribourgeoises ou ailleurs. Accompagné·es d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous pratiquez en toute sécurité. Équipement et assurance à charge des participant·e·s.

Monts de Riaz, Im Fang, autres domaines — Hubert Yerly
Mercredi 13 h 30-15 h 30 — 17.12.2025 au 11.02.2026 — Fr. 25.– / sortie

Vélo électrique

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné·e d'un·e moniteur·trice ESA (Sport des adultes), vous roulez en toute sécurité. Les sorties ont lieu d'avril à octobre selon la météo, détail des dates sur demande. **Prix unique :** Fr. 10.– / sortie.

Groupe Fribourg — Georgette Chappuis, Hubert Yerly, Jean-Michel Gumy
Mardi selon programme

Groupe Le Mouret : vélo de course avec ou sans assistance — Michel Savary
Mardi selon programme

Groupe Rosé — Bernard Gendre, François Tinguely, Sandrine Crettenand, Patrick Speierer
Mercredi selon programme

Walking Football

Le walking football est une variante du football pratiquée en marchant, orientée vers la santé et la convivialité, pour toutes et tous, jeunes et moins jeunes. Le plaisir du jeu et l'intégrité physique sont les mots clés de cette nouvelle discipline. Avec l'association fribourgeoise de football et le FC Villars-sur-Glâne.

Villars-sur-Glâne Stade du Platy
Vendredi 15 h 30-17 h 00 — 22.08.2025 au 10.07.2026 — Fr. 50.– / année

Pétanque

La pétanque c'est bon pour la santé et pour le moral ! En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, les clubs et amicales s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de 60+. « Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge !

Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18 — A. Ruppen, 079 301 22 60
Mardi 14 h 30

Corminboeuf La CorminBoule — C. Mindel, 076 380 29 35 / P. Supcik, 079 653 60 52
Été : lundi 18 h 30, mercredi / samedi 14 h 00, Rte de Chésopelloz
Hiver : mercredi 14 h 00, jeudi 19 h 00, Boulodrome des Neigles (Fribourg)

Farvagny Route de Fribourg 30 — Club La Boulamie, M. Weissbaum, 079 362 62 24
Été : mercredi et vendredi 19 h 15, Centre sportif Farvagny
Hiver : mercredi et vendredi 19 h 15, Boulodrome des Neigles (Fribourg)

Treyvaux Route de la Pérausa 6A — La Boule sympa, A. Théraulaz 079 347 30 93
Mercredi dès 14 h 00

Cours de langues / Sprachkurse

Des cours d'italien, d'anglais et d'espagnol sont proposés avec différents niveaux. Les horaires des groupes sont disponibles au début du programme, pages 20-21.

Es werden Italienisch-, Englisch- und Spanischkurse mit unterschiedlichen Niveaustufen angeboten. Die Gruppenstundenpläne finden Sie am Anfang des Programms auf den Seiten 20-21.

Apprendre à jouer aux échecs / Lernen, Schach zu spielen

Découvrir les fondamentaux de ce jeu ou perfectionner ses stratégies. Les horaires des cours d'échecs sont disponibles au début du programme, page 21.

Entdecken Sie die Grundlagen dieses Spiels oder perfektionieren Sie Ihre Strategien. Die Stundenpläne der Schachkurse finden Sie am Anfang des Programms auf Seite 21.

Permanences informatiques

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteur·trice·s d'informatique répondent sur place à vos questions. Détail des dates sur demande ou sur notre site internet.
Gratuit et sans inscription.

Fribourg F / D Korso Kino Bar, Bd Pérolles 15
2e et 4e lundi du mois — 10 h 30-12 h 00

Givisiez Résidence Le Manoir, Place d'Affry 2
1er mardi du mois — 14 h 30-16 h 30

Sarine

Cours d'informatique privé

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les bénévoles en informatique sont disponibles pour des cours privés à domicile ou dans les locaux de Pro Senectute Fribourg.

Fribourg Passage du Cardinal 18	Fr. 40.– / h
À domicile	Fr. 60.– / h

Nouveau !

Cours collectifs en informatique / Gruppenkurse in Informatik

Vous souhaitez vous familiariser avec le matériel informatique et développer des connaissances de base ? Vous souhaitez approfondir vos connaissances sur une thématique spécifique ? Retrouvez la liste des cours informatique en Sarine et ailleurs en pages 18-19.

Sie möchten sich mit der Computersoftware vertraut machen und Grundkenntnisse aufbauen? Sie möchten Ihre Kenntnisse zu einem bestimmten Thema vertiefen? Eine Liste der Computerkurse im Saanebezirk und anderswo finden Sie auf den Seiten 18-19.

Docupass : mes volontés pour ma fin de vie

Présentation du Docupass, des directives anticipées, du mandat pour cause d'inaptitude, des dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament. **Gratuit ; inscription obligatoire**.

Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18		
Mardi 09.09.2025	09 h 00-11 h 00	Larissa Carrel
Lundi 02.02.2026	09 h 00-11 h 00	Christelle Andrey

Atelier « Entrée et financement EMS »

Explication des démarches à entreprendre pour l'entrée et le financement d'un séjour en EMS. Cette activité s'adresse également aux proches des personnes concernées. **Gratuit ; inscription obligatoire**.

Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18		Yvan Hess
Mardi 07.10.2025	10 h 30-12 h 00	

Nouveau !

Ateliers bien-être et nutrition

Nous vous proposons 2 ateliers animés par une nutritionniste-naturopathe.
Die Leiterin verfügt auch über deutsche Sprachkenntnisse.

Atelier gourmand intergénérationnel : envie de partager un moment complice et savoureux avec votre petit-fils ou petite-fille ? Découvrez des idées d'encas simples à réaliser et cuisinez ensemble des recettes faciles et saines, dont une option végane et une sans cuisson.

Soulager le corps naturellement : arthrose, ostéoporose, douleurs chroniques. Découvrez des gestes simples et naturels du quotidien pour apaiser les douleurs : hygiène de vie, alimentation, plantes médicinales et points d'acupression.

Inscription obligatoire auprès de info@litsee-sante.ch / 078 835 54 37

Marly Espace Pro Senectute, La Prairie 1		Elisabeth Herrmann
Atelier gourmand intergénérationnel		Fr. 30.– / binôme ou Fr. 20.– / 1 pers.
Mercredi 22.10.2025	14 h 00-15 h 30	
Soulager le corps naturellement		Fr. 20.– / pers.
Mercredi 12.11.2025	14 h 00-15 h 30	

Conférence « L'intelligence artificielle et vous »

Venez en apprendre plus lors d'une conférence participative animée par un ingénieur spécialiste de l'IA. Réservé aux habitant·es d'Avry et Matran.

Avry Salle de l'auberge d'Avry-Rosé, Rte de Rosé 46		Gratuit, sans inscription
Jeudi 25.09.2025	14 h 00-16 h 00	

Conférences « Prévention contre les abus financiers » et sensibilisation à la conduite

Les escroqueries commises à l'encontre des seniors sont de plus en plus nombreuses. Des expert·e·s mettent leurs compétences et leur expertise à votre disposition pour connaître les risques qui existent et apprendre à déjouer les tentatives d'arnaques. En partenariat avec la BCF.

Corminboeuf : Puis une courte sensibilisation à la conduite vous permettra d'actualiser vos connaissances, de vous familiariser avec les nouvelles règles de circulation et de découvrir quelques conseils pratiques pour adapter votre conduite aux changements liés à l'âge. En partenariat avec l'OCN. Ouvert aux habitant·es des communes de Corminboeuf, Givisiez, La Sonnaz, Granges-Paccots, Belfaux et Grolley.

Corminboeuf Salle de la Mansarde, rue du Centre 25		Gratuit, sans inscription
Mardi 18.11.2025	14 h 00-16 h 00	
Le Mouret Restaurant de la Croix-Blanche		Gratuit, sans inscription
Vendredi 05.12.2025	14 h 00-16 h 00	

Cours premiers secours

Vous retrouvez les cours premiers secours en Sarine et ailleurs page 22.

Après-midis disco

Après-midis disco animés par le DJ George Olivier, dans une ambiance boule à facettes et sons des 80's. Danse libre, possibilité de suivre un cours de danse latino. Sans inscription ; détail des dates sur demande. Avec le soutien de la Ville de Fribourg.

Fribourg REPER Schoenberg, Rte Mon-Repos 9		Gratuit, collecte
1er et 3e lundi du mois dès le 22.09.2025	14 h 00-17 h 00	

Nouveau !

Visite de la Bibliothèque Cantonale et Universitaire BCU Besuch Kantons- und Universitätsbibliothek KUB

La Bibliothèque Cantonale et Universitaire (BCU) vous invite à découvrir la richesse de son offre, en attendant ses nouveaux locaux. Gratuite et ouverte à tous et toutes, la BCU propose un large choix de documents en français et en allemand : livres, bandes dessinées, DVDs, livres audio, presse locale et nationale et livres en grands caractères.
Gratuit, inscription obligatoire.

Die Kantons- und Universitätsbibliothek (KUB) lädt Sie herzlich ein, sein reichhaltiges Angebot zu entdecken, während Sie auf seine neuen Räumlichkeiten warten. Kostenlos und für alle offen, bietet die KUB eine grosse Auswahl an Dokumenten auf Französisch und Deutsch an: Bücher, Comics, DVDs, Hörbücher, lokale und nationale Zeitungen sowie Bücher im Grossdruck.
Gratis, Einschreibung obligatorisch.

Fribourg Rue de la Carrière 22		
Mardi 28.10.2025 (F)	14 h 00-15 h 00	
Donnerstag 11.11.2025 (D)	14.00-15.00	

Dimanche disco au Mythic Club

La piste de danse vous attend ! Dans une ambiance chaleureuse et festive, soyez les bienvenu·es pour danser sur des tubes bien connus. **Dates :** 23.11.2025, 08.02.2026 et 26.04.2026, de 14 h 00 à 18 h 00. **Entrée :** Fr. 10.–.

Visites HC Fribourg- Gottéron

Vous retrouvez les visites de la patinoire St-Léonard au début de ce programme, page 7.

Concerts classiques / Konzerte klassiche Musik

Vous retrouvez le programme des concerts au début de ce programme, page 9.

Cinéma

Vous retrouvez les différentes offres de cinéma au début de ce programme, page 9.

Ateliers « Cuisiner, mais pas que… »
Ateliers «Nahrungsmittel neu erleben»

Un moment de convivialité et de partage culinaire sur le thème « Nos expressions culinaires en émoi ». Franziska vous accueillera aux petits oignons pour une expérience novatrice et incontournable issue de la Cuisine Thérapie. Amusez-vous, émoustillez vos papilles en créant, et dégustez vos créations.

Ein Moment der Geselligkeit und des kulinarischen Austauschs unter dem Motto «Kulinarische Redewendungen bringen uns in Schwung». Franziska begrüsst Sie zu ihrer innovativen, spielerischen und effizienten Kochtherapie. Amüsieren Sie sich, werden Sie kreativ und lassen Sie sich Ihre Kreationen schmecken.

Grolley Les Biolettes 51 — Franziska Mülhauser

Jeudi / Donnerstag 09 h 30 - 11 h 30 — Fr. 20.– / atelier ou Fr. 80.– pour les 5 ateliers

2025 : 25.09, 27.11 / **2026 :** 29.01, 26.03, 28.05

Maxi beaux arts

Venez découvrir différentes initiations créatives au contact d'artistes confirmés. Les maxi beaux arts proposent des ateliers ouverts aux jeunes et aux seniors. Au programme 2025-2026 : cinéma, gravure, peinture, céramique, dessin & BD, couture, photographie et bijouterie. Les ateliers sont payants ; ils ont lieu à Fribourg ou à Givisiez et durent une année.

Programme et informations détaillées : www.maxibeauxarts.ch

Speed-dating

Vous souhaitez trouver un·e partenaire pour faire un bout de chemin à deux, ou simplement faire de nouvelles rencontres ? Participez à une rencontre et laissez le charme opérer.
Gratuit, inscription obligatoire.

Wie wäre es mit einem Speed Dating? Sie möchten einen Partner oder eine Partnerin finden, um ein Stück des Weges zu zweit zu gehen oder einfach neue Bekanntschaften machen? Nehmen Sie an einem Treffen teil und lassen Sie den Charme wirken.
Gratis, Anmeldung obligatorisch.

Nouveau !

Villars-sur-Glâne	Theater Nuithonie, Dienstag 18.11.2025, 14.00-18.00	auf Deutsch
Villars-sur-Glâne	Théâtre Nuithonie, mercredi 29.04.2026, 14 h 00-18 h 00	en français

Événements « Bien vieillir » dans vos communes

Lors de ces journées, vous pourrez vous informer sur divers sujets liés au bien-vieillir tels que la santé, les services d'aide, les loisirs et la participation à la vie communautaire. Au programme : stands, échanges et conférences, organisées par les communes en partenariat avec les acteurs locaux.
Public, gratuit et sans inscription.

Résidence Le Manoir	Givisiez avec les communes de Corminboeuf et Granges-Paccot	
Samedi 27.09.2025	09 h 00-16 h 00	
Conférence inédite de Rosette Poletti	13 h 30-15 h 00	
Gibloux	Salle communale de Farvagny	
Vendredi 14.11.2025	09 h 00-12 h 00	

Association ParMi : devenez marraine ou parrain

L'association ParMi organise des parrainages entre des jeunes requérant·es d'asile non accompagné·es et des personnes établies dans le canton de Fribourg. Il s'agit de se rencontrer 2 à 3 fois par mois (ou plus !), de discuter, d'apporter éventuellement un soutien pour le français (ou l'allemand) et de partager des activités ensemble : balades, cuisine, jeux de société, etc. Les personnes retraitées sont des marraines et des parrains très apprécié·es ! Venez découvrir ParMi et écouter les témoignages de personnes déjà engagées dans un parrainage. **Inscription obligatoire : 026 347 12 93**

Fribourg	Passage du Cardinal 18
Mardi 23.09.2025	16 h 30-18 h 00

Rencontres

Les activités proposées offrent de nombreuses opportunités de rencontrer de nouvelles personnes.

Givisiez	Résidence Le Manoir, Place d'Affry 2	Samuel et Claudine Grenier, 079 757 85 51
Café-connexion 1er mardi du mois 14 h 30-16 h 30		
Marly Cité	Halle	Claudine Crausaz, 079 776 88 36
Rencontres conviviales dernier mercredi du mois 15 h 15-16 h 15		
Noréaz	Salle des sociétés	Sylviane Corpataux, 079 609 20 72
Loto et cartes jeudi de novembre à avril, 14 h 00-17 h 00, toutes les 2 semaines		
Noréaz	Salle communale	Marie-Louise Schorro 026 470 15 23
Partage et réflexions lundi 14 h 00-16 h 00		

Jeux de cartes

Rejoignez un groupe de joueurs et joueuses pour partager des moments de convivialité autour d'une ou de multiples parties de cartes !

Arconciel Auberge des Trois Sapins		Isabelle Python, 026 413 44 89
1er et 3e jeudi du mois	14 h 00 - 17 h 30	
Belfaux Salle paroissiale		Joseph Künzli, 026 475 11 65
Mardi	13 h 00 - 16 h 30	
Corminboeuf Buvette du FC		Marie-José Lambert-Julmy, 026 475 28 63
Mercredi	13 h 30 - 17 h 00	
Ecuvillens Ancienne école Écuvillens		Marguerite Grivel, 026 411 24 45
Mercredi de septembre à juin	13 h 30 - 17 h 00	
Fribourg Café de l'Imprévu, Pérolles 93		Elisabeth Gumy, 026 323 28 57
Mardi	14 h 00 - 17 h 00	
Matran Buvette salle de gym		Marguerite Blanc, 026 401 15 32
Mercredi	13 h 45 - 17 h 00	
Lentigny Halle polyvalente, Salle Mora		Marie-José Mettraux, 079 827 73 14
Mardi toutes les deux semaines	14 h 00 - 17 h 00	
Ponthaux/Grolley Salle communale		Marie-José Didierlaurent, 026 475 10 54
Mercredi toutes les deux semaines	13 h 30 - 17 h 00, d'octobre à fin mai	

Balades conviviales

Les balades proposées offrent de nombreuses opportunités de rencontrer de nouvelles personnes tout en faisant de l'exercice en plein air.

Belfaux Devant l'église		Danielle Schorro, 079 360 18 17
Jeudi	13 h 30 - 15 h 30	
Corminboeuf Terrain de basket de l'école		079 373 48 13
Mardi marche sportive	09 h 00 - 11 h 00	Henri Castella
Mardi marche loisir	09 h 00 - 10 h 00	Elfi Wörthwein
Ecuvillens Place du Café		Eliane Allemann, 079 479 00 00
Mardi	13 h 30 - 15 h 00	
La Brillaz Départ Onnens ou Lentigny		André Stern, 026 565 45 17
Mardi	08 h 30 - 11 h 00	
Matran Parking derrière Restaurant du Tilleul		Gabriel Donzallaz, 026 402 10 64
Mercredi	08 h 45 - 10 h 45 (bons marcheurs)	
Neyruz Parking communal, Chemin de la Carrida		Gérard Odin, 079 314 48 01
Mardi	08 h 30 avril à septembre	
Mardi	09 h 00 octobre à mars	
Noréaz Centre du village, fontaine		Christian Burgy, 079 436 10 58
Lundi d'octobre à avril	13 h 30 - 15 h 30	
Prez-vers-Noréaz Administration communale		Marlyse Guinnard, 079 480 74 27
Lundi	08 h 00 - 10 h 30	

Table d'hôtes
MANGER ENSEMBLE

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Tables d'hôtes

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un·e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. **Participation :** Fr. 15.– / personne. La liste actualisée des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Corminboeuf **Jeudi**	Marie-Christine et Samuel Grenier, 078 879 25 89
Fribourg **Mercredi**	Farnia Haghighi, 077 455 28 39
Fribourg **Vendredi**	Margret Baumgartner, 026 481 29 70
Marly **Mardi**	Nanchen Claire, 079 616 08 55
Neyruz **Samedi**	Donnet Pierre-Alain et Catherine, 079 362 55 40
Noréaz **Mardi**	Claudine et Eric Mudhoosoodun, 026 470 17 78
Treyvaux **Lundi**	Astrid Egger, 079 471 33 50
Villars-sur-Glâne **Mardi**	Christiane Rossier, 026 466 49 58
Villars-sur-Glâne **Mercredi**	Josiane et Michel Brique, 026 402 09 26
Villars-sur-Glâne **Jeudi**	Regina Zaugg, 079 371 09 04
Vuisternens-en-Ogoz **Mercredi**	Brigitte Bapst, 079 408 90 61

Tables de bistrots

Un menu du jour avec dessert et café à déguster dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant·e·s de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. La liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Corminboeuf La Détente, Route André Piller 45	026 466 73 00
3e vendredi du mois	Fr. 20.–
Fribourg L'Aigle Noir, Rue des Alpes 10	026 322 49 77
Mercredi	Fr. 20.–
Neyruz La Chaumière, Route de Fribourg 17	026 916 15 50
Mardi, mensuelle	Fr. 20.–
Neyruz L'Aigle Noir, Route de Fribourg 2	026 916 15 50
Jeudi, mensuelle	Fr. 20.–
Tables de bistrots sur la commune de Gibloux	
Informations et détail des dates : Marjorie Bachmann, 079 370 15 60 ou sur giblouxsolidaire.ch	
Corpataux Au Petit Grillon, Rte du Centre 79	Fr. 19.–
Farvagny Le Petit Gibloux, Rte Rossens 11	Fr. 19.–
Villarlod Buvette du Mont-Gibloux, Rte de Catillon 20	Fr. 19.–
Vuisternens-en-Ogoz Bistrot d'Ogoz, Rte de Villarlod 51 **café non inclus**	Fr. 19.–

Mouvement des Aînés (MDA)

Le Mouvement des Aînés Fribourg se fixe pour but d'enrichir la qualité de vie des personnes à la retraite ou proches de celle-ci. Reposant sur le dynamisme de ses membres et leur engagement bénévole, il encourage les aînés à demeurer actifs et autonomes ainsi qu'à rencontrer d'autres personnes. www.mda-fribourg.ch

Tennis de table	Fribourg, abri PC Ecole primaire du Jura B	D. Baechler, 079 468 20 29
Lundi	14 h 00 - 16 h 00	
Théâtre des 4-Heures	Fribourg, salle paroissiale Ste-Thérèse	F. Menétrey, 077 464 98 46
Mardi	09 h 30 - 11 h 00	
Chorale « L'Âge en Chanteurs »	Belfaux, salle paroissiale	U. Baumeyer, 078 649 97 91
Mercredi	14 h 00 - 16 h 00	
Orchestre de chambre	Givisiez, Centre paroissial	C. Joller, 079 795 56 58
Mercredi	14 h 00 - 16 h 30	
Randonnées	dans tout le canton	S. Dahoun, 079 407 11 33
Mardi ou jeudi		
Groupe de Jass	Fribourg, Foyer Beau-Séjour	Y. Tricot, 079 704 85 14
Vendredi	13 h 30 - 16 h 30	

Sarine

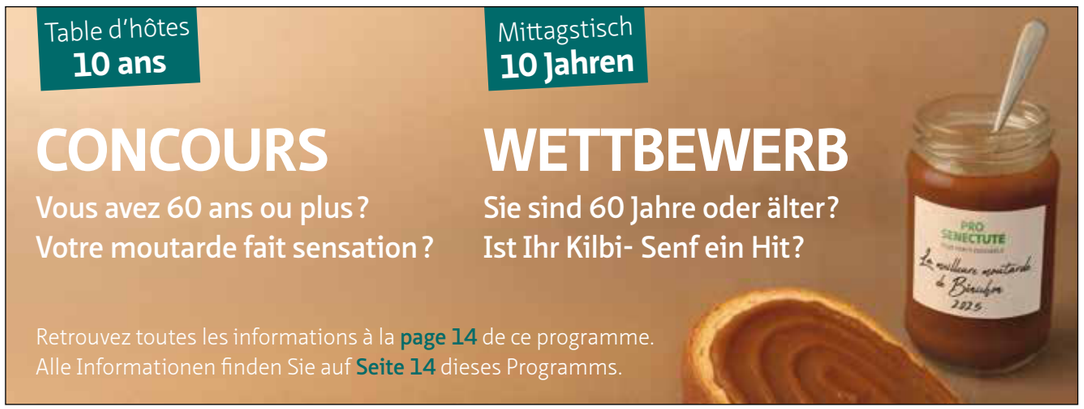
Partenaires

Les activités de nos partenaires sont détaillées sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch, dans le document PDF de chaque district. Vous les trouvez en cliquant sur **Activités : Programme d'activités**. Ces listes sont régulièrement mises à jour.

Pour la Sarine vous retrouvez les activités des partenaires suivants :

- Gibloux Solidaire
- Association Alzheimer Fribourg
- Sophrologie avec Marjorie Bachmann
- FriActiv : parcours de découverte active

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



Aktivitäten im Sensebezirk

Die Aktivitätenliste wird regelmässig auf www.fr.prosenectute.ch aktualisiert. Sie können sich über unsere Internetseite, telefonisch unter 026 347 12 93 oder per Mail an sportetformation@fr.prosenectute.ch anmelden.

Die meisten Kurse werden zweimal jährlich zu Beginn des Semesters in Rechnung gestellt. Die genannten Preise sind Richtwerte und variieren je nach Anzahl der Lektionen. **Eine kostenlose Schnupperlektion ist jederzeit möglich.**

Aqua-Gym

Wassergymnastik um in Form zu bleiben! Ideal für Senioren. Sie trainieren Ihre Kraft und Beweglichkeit und stärken die Beckenbodenmuskulatur im Wasser mit Bodenkontakt.

Preis: Fr. 20.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Tentlingen	Heim Linde, Stersmühlestrasse 1	Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung
Mittwoch 11.00 - 11.45	03.09.2025 - 01.07.2026	
Freitag 14.15 - 15.00	05.09.2025 - 03.07.2026	
Freitag 15.00 - 15.45	05.09.2025 - 03.07.2026	
Freitag 15.45 - 16.30	05.09.2025 - 03.07.2026	
Freitag 16.30 - 17.15	05.09.2025 - 03.07.2026	

Aqua-Fit

Wasserfitness um in Form zu bleiben! Ideal für Senioren. Sie trainieren Ihre Kraft und Ausdauer und stärken die Beckenbodenmuskulatur im tiefen Wasser.

Preis: Fr. 20.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Düdingen	Wolfacker, Alfons-Aebystrasse 2	Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung
Dienstag 16.45 - 17.30	02.09.2025 - 30.06.2026	

Feldenkrais

Durch spielerische und sanfte Bewegungsabläufe verfeinern Sie Ihre Wahrnehmung und entdecken dabei neue Möglichkeiten.

Preis: Fr. 21.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Düdingen	Begegnungszentrum, Düdingersaal	Rita Binz-Wohlhauser
Donnerstag 08.30 - 09.30	11.09.2025 - 02.07.2026	
Donnerstag 09.45 - 10.45	11.09.2025 - 26.03.2026	

Sense

Gymnastik

Gleichgewicht, Muskelstärkung und Koordination stehen bei verschiedenen Übungen, die für alle geeignet sind, auf dem Programm. Gymnastik verbessert die Körperhaltung, erhält die Mobilität und hilft, Stürze zu verhindern. **Einheitspreis:** 100.– / Semester

Gym leicht Gym moderat Gym dynamisch

Bösingen Turnhalle		Gret Leutwiler, Helene Mölders
Mittwoch 14.00-15.00	10.09.2025-24.06.2026	
Giffers Turnhalle		Brigitte Fasel, Anita Ledergerber
Montag 15.30-16.30	01.09.2025-29.06.2026	
Ueberstorf Mehrzweckhalle		Irma Von Wartburg, Ursula Hunziker
Mittwoch 13.30-14.30	03.09.2025-01.07.2026	

Kraft und Balance

Ein beliebtes und bewährtes Männerprogramm. Dieses Programm richtet sich an alle Männer, welche mit gezieltem Muskeltraining die Lebensqualität erhalten und verbessern wollen.

Düdingen Turnhalle Leimacker		Hubert Pauchard
Dienstag, 15.45-17.00	28.10.2025-16.12.2025	Fr. 48.–
Dienstag, 15.45-17.00	06.01.2026-31.03.2026	Fr. 72.–

Langlauf

Mit Langlauf halten Sie sich fit und geniessen in der freien Natur die Winterlandschaft sowie die Geselligkeit in der Gruppe. Willkommen sind alle, ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene. Unsere Leiter haben für jeden die passenden Tipps auf Lager!

Gantrisch, Mont de Riaz, Im Fang, Jaunpass		Josef Bächler, Anton Egger
Mittwoch 13.30-15.30	10.12.2025-21.01.2026	Fr. 125.– / 5x
Gruppe Klassisch oder Gruppe Skating		

Pétanque

Pétanque ist gut für die Gesundheit und die Moral! In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Freiburg bieten die Vereine spezielle Zeiten und Räume für Spielerinnen und Spieler ab 60 Jahren an. «Werfen» oder «Punkten» ist in jedem Alter möglich!

Kontakt: Francisca Wenger: 077 427 87 15 / francisca.wenger@bluewin.ch oder
Paul Dietrich: 077 418 22 18 / pauldietrich@bluewin.ch

Wünnewil Dorfstrasse 58A (neben Sporthalle)		Pétanque-Club Sense-West
Freitag 13.30-16.00	08.08.-29.10.2025 / 03.04.-31.07.2026	Gratis
Jeden letzten Freitag des Monats		

Schneeschuhwandern und Winterwanderungen

Unberührte Winterlandschaften entdecken, die Natur und die Ruhe geniessen und etwas für die Fitness tun. All dies unter der Leitung von ausgebildeten ESA-Leitende (Erwachsenensport). Wanderungen mit oder ohne Schneeschuhe je nach Bedingungen. Im Prinzip finden die Wanderungen zwischen Dezember – März statt. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben. **Einheitspreis:** Fr. 20.– / Tour

Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	Bruno Pauchard
Dienstag gemäss Programm	
Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	Ernst Page
Mittwoch gemäss Programm	
Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	René Gauderon
Mittwoch gemäss Programm	
Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	Albin Tornare
Mittwoch gemäss Programm	
Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	Beat Poffet
Donnerstag gemäss Programm	
Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	Alois Dietrich
Donnerstag gemäss Programm	
Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen	Paul Dietrich
Donnerstag gemäss Programm	
Ueberstorf diverse Regionen	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
Mittwoch gemäss Programm	

Velo

Ausflüge, bei denen Sie sich auf ein Abenteuer einlassen und das Erlebnis in vollen Zügen geniessen. In Begleitung von ESA-Leitende (Erwachsenensport) fahren Sie sicher. Im Prinzip finden die Velotouren zwischen April – Oktober statt. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben. **Einheitspreis:** 10.– / Tour

Düdingen	René Gauderon, Ruth Schneider
Donnerstag gemäss Programm	Ernst Page, Hansueli Krummen
Rechthalten und weitere Abfahrtsorte	Josef Bächler, Paul Lehmann
Dienstag gemäss Programm	
Velowoche	Hansueli Krummen, René Gauderon,
Dienstag 02.09. – Freitag 05.09.2025	Josef Bächler, Paul Lehmann

Neu!

Walking Football

Walking Football ist eine Variante des Fussballs, die im Gehen ausgeübt wird und sich an Gesundheit und Geselligkeit orientiert. Spass am Spiel und körperliche Unversehrtheit sind die Schlüsselbegriffe dieser neuen Sportart. An alle Frauen und Männer ab 60, meldet euch an!

Wünnewil, Fussballplatz		Paul Dietrich, Werner Von Känel, Arthur Schneuwly
Montag 09.30-11.00	März - Oktober	Fr. 30.– / Jahr

Wandern

Wandern ist ein idealer Sport um Herz-Kreislauf, Atmung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit anzuregen und zu stärken. In Begleitung von ESA-Leitende (Erwachsenensport) gehen Sie sicher. Im Prinzip finden die Wanderungen zwischen März – Oktober statt. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben.

Sense- und Seebezirk	Alois Noth
Dienstag gemäss Programm	Fr. 10.– / Tour
Sensebezirk und Umgebung	Bruno Pauchard
Dienstag gemäss Programm	Fr. 15.– / Tour
Sensebezirk und Umgebung	Christian Sahli
Dienstag gemäss Programm	Fr. 15.– / Tour
Sensebezirk und Umgebung	Daniel Guidon
Mittwoch gemäss Programm	Fr. 15.– / Tour
Sensebezirk und Umgebung	Paul Dietrich
Mittwoch gemäss Programm	Fr. 15.– / Tour
Sensebezirk und Umgebung	Albin Tornare
Mittwoch gemäss Programm	Fr. 15.– / Tour
Sensebezirk und Umgebung	Conny Waeny
Mittwoch gemäss Programm	Fr. 15.– / Tour
Ueberstorf	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
Donnerstag gemäss Programm	Fr. 15.– / Tour
Zweitageswanderung	Nur für Teilnehmende der bestehenden Gruppen
Datum folgt	Preis zu bestimmen

Welttänze

Durch das Erlernen von Schritten trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht. Gleichzeitig simulieren Sie Ihr Gedächtnis und machen neue Bekanntschaften! Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich. Kostenlose Schnupperstunde, jederzeit möglich. **Diese Kurse finden jede zweite Woche statt.**

Giffers Turnhalle		Esther Nabholz
Dienstag, 15.20-16.50	23.09.-02.12.2025	Fr. 48.–
Dienstag, 15.20-16.50	13.01.-05.05.2026	Fr. 64.–

Yoga

Neben Körperübungen zur Mobilisierung beinhaltet dieser Kurs auch Atem-, Mediations- und Konzentrationsübungen sowie Schlussentspannung.

Preis: Fr. 15.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Schmitten Turnhalle Dorf		Damara Aebischer
Mittwoch, 10.00-11.00	10.09.2025-24.06.2026	

Neu!

Autogenes Training

Mit Autogenem Training lassen sich Gedanken und Gefühle regulieren, so dass sich daraus geistige, körperliche und emotionale Entspannung ergibt.

Preis: Fr. 15.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Giffers Probelokal-Singschule Sense		Bettina Perroulaz
Montag, 09.00-10.00	05.01.-16.03.2026	

Neu!

Schnupperkurse Curling

Möchten Sie das Spiel mit Stein und Besen erlernen? Kommen Sie an unsere Schnupperkurse und testen Sie diesen faszinierenden Teamsport aus.

Kontakt: Godi Fässler / info@fricurling.ch / 077 533 21 12

Düdingen Eishalle, Leimacker		Curling Club Fribourg-Düdingen
Daten / Zeiten folgen	Oktober-März	Fr. 35.– / Lektion

Docupass: Mein Wille für mein Lebensende

Vorsorge und Selbstbestimmung gewinnen mit zunehmendem Alter an Bedeutung. Das Ausfüllen einer Patientenverfügung ist eine gute Gelegenheit, die eigenen Wünsche festzuhalten. Eine Sozialarbeiterin der Pro Senectute Freiburg stellt Ihnen den Docupass vor, der folgende Dokumente enthält: Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung sowie Informationen zum Testament. **Gratis, Anmeldung erforderlich**

Düdingen Grosser Saal Bahnhofsbuffet, Bahnhofsplatz 2		Lea Fankhauser
Donnerstag, 16.04.2026	14.00-16.30	Gratis

Neu!

Atelier «Eintritt und Finanzierung Pflegeheim»

Sie möchten verstehen, welche Schritte Sie unternehmen müssen, um in ein Pflegeheim einzutreten? Sie haben Fragen zur Finanzierung eines Aufenthalts in einem Pflegeheim? Eine Sozialarbeiterin wird diese Themen ansprechen und Ihre Fragen beantworten. Diese Veranstaltung richtet sich auch an die Angehörigen der betroffenen Personen. **Gratis; Anmeldung obligatorisch.**

Alterswil Mehrzweckgebäude, Oberdorfstrasse 19		Lea Fankhauser
Mittwoch, 22.10.2025	14.00-16.30	

Informatiksprechstunde

Informatikleiter/-innen stehen Ihnen zur Verfügung, um Sie bei der Nutzung Ihres Laptops oder Smartphones zu beraten. **Kostenlos und ohne Anmeldung.**

Giffers Pflegeheim Aergera	
Jeden 2. und 4. Montag im Monat	10.30-12.00

Neu!

Wünnewil Schalter der Gemeindekanzlei, Dorfstrasse 22	
3. Mittwoch im Monat	14.00-16.00

Neu!

Gruppenkurse in Informatik

Sie möchten sich mit der Computersoftware vertraut machen und Grundkenntnisse aufbauen? Sie möchten Ihre Kenntnisse zu einem bestimmten Thema vertiefen? Eine Liste der Computerkurse im Giffers, Freiburg und anderswo finden Sie auf der Seite 18-19.

Privatkurs für Informatik

Benötigen Sie Unterstützung bei der Nutzung Ihres Smartphones, Tablets oder Computers? Unsere Informatikleiter bieten Privatunterricht bei Ihnen zu Hause oder in unseren Räumlichkeiten an.

Freiburg	Passage du Cardinal 18	Fr. 40.– / Stunde
Zuhause		Fr. 60.– / Stunde

Gemeinsames Singen und Tanzen

Sehnen Sie sich nach einem gemütlichen Nachmittag zum Singen, Tanzen, Mitschaukeln? Verlangen Sie die verschiedenen Daten der vorgesehenen Anlässe: 079 578 76 44.

Giffers	Pfarreisaal, Kirchweg 6	Karin Philipona
1. Dienstag im Monat, 14.00-16.00	02.09.-02.12.2025 / 03.2.-05.05.2026	Kollekte

Mittagstisch

Damit Essen eine Freude ist, bieten wir Ihnen, in einer herzlichen und warmen Atmosphäre, ein Essen bei freiwilligen Gastgebern einzunehmen. Die aktualisierte Liste mit allen Tischen ist auf unserer Internetseite verfügbar. **Preis:** Fr. 15.– / Person.

Giffers	**1. Donnerstag im Monat**	Karin Philipona, 079 578 76 44

Neu!

Stricken und Häkeln für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Die Treffen bieten die Gelegenheit die Welt des Strickens und Häkelns neu zu entdecken oder eigene Projekte umzusetzen. Tauchen Sie ein in die Welt mit Nadel und Faden und melden Sie sich an: e.waeber@rega-sense.ch / 079 766 83 57

Düdingen	Bistro 11, Hauptstrasse 11	Esther Waeber-Zurkinden
1. Mittwoch im Monat, 14.00-16.00	03.09.-03.12.2025 / 07.01.-04.03.2026	Fr. 15.– / Lekt.

Spaziergänge

Möchten Sie neue Bekanntschaften knüpfen und sich einer Gruppe anschliessen? Schliessen Sie sich dieser Gruppe an. Nehmen Sie Kontakt auf!

Düdingen		Albin Tornare, 079 261 83 82
Montag 08.30-10.00 und Freitag 14.00-15.30		Fr. 3.– / Spaziergang

Theater

Sie suchen Abwechslung im Alltag, möchten neue Bekanntschaften knüpfen und sich einer Gruppe anschliessen? Schliessen Sie sich der Theatergruppe an. Einschreibungen für Schauspielrollen werden bis Ende Juli entgegengenommen. Weitere Mithilfe ist jederzeit erwünscht. Nehmen Sie Kontakt auf! Gerhard Kanobel.

Bösingen	Restaurant Drei Eidgenossen	Gerhard Kanobel, 079 512 68 06
Montag	14.15-16.15 (Proben)	Gratis

Senior/-innen-Nachmittage

In diversen Gemeinden finden regelmässig Senior/-innennachmittage statt. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei den angegebenen Kontaktpersonen. Weitere Daten / Aktivitäten möglich!

Alterswil		Anni Muggli
Jassnachmittag	2. Dienstag im Monat	
Giffers		Karin Philipona, 079 578 76 44
Kaffee & Kuchen mit Lotto	3. Donnerstag im Monat	
Tafers		026 494 10 47
Jassnachmittag	1. Montag im Monat	Arnold Schmutz
Wanderungen (ca. 90 Min.)	Donnerstagmorgen	Anny Schmutz
Düdingen	Bistro 11, Hauptstrasse 11	Claudia Hayoz-Schneider 079 749 12 60
Jassnachmittag, 14.00-18.00	letzter Montag im Monat	
Kaffeekränzchen, 14.00-16.00	1. Freitag im Monat	

Partner

Die Aktivitäten unserer Partner sind auf unserer Website www.fr.prosenectute.ch in den PDF-Dokumenten der einzelnen Distrikte detailliert aufgeführt. Sie finden sie, indem Sie auf **Aktivitäten: Aktivitätenprogramm** klicken. Diese Listen werden regelmässig aktualisiert.

Für den Sensebezirk finden Sie die Aktivitäten der folgenden Partner:

- Spinning in Überstorf
- FriActiv
- Freiburgische Rentnervereinigung

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

Activités en Veveyse

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 026 347 12 93, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou en ligne.

La plupart des cours sont facturés deux fois par année en début de semestre. Les prix mentionnés sont indicatifs (variables selon le nombre de leçons). **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**

Bureau en Veveyse

Depuis l'été 2024, en collaboration avec l'Association des communes de la Veveyse, une chargée de projet régionale coordonne de nouvelles activités et mesures en faveur de la politique vieillesse du district.

Adresse : Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30, 1618 Châtel-St-Denis.

Contact : Fanny Zürcher, chargée de projet / fanny.zurcher@fr.prosenectute.ch / 078 217 30 97

Gymnastique, mobilité, équilibre

Équilibre, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés à tout niveau. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et de contribuer à la prévention des chutes. **Prix unique :** Fr. 100.– / semestre

🔥 Gym douce / assise 🔥🔥 Gym modérée 🔥🔥🔥 Gym tonique

Châtel-St-Denis	Salle des Pléiades	Mireille Gigandet
Jeudi 16 h 00 - 17 h 00	28.08.2025 au 09.07.2026	🔥🔥

Gym à la maison

Vous n'avez pas la possibilité de rejoindre un groupe de gym ? DomiGym est un programme de gymnastique douce personnalisé et adapté à domicile. Les leçons sont planifiées avec la monitrice, formée ESA (Sport des adultes) et DomiGym.

À domicile	Monitrice selon la région
Dates à convenir	1 pers. Fr. 20.– / par séance

Pétanque

La pétanque c'est bon pour la santé et pour le moral ! En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, les clubs et amicales s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de 60+. « Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge !

Remaufens	Route du Tatrel 93	Les Petaboules
Lundi dès 14 h 00		Pierre Curty, 079 205 22 68

Nouveau !

Pilates & marche en plein air

Un cours 2 en 1, avec 30 minutes de marche, suivies de 30 minutes de pilates en plein air. Vous mobiliserez tout votre corps et renforcerez votre système immunitaire, en profitant d'être dehors et par tous les temps. Lieu de rendez-vous à définir avec les participant·es.

Semsales	Lieu de départ à convenir	Nejma Quanfouh
Mardi 13 h 30 - 14 h 30	02.09 au 16.12.2025	Fr. 140.–
Mardi 13 h 30 - 14 h 30	06.01 au 07.07.2026	Fr. 240.–

Nouveau !

Pilates

Le Pilates renforce les muscles profonds grâce à des mouvements doux et sans risque de se blesser. Cette méthode permet de regagner en mobilité, équilibre, souplesse et assurance dans les mouvements quotidiens.

Semsales	Centre Lavandine, Rte du Devin 2	Nejma Quanfouh
Mardi 15 h 00 - 16 h 00	02.09 au 16.12.2025	Fr. 210.–
Mardi 15 h 00 - 16 h 00	06.01 au 07.07.2026	Fr. 360.–
Mardi 16 h 10 - 17 h 10	02.09 au 16.12.2025	Fr. 210.–
Mardi 16 h 10 - 17 h 10	06.01 au 07.07.2026	Fr. 360.–

Permanence informatique

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteur·trices d'informatique répondent sur place à vos questions. Dates exactes disponibles sur demande : 026 347 12 93 ou sur notre site internet. **Gratuit, sans inscription.**

Nouveau !

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30
1er et 3e jeudi du mois	09 h 30 - 11 h 00

Nouveau !

Cours collectifs en informatique

Vous souhaitez vous familiariser avec le matériel informatique et développer des connaissances de base ? Vous souhaitez approfondir vos connaissances sur une thématique spécifique ? Retrouvez la liste des cours informatique à Châtel-St-Denis et ailleurs en pages 18-19.

Cours d'informatique privé

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteur·trice·s d'informatique sont disponibles pour des cours privés à domicile ou dans les locaux de Pro Senectute Fribourg.

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30	Fr. 40.– / h
À domicile		Fr. 60.– / h

Cours premiers secours

Vous retrouvez les cours premiers secours à Châtel-St-Denis et ailleurs en page 22.

Balades scientifiques

Vous confondez muguet et ail des ours ? Vous ne savez pas quels champignons sont comestibles ? Et savez-vous que les personnes cardiaques ne doivent pas manger de salade de pissenlit ? Ces balades scientifiques vous permettront d'identifier les plantes sauvages, d'apprendre leurs propriétés et de savoir les cueillir correctement. En automne, les balades sont consacrées aux champignons.

Châtel-St-Denis / Les Paccots	selon programme	Virginie Népoux
Mercredi 15 h 15 - 16 h 15	**2025:** 10.09, 24.09, 08.10, 29.10, 12.11, 19.11	Fr. 12.– / balade
Mercredi 15 h 15 - 16 h 15	**2026 :** 22.04, 06.05, 20.05, 03.06, 17.06, 24.06	Fr. 12.– / balade

Être et rester mobile

Vous aimeriez être plus à l'aise pour vous déplacer avec les transports en commun ? Cet atelier vous permettra de comprendre le réseau local de transports publics et de vous familiariser avec les outils numériques pour l'achat de billets, la consultation des horaires et le calcul d'itinéraire. Avec l'Association Transport et Environnement et les TPF.

Gratuit, inscription obligatoire : 026 324 12 93 / sportetformation@fr.prosenectute.ch

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30	
Mardi 30.09.2025	13 h 30 - 17 h 00	

Docupass : mes volontés pour ma fin de vie

Présentation du Docupass, des directives anticipées, du mandat pour cause d'inaptitude, des dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament. **Gratuit ; inscription obligatoire.**

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30	Mélissa Schmid
Mercredi 19.11.2025	13 h 30 - 15 h 30	

Spectacles de la saison Culturailes

Nous vous proposons quatre spectacles issus du programme des Culturailes, à des tarifs avantageux. Livret avec le détail des spectacles sur demande. **Nombre de places limité, inscription obligatoire :** 026 347 12 93 / sportetformation@fr.prosenectute.ch
Rabais financés grâce à un don du Rotary club Châtel-St-Denis.

Châtel-St-Denis Univers@lle, Chemin des Crêts 25

Le Tube fribourgeois — Vendredi 19.09.2025, 20 h 30 — Tarif spécial Fr. 15.–

Accompagné des Ténors de la Févigne, Pierre-Do présente une conférence musicale ludique, remplie d'anecdotes croustillantes sur les plus grands tubes populaires fribourgeois.

Hang up — Lundi 24.11.2025, 13 h 45 — Tarif spécial Fr. 5.–

Garlic et Dangle attendent leur réincarnation et auscultent l'humanité dans un tête-à-tête qui confronte leurs désirs et leurs inquiétudes. Un spectacle clown et mime ; séance scolaire avec le CO de la Veveyse.

Changer l'eau des fleurs — Samedi 31.01.2026, 20 h 30 — Tarif spécial Fr. 15.–

Coup de cœur de la programmation ! Adaptée du roman éponyme à succès, voici l'histoire de Violette, garde-cimetière, et de sa rencontre avec un homme confronté au désir de sa mère d'être enterrée à côté d'un inconnu, ce qui révèlera des secrets enfouis…

Mes deux brosses à dents — Dimanche 03.05.2026, 17 h 00

Alice aborde les défis émotionnels du divorce de ses parents dans un spectacle où humour et imagination transforment la complexité en résilience joyeuse.

Un spectacle familial à partager : tarif spécial grand-parent Fr. 15.– et petit-enfant Fr. 10.–

Nouveau !

Atelier de broderie intuitive

Envie de découvrir la broderie autrement ? La broderie intuitive, c'est la liberté de créer sans pression, même si vous n'avez jamais touché une aiguille ! Laissez libre cours à vos idées et amusez-vous avec des points simples et leurs petites variantes. En 8 séances, vous réaliserez un joli tableau unique, tout droit sorti de votre imagination. Prêt·e à broder en toute liberté ?
Prix : Fr. 100.– pour les 8 ateliers (matériel compris).

Die Leiterin verfügt auch über deutsche Sprachkenntnisse.

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30	Ursula Quartenoud
Lundi / Montag	14h00 – 16h00	
2025 : 03.11, 17.11, 01.12, 15.12 / **2026 :** 12.01, 26.01, 09.02, 23.02		

Initiation à la dentelle aux fuseaux

Initiez-vous à une nouvelle technique et partagez un moment convivial autour de vos ouvrages.
Prix : Fr. 5.– / cours (matériel inclus), à payer sur place directement.
Inscription : 078 217 30 97. Tricot, crochet et broderie bienvenus (gratuit).

Châtel-St-Denis	Pro Senectute, Place d'Armes 30	Sylvia Guglielmetti, Claudine Liaudat
2e et 4e mardi du mois	14 h 00 - 16 h 00	

Jeux de cartes

Rejoignez un groupe de joueurs et joueuses pour partager des moments de convivialité autour d'une ou de multiples parties de cartes !

Attalens	Salle de paroisse	Alain Chatelan, 021 947 30 66
Mercredi	14 h 00 - 17 h 00	

Journée internationale de la personne âgée

À l'occasion de la Journée internationale de la personne âgée, les 9 communes de la Veveyse vous invitent à échanger autour d'un café-croissant et à partager un moment convivial.

Date : mercredi 1er octobre 2025. **Lieu et heure :** en attente, informations au 078 217 30 97.

Nouveau !

Activité intergénérationnelle avec le CO

Dans le cadre de la semaine thématique du CO de Châtel-St-Denis, une activité intergénérationnelle sera proposée avec les élèves du CO et les seniors intéressé·es.

Date : entre le 9 et le 13 février 2026, détails à venir. **Inscription et informations** au 078 217 30 97.

Tables d'hôtes

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un·e hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Participation : Fr. 15.– / personne. La liste actualisée des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Bossonnens	**Jeudi**	Isabell Berthoud, 079 625 51 00
Bossonnens	**Jeudi**	Naseh Sa'dat, 079 175 70 19
Les Paccots	**Samedi**	Hugo Iriatre, 021 948 82 51
Tatroz	**Mercredi**	Marita Simon, 021 947 54 70

Tables de bistrots

Un menu du jour avec dessert et café à déguster dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant·es de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. Les dates sont annoncées régulièrement. **Renseignements :** 078 217 30 97 ou fanny.zurcher@fr.prosenectute.ch

Attalens Hôtel de Ville	021 947 41 07
Jeudi, 1x par mois	Fr. 20.–
Bossonnens Restaurant de la Gare	021 947 37 21
Mardi, 1x par mois	Fr. 20.–
Châtel-St-Denis Restaurant Coop, Crêpes et Cie, Café de la Place, Les XIII Cantons	
Jour selon le restaurant, détails et inscription au 078 217 30 97	Fr. 20.–
Semsales Fromagerie bistrot « chez Manu »	026 918 54 15
Mardi, 1x par mois détail des dates sur demande	Fr. 20.–
Semsales Hôtel de Ville	078 217 30 97
Mardi, 1x par mois détail des dates sur demande	Fr. 20.–

Partenaires

Les activités de nos partenaires sont détaillées sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch, dans le document PDF de chaque district. Vous les trouvez en cliquant sur **Activités : Programme d'activités**. Ces listes sont régulièrement mises à jour.

Pour la Veveyse vous retrouvez les activités des partenaires suivants :

- Fédération fribourgeoise des Retraités de la Veveyse
- Association Alzheimer Fribourg
- Groupe seniors de la commune de Bossonnens.

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

Veveyse

Conditions générales pour les offres sport, formation et culture

(état au 01.08.2025)

Ces conditions sont disponibles sur le site www.fr.prosenectute.ch

Inscription

Internet : https ://fr.prosenectute.ch/fr/activites
Téléphone : 026 347 12 93
E-mail : sportetformation@fr.prosenectute.ch

Nos activités sont ouvertes à toute personne de 60+. Les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée. Le délai d'inscription est fixé à 15 jours avant le début de l'activité, sauf indication contraire.

Confirmation des cours et frais d'inscription

Votre inscription, orale ou écrite, vous oblige à payer votre activité. Après échéance du délai d'inscription, vous recevrez une facture faisant office de confirmation de votre inscription. La facture est à payer dans les 30 jours suivant sa réception.

Désistement

En cas de demande de correction de facture : nous facturerons des frais administratifs de CHF 5.– sur la nouvelle facture.

En cas de demande d'annulation de facture moins de 2 semaines avant le début de l'activité pour raison non médicale : nous facturerons CHF 20.–.

En cas de modification ou d'annulation pour raisons médicales et sur envoi d'un certificat médical ou d'une lettre explicative : modification ou annulation de la facture sans frais.

Remboursement de leçons non suivies

Des leçons manquées ne peuvent être ni remboursées ni rattrapées. Des exceptions peuvent être consenties en cas de maladie et d'accident, sur présentation d'un certificat médical dans un délai de 15 jours suivant l'absence, dès la 4e leçon manquée.

Offre de voyage

Merci de contracter une assurance annulation. Les frais suivants sont à la charge des participant·es :

- Annulation jusqu'à 30 jours précédant le départ : 30 % du prix du voyage est dû.
- Annulation dans les 30 jours précédant le départ : 100 % du prix du voyage est dû.

Annulation d'un cours

En cas de participation insuffisante ou à cause de la situation sanitaire, Pro Senectute se réserve le droit d'annuler un cours. Vous serez averti·es par écrit ou par téléphone. Le montant déjà versé vous sera remboursé intégralement.

Assurances

Pour toutes les manifestations organisées par nos soins, l'assurance est de la responsabilité des participant·es. En cas d'accident, la responsabilité de l'intervenant·e n'est en aucun cas engagée. De même, nous ne prenons aucune responsabilité en cas de vol ou autres délits.

Subventions

Le prix d'un cours ne doit empêcher personne d'y participer. En cas de problème, veuillez nous contacter afin de trouver ensemble une solution.

Allgemeine Bedingungen für die Sport-, Bildungs- und Kulturangebote

(Stand 01.08.2025)

Diese Bedingungen sind auf unserer Seite www.fr.prosenectute.ch verfügbar

Anmeldung

Internet : https://fr.prosenectute.ch/de/aktivitaeten
Telefon : 026 347 12 93
E-mail : sportetformation@fr.prosenectute.ch

Unsere Aktivitäten sind für alle Personen ab 60 Jahren offen. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt. Die Anmeldefrist beträgt 15 Tage vor Beginn der Aktivität, sofern nichts anderes angegeben ist.

Kursbestätigung und Anmeldegebühr

Mit Ihrer mündlichen oder schriftlichen Anmeldung verpflichten Sie sich, Ihre Aktivität zu bezahlen. Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine Rechnung, die als Bestätigung Ihrer Anmeldung gilt. Die Rechnung ist innerhalb von 30 Tagen zu begleichen.

Abmeldung

Für einen Antrag auf Rechnungsänderung wird eine Gebühr von CHF 5.– auf der korrigierten Rechnung erhoben.

Für einen Stornierungsantrag einer Rechnung weniger als 2 Wochen vor Beginn der Aktivität aus einem nichtmedizinischen Grund fällt eine Gebühr von CHF 20.– an.

Im Falle einer Änderung oder Stornierung aus medizinischen Gründen, nach Vorlage eines ärztlichen Attests oder eines erklärenden Schreibens, entstehen keine Kosten.

Rückerstattung von nicht besuchten Lektionen

Verpasste Lektionen können weder zurückerstattet noch nachgeholt werden. Ab der 4. versäumten Lektion können bei Krankheit und Unfall Ausnahmen gewährt werden, wenn innerhalb von 15 Tagen nach der Abwesenheit ein ärztliches Attest vorgelegt wird.

Ferienangebote

Bitte schliessen Sie eine Ferienannullationsversicherung ab. Folgende Kosten sind vom Teilnehmenden zu tragen:

- Stornierung bis zu 30 Tage vor Abreise: 30 % des Reisepreises sind fällig.
- Stornierung innerhalb von 30 Tagen vor der Abreise: 100 % des Reisepreises ist fällig.

Kursannullierung

Bei ungenügender Beteiligung oder aufgrund der Gesundheitslage behält sich Pro Senectute das Recht vor, einen Kurs abzusagen. Sie werden schriftlich oder telefonisch benachrichtigt. Der bereits bezahlte Betrag wird Ihnen vollumfänglich zurückerstattet.

Versicherung

Bei allen von uns organisierten Veranstaltungen liegt die Verantwortung für die Versicherung bei den TeilnehmerInnen. Im Falle eines Unfalls haftet der / die LeiterIn in keinem Fall. Ebenso übernehmen wir keine Haftung für Diebstahl oder andere Straftaten.

Kursgeldermässigung

Der Preis eines Kurses sollte niemanden davon abhalten, daran teilzunehmen. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an uns, damit wir gemeinsam eine Lösung finden können.

26+1 = PARTOUT

26+1 = ÜBERALL

Votre BCF n'est jamais loin de vous avec ses 26 succursales et sa succursale en ligne

Ihre FKB ist nie weit weg mit 26 Niederlassungen und einer Online-Niederlassung

bcf.ch/notre-engagement

fkb.ch/unser-engagement

Banque Cantonale de Fribourg
Freiburger Kantonalbank

simplement ouvert - einfach offener