

Newsletter

fr.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

 Newsletter vorlesen

Lire la newsletter en français

Sehr geehrte Damen und Herren!

Es ist uns eine grosse Freude, Ihnen unseren dritten und letzten Newsletter für das Jahr 2022 zukommen zu lassen!

Der Weihnachtsfunke ist da und wir möchten die Gelegenheit nutzen, Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr zu wünschen. Möge dieser Funken in Ihren Augen das ganze neue Jahr über bestehen bleiben!

Das ganze Team von Pro Senectute Freiburg
www.fr.prosenectute.ch

(Bild aus dem Film "Parlez-moi d'amour" [2022] von Baptiste Janon, der im Rahmen der Maxi-Beaux-Arts zwischen Jugendlichen und Bewohnern eines Pflegeheims vor und während der Pandemie realisiert wurde)



Neue Kurse

Montag im Arsen'alt!

Pro Senectute Freiburg trifft sich jeden Montag im Quartier Arsen'alt (Derrière-les-Remparts 12, 1700 Freiburg) zu verschiedenen Aktivitäten, die Sie in Bewegung bringen werden! Verbessern Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Stabilität in einem **Zirkuskurs** oder entspannen Sie sich und trainieren Sie Ihre Flexibilität in einem **Yogakurs**. Und ab dem 9. Januar 2023 können Sie jeden Montagmorgen **Tai Chi** entdecken.

Ausserdem gibt es jeden 1. und 3. Montag im Monat die **Disco-Nachmittage!**

[Für weitere Informationen](#)



Senioren 2.0

Numerische Permanenz

Brauchen Sie Hilfe mit Ihrem Computer, Tablet oder Smartphone? WhatsApp, Skype oder die SBB App zu nutzen, ist für Sie noch etwas schwierig?

Pro Senectute Freiburg hilft Ihnen ab dem neuen Jahr und richtet digitale Permanenzen ein, bei denen Freiwillige anwesend sind, um Ihre Fragen zu beantworten und Sie bei der täglichen Nutzung der digitalen Medien zu begleiten.

Besuchen Sie uns ab dem 9. Januar 2023 im Quartier Arsen'alt (Derrière-les-Remparts 12, 1700 Freiburg), dann jeden 2. und 4. Montag im Monat und ab dem 17. Januar 2023 in der Gemeinde Cugy für eine digitale Beratung!

[Zur digitalen Permanenz in Cugy](#)

[Zur digitalen Permanenz in Freiburg](#)



Wintersport

Geniessen Sie den Winter mit Pro Senectute

Entdecken Sie die Freiburger Voralpen auf einer Langlaufski- oder Schneeschuhwanderung! Oder nehmen Sie an einer der Winterwanderungen durch die verschiedenen Regionen des Kantons teil und das alles in einer angenehmen, freundschaftlichen Atmosphäre und offen für alle Niveaus!

Sind Sie daran interessiert? Zögern Sie nicht, unsere Flyer für jede Aktivität anzufordern, entweder per E-Mail an sportetformation@fr.prosenectute.ch oder telefonisch unter 026 347 12 93.

Für weitere Informationen



Dienstleistungen

Steuerklärungsdienst

Das neue Jahr bringt auch eine Steuererklärung mit sich! Egal, ob Sie nicht wissen, welche Steuerabzüge Sie anwenden sollen, ob Sie Angst haben etwas zu vergessen, oder ob Ihnen der blosse Gedanke, eine Steuererklärung auszufüllen, den Angstschweiss auf die Stirn treibt - unser Steuerklärungsdienst ist für Sie da!

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Steuererklärung **vom 23. Januar bis zum 30. April 2023** in Begleitung eines kompetenten Freiwilligen auszufüllen, entweder in einem unserer über den Kanton verteilten Büros oder bei Ihnen zu Hause.

Die Terminvereinbarung erfolgt **ab dem 16. Januar 2023** und nur per Telefon unter 026 347 12 92!

[Für weitere Informationen](#)



Generationsübergreifend

Senioren im Klassenzimmer


Nehmen Sie an einem sinnvollen generationsübergreifenden Projekt teil! Seit 2008 bietet Pro Senectute Freiburg Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, regelmässig (etwa einmal pro Woche) für 2 bis 4 Stunden pro Woche am Leben einer Schulklasse teilzunehmen.

Wenn Sie gerne mit Kindern in Kontakt kommen und Lust haben, Ihre Lebenserfahrung zu teilen, ist dieses Projekt genau das Richtige für Sie!

Pro Senectute Freiburg bietet und organisiert dieses Angebot auch für interessierte Gemeinden an! Wenn Sie das Projekt anspricht, zögern Sie nicht, uns ebenfalls zu kontaktieren!

[Für weitere Informationen](#)

LAST DANCE



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

Kultur, Ausgehen

Film " Last Dance"

Der 75-jährige Germain, ein kontemplativer und häuslicher Mensch, ist verwitwet und versucht, sich mit den Sorgen seiner Kinder auseinanderzusetzen. Er hält sich an ein Versprechen, das er seiner Frau vor Jahren gegeben hat, und muss sich vor seiner Familie verstecken, um seinen Platz in einem zeitgenössischen Tanzprojekt einzunehmen.

Besuchen Sie die Vorpremiere dieses belgisch-schweizerischen Films **am 23. Januar 2023** um 14.00 Uhr in Bulle, im cinemotion Prado (rue de la Léchère 8).

Der Eintritt ist kostenlos! Im Anschluss an den Film findet eine Diskussion über die Ressourcen von Senioren statt.

Infos und Reservierung (nicht obligatorisch): 026 347 12 93

Mit der Partnerschaft von

RAIFFEISEN

Pro Senectute Freiburg

Passage du Cardinal 18
1700 Freiburg

Tel. 026 347 12 40

info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch
[Datenschutzerklärung](#)



[Newsletter abmelden](#)
[Profil editieren](#)