

Activités en Sarine 2023-2024

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet, www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire au moyen du formulaire d'inscription en fin de programme, via notre site internet, par téléphone au 026 347 12 93 ou par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch

*Les cours signalés ainsi sont facturés deux fois par année en début de semestre. **Les prix mentionnés sont indicatifs** (variables selon le nombre de leçons prévues).

- + Ces cours sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales, car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Sport Tai Chi +

Cet art martial chinois permet la relaxation et la circulation des énergies en douceur.

	Fribourg	Arsen'alt salle sud, Derrière-les Remparts 12	Maria Begona Javares
19419	Lundi, 11.09. – 18.12.2023	09h00-10h00	*CHF 156.-
19420	Lundi, 08.01. – 10.06.2024	09h00-10h00	*CHF 228.-

Cirque et jonglage +

Pratiquer l'art de jongler, c'est accomplir plusieurs opérations simultanément, sollicitant votre coordination, votre concentration et votre agilité mentale. En perfectionnant votre capacité de réaction, vous renforcez également votre stabilité physique, prévenant ainsi les chutes. Il n'est jamais trop tard pour commencer une nouvelle aventure !

	Fribourg	Arsen'Alt, Derrière-les-Remparts 12	Cirque Toamême
19487	Lundi, 18.09. – 06.11.2023 (6x)	14h00 – 15h00	CHF 120.- (6 leçons)
19489	Lundi, 19.02. – 25.03.2024 (6x)	14h00 – 15h00	CHF 120.- (6 leçons)
19490	Lundi, 15.04. – 27.05.2024 (6x)	14h00 – 15h00	CHF 120.- (6 leçons)

Rythmique +

La rythmique Jacques-Dalcroze travaille à part égale la musique et le mouvement. Elle stimule l'équilibre, la coordination, la concentration et la mémorisation.

	Fribourg	Arsen'alt salle Sud, Derrière-les-Remparts 12	Anne Menétréy Ruffieux
19111	Lundi, 18.09. – 18.12.2023	10h15 – 11h15	*CHF 168.-
19112	Lundi, 08.01. – 10.06.2024	10h15 – 11h15	*CHF 266.-

Aqua-fitness +

Gym aquatique dans l'eau chaude pour rester en forme ! Idéale pour les seniors. Vous entraînez votre force et condition physique, renforcez la musculature du plancher pelvien.

	Fribourg	Ecole libre publique, Av. de Moléson 10	Ecole de natation Guin, Fribourg et environs
19270	Jeudi, 07.09. – 21.12.2023	16h45 – 17h30	*CHF 266.-
19271	Jeudi, 11.01. – 04.07.2024	16h45 – 17h30	*CHF 399.-



100 ans avec les Bains de la Motta +

Deux fois 100 ans ! Pour fêter notre centenaire et celui de la Motta, venez découvrir l'aquagym lors de deux séances gratuites dans le petit bassin de la Motta. Après un rafraîchissant cours matinal, une petite pause-croissant conviviale vous attendra à la buvette de la Motta. Gratuit et sans inscription !

Bains de la Motta		Evguenia Favre
Mercredi 23.08.2023	09h00 – 09h45	Gratuit
Vendredi 25.08.2023	09h00 – 09h45	Gratuit

Bains Thermaux +

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

Lavey-les-Bains		A. Dupasquier, B. Spycher, F. Stucky
19184	Mardi, 26.09. – 19.12.2023	10h00 – 16h00 CHF 240.- (6 sorties)
19185	Mardi, 16.01. – 16.04.2024	10h00 – 16h00 CHF 240.- (6 sorties)

Danses du monde +

Pour celles et ceux qui aiment le mouvement et les émotions. Danses collectives du monde pour hommes et femmes, débutants et avancés. Travaillez votre mobilité et votre coordination, stimulez votre mémoire ! Venez faire une leçon découverte ! **Ces cours ont lieu une semaine sur deux.**

Fribourg Centre Ste-Ursule, Rue des Alpes 2		Esther Nabholz
19393	Lundi, 02.10. – 11.12.2023 (6x)	15h00 – 16h30 *CHF 48.-
19394	Lundi, 15.01. – 13.05.2024 (8x)	15h00 – 16h30 *CHF 64.-
Villars-sur-Glâne Danse émotion, Petit Moncor 1C		Jaqueline Gschwind
19396	Jeudi, 12.10. – 21.12.2023 (6x)	14h00 – 15h30 *CHF 48.-
19397	Jeudi, 11.01. – 30.05.2024 (11x)	14h00 – 15h30 *CHF 88.-



DomiGym

DomiGym est un programme de gymnastique personnalisé et adapté à domicile. Une leçon de gymnastique douce, encadrée par une monitrice, formée esa et DomiGym. Possibilité de planifier ensemble le rythme des rencontres.

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



Equilibre en marche +

« Equilibre-en-marche » est une offre qui permet de développer le plaisir du mouvement dans une ambiance agréable au sein d'un petit groupe. Le cours se base sur un ensemble d'exercices visant à améliorer la mobilité, la force, l'équilibre et la coordination. Ce programme est proposé dans plusieurs immeubles adaptés pour les seniors et est ouvert aux habitant-es du quartier.

Marly Salle polyvalente de la Cité		Claudine Crausaz, Florence Dousse
19421	Mercredi, 13.09. – 20.12.2023	15h15 – 16h15 *CHF 84.-
19422	Mercredi, 10.01. – 26.06.2024	15h15 – 16h15 *CHF 154.-
Fribourg Passage du Cardinal 18		Claudine Crausaz, Dominique Alleyn
19423	Mercredi, 13.09. – 20.12.2023	09h30 – 10h30 *CHF 84.-
19424	Mercredi, 10.01. – 26.06.2024	09h30 – 10h30 *CHF 154.-

Feldenkrais

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

	Fribourg , Foyer Beauséjour, rue Joseph Piller 4		Claire Mottet-Rio
19425	Lundi, 04.09. – 18.12.2023	09h30 – 10h30	*CHF 294.-
19426	Lundi, 08.01. – 13.06.2024	09h30 – 10h30	*CHF 315.-

Flownergy

Libération émotionnelle par le mouvement. Ce doux mélange entre la danse, la gymnastique et le yoga vous permettra de faire circuler votre énergie, libérer les émotions, renforcer le corps, trouver l'équilibre et vous épanouir pleinement.

	Fribourg Arsen'alt, Derrière-les-Remparts 12		Manon Gessner
19427	Lundi, 11.09. – 18.12.2023	16h00 – 17h00	*CHF 195.-
19428	Lundi, 08.01. – 17.06.2024	16h00 – 17h00	*CHF 300.-

Gymnastique, Mobilité, Equilibre

Actuellement, 60 groupes de gymnastique sont proposés dans tous les districts. Équilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices et jeux, dans une ambiance conviviale et avec une musique entraînante !

	Autigny Halle de gym		Olena Kuzina-Rolle
19429	Mercredi, 13.09. – 20.12.2023	15h30 – 16h30	*CHF 84.-
19430	Mercredi, 24.01. – 03.07.2024	15h30 – 16h30	*CHF 147.-
	Avry-sur-Matran Halle de gym		Paul Stulz, Barbara Brügger
19511	Lundi, 18.09. – 18.12.2023	16h00 – 17h00	*CHF 84.-
19512	Lundi, 08.01. – 17.06.2024	16h00 – 17h00	*CHF 140.-
	Corminboeuf Halle de gym		Florence Dousse
19432	Mardi, 12.09. – 19.12.2023	16h00 – 17h00	*CHF 91.-
19433	Mardi, 09.01. – 25.06.2024	16h00 – 17h00	*CHF 154.-
	Corminboeuf Halle de gym		Gisèle Fleury-Rossier
19434	Jeudi, 14.09. – 21.12.2023	20h00 – 21h00	*CHF 91.-
19436	Jeudi, 11.01. – 27.06.2024	20h00 – 21h00	*CHF 140.-
	Ependes Halle de gym		Gisèle Risse
19437	Mercredi, 20.09. – 20.12.2023	15h00 – 16h00	*CHF 77.-
19438	Mercredi, 10.01. – 26.06.2024	15h00 – 16h00	*CHF 147.-
	Estavayer-le-Gibloux Halle de gym		Olena Kuzina-Rolle
19439	Mercredi, 13.09. – 20.12.2023	14h00 – 15h00	*CHF 84.-
19440	Mercredi, 24.01. – 03.07.2024	14h00 – 15h00	*CHF 147.-
	Fribourg La Lenda Neuveville		Doris Ramella
19441	Lundi, 04.09. – 18.12.2023	09h15 – 10h15 (gym tonique)	*CHF 91.-
19442	Lundi, 08.01. – 10.06.2024	09h15 – 10h15 (gym tonique)	*CHF 133.-
	Fribourg St- Pierre Salle paroissiale		Monika Vögtlin
19445	Mardi, 29.08. – 19.12.2023	15h45 – 16h45	*CHF 105.-
19446	Mardi, 09.01. – 25.06.2024	15h45 – 16h45	*CHF 154.-
	Fribourg Schoenberg, Paroisse St-Paul		Rosmarie Pantillon
19448	Mardi, 12.09. – 19.12.2023	09h00 – 10h00	*CHF 91.-

19449	Mardi, 09.01. – 25.06.2024	09h00 – 10h00	*CHF 154.-
	Fribourg Salle paroissiale Christ-Roi		Florence Dousse
19450	Mardi, 12.09. – 19.12.2023	14h00 – 15h00	*CHF 91.-
19451	Mardi, 09.01. – 25.06.2024	14h00 – 15h00	*CHF 154.-
	Givisiez Salle de l'Espace La Faye, rue Jean-Prouvé 37a		Rosmarie Pantillon
19452	Mardi, 12.09. – 19.12.2023	10h30 – 11h30 (gym tonique)	*CHF 91.-
19453	Mardi, 09.01. – 25.06.2024	10h30 – 11h30 (gym tonique)	*CHF 154.-
	Marly Salle polyvalente de la Cité		Florence Dousse, Claudine Crausaz
19454	Mercredi, 13.09. – 20.12.2023	14h00 – 15h00	*CHF 84.-
19455	Mercredi, 10.01. – 26.06.2024	14h00 – 15h00	*CHF 154.-
	Matran Halle de gym		Paul Stulz
19509	Mardi, 19.09. – 19.12.2023	15h45 – 16h45	*CHF 84.-
19510	Mardi, 09.01. – 18.06.2024	15h45 – 16h45	*CHF 147.-
	Neyruz Halle de gym		Doris Ramella
19464	Mercredi, 30.08. – 20.12.2023	13h45 – 14h45	*CHF 98.-
19465	Mercredi, 10.01. – 12.06.2024	13h45 – 14h45	*CHF 133.-
	Villars-sur-Glâne Rose d'Automne (tours les 15 jours)		Gisèle Fleury-Rossier, Barbara Brügger
19480	Mardi, 12.09. – 12.12.2023	14h45 – 15h45	*CHF 49.-
19481	Mardi, 16.01. – 25.06.2024	14h45 – 15h45	*CHF 77.-
	Praroman Halle de gym		Dominique Alleyn
19482	Mercredi, 13.09. – 20.12.2023	14h00 – 15h00	*CHF 84.-
19483	Mercredi, 10.01. – 26.06.2024	14h00 – 15h00	*CHF 154.-

Natation

Venez nager librement avec surveillance constante !

	Fribourg Ecole libre publique, Av. du Moléson 10		CHF 100.- / 10x
19274	Lundi, 12.09. – 18.12.2023	16h30 – 17h15	
19275	Lundi, 08.01. – 24.06.2024	16h30 – 17h15	

Randonnées

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

	Préalpes		Jean-Marie Pasquier
18399	Mercredi, 22.03. – 08.11.2023		CHF 20.- / tour
19113	Mercredi, 13.03. – 18.11.2024		CHF 20.- / tour
	Chemin de Compostelle en Suisse		Jean-François Monney
18424	Lundi, 01.03. – 30.11.2023		CHF 20.- / tour
19322	Lundi, 18.03. – 14.10.2024		CHF 20.- / tour
18400	Mardi, 21.03. – 17.10.2023		CHF 20.- / tour
19325	Mardi, 19.03. – 15.10.2024		CHF 20.- / tour
	Bulle et Fribourg		Marcel Descloux
18398	Mercredi, 10.05. – 06.09.2023		CHF 20.- / sortie
19470	Mercredi, 08.05. – 11.09.2024		CHF 20.- / sortie

Pétanque

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

Fribourg	route des Neigles 41	Club Beaugard, M. Neuhaus, 079 596 33 04
Mercredi / jeudi / vendredi	14h30 – 16h00	Gratuit
Fribourg	route des Neigles 41	Club La Vallée, A. Ruppen, 079 301 22 60
Mercredi / jeudi / vendredi	14h30 – 16h00	Gratuit
Corminboeuf	Centre sportif	La CormimBoule
Lundi, mai -octobre	18h30	C. Mindel, 076 380 29 35
Mercredi, par beau temps	14h00	P. Supcik, 079 653 60 52
Samedi, mai-octobre	14h00	Gratuit
Mercredi, hiver ou mauvais temps, 15h00 à Fribourg		
Farvagny	route de Fribourg 30	Club La Boulamie, M. Weissbaum, 079 362 62 24
Mercredi / Vendredi	19h15	Gratuit
Treyvaux	route de la Pérausa 6A	La Boule sympa, J. Almeida, 079 230 67 41
Mercredi	dès 14h00	Gratuit
Villars-sur-Glâne	Ancien terrain foot Platy	Amicale, A. Ayer, 079 515 78 08
Mardi / vendredi	dès 13h00	Gratuit
Vuisternens-en-Ogoz	Route de Rueyres 9	Amicale de Pétanque, S. Nissille, 079 244 48 93
Vendredi	14h30 – 16h30	Gratuit

Raquettes

Découverte, gaieté, sérénité, paysages hivernaux, oxygène. Le tout encadré par des moniteurs esa.

	Préalpes fribourgeoises	Jean-Marie Pasquier
19459	Mercredi, 20.12.2023 – 07.02.2024	CHF 100.- (4x)
	Préalpes fribourgeoises	Pier-Luigi Galli
19460	Mardi, 19.12.2023 sortie découverte gratuite	
19461	Mardi, 09.01. – 20.02.2024	CHF 125.- (5x)

Ski de fond

A la découverte des Préalpes fribourgeoises ou ailleurs ! Débutant(e)s, vous êtes les bienvenu(e)s. Equipement organisé par les participants eux-mêmes. Assurance à la charge des participant(e)s. Détails des sorties selon le flyer.

	Monts de Riaz, Im Fang, autres domaines	Hubert Yerly
19458	Mercredi, 20.12.2023 – 07.02.2024 13h30 – 15h30	CHF 25.-/tour

Tchoukball

Sport d'équipe sans agressivité ni contact direct qui mélange le volley, le handball et le squash. Cette activité permet de maintenir la réactivité, la force et l'endurance. À découvrir !

	Villars-sur-Glâne Centre sportif du Platy, salle 3	Philippe Berger
19123	Vendredi, 12.01. – 28.06.2024 15h30 – 17h00	CHF 90.- / 6 mois
19124	Vendredi, 12.01. – 28.06.2024 15h30 – 17h00	CHF 140.- / année

Vélo +

Nos moniteurs (formés esa) organisent des sorties le plus souvent sur des routes secondaires ou des chemins non goudronnés. Demandez le flyer détaillé de nos groupes.

	Fribourg	G. Chappuis, D. Michaud, H. Yerly
18706	Mardi, 18.04. – 19.09.2023	CHF 10.- / tour
19114	Mardi, 09.04. – 22.10.2024	CHF 10.- / tour
	Rosé e-bike	B. Gendre, F. Tinguely
18657	Mercredi, 01.04. – 31.10.2023	CHF 10.- / tour
19484	Mercredi, 10.04. – 30.10.2024	CHF 10.- / tour
19485	Semaine de vélo 2024	Lieu, date et prix à définir

Yoga +

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

	Fribourg	Ass. Quartier d'Alt, Derrière-les-Remparts 12	Laurence Curty
19491	Lundi, 11.09. – 18.12.2023	16h00 – 17h00	*CHF 208.-
19492	Lundi, 08.01. – 17.06.2024	16h00 – 17h00	*CHF 320.-
Nouveau !	Fribourg	Studio Fri Yoga, Rue St-Pierre 5	Laurence Curty
19493	Mardi, 05.09. – 19.12.2023	14h00 – 15h00	*CHF 224.-
19494	Mardi, 09.01. – 02.07.2024	14h00 – 15h00	*CHF 368.-
	Villars-sur-Glâne	Petit-Moncor 1, Salle Dance eMotion	Laurence Curty
19495	Lundi, 04.09. - 18.12.2022	14h00 – 15h00	*CHF 224.-
19496	Lundi, 08.01. – 01.07.2023	14h00 – 15h00	*CHF 352.-



Tournoi découverte du Walking Football +

Le Walking Football est une alternative accessible quand la pratique du football n'est pas ou plus possible en raison de l'âge, de blessures ou d'une mobilité limitée. Il permet de partager les émotions, le plaisir et l'esprit d'équipe du football, tout en développant des compétences techniques pour contrôler le ballon et effectuer des passes précises. Les joueurs/euses ont seulement le droit de marcher et les contacts physiques sont interdits.

Venez découvrir avec nous ! **Inscription conseillée** : 026 347 12 93

Nouveau !	Villars-sur-Glâne	Centre sportif du Platy, route du Centre sportif 1	Gratuit
	Samedi 30.09.2023	16h00-18h00	S'annoncer en avance ou sur place

Zumba Gold +

Tango, Salsa, Merengue, Flamenco en version plus douce. La Zumba développe 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
19456	Mardi, 05.09. – 12.12.2023	10h30 – 11h15	*CHF 182.-
19457	Mardi, 09.01. – 25.06.2024	10h30 – 11h15	*CHF 308.-

Formation Cours de langues / Sprachkurse

Rejoignez un groupe pour débiter ou vous perfectionner en anglais, en italien ou en espagnol. Inscrivez-vous à une leçon découverte, divers niveaux sont possibles, ouverts à tous.

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	Passage du Cardinal 18		Marcia Tricot
	Anglais débutant avec connaissances / Englisch Anfänger mit Kenntnisse			
19193	Mercredi, 06.09. – 13.12.2023	08h45 – 09h40		*CHF 192.-
19194	Mercredi, 10.01. – 12.06.2024	08h45 – 09h40		*CHF 320.-
	Anglais débutant I / Englisch Anfänger I			
19195	Jeudi, 07.09. – 14.12.2023	09h00 – 10h00		*CHF 208.-
19196	Jeudi, 11.01. – 13.06.2024	09h00 – 10h00		*CHF 288.-
	Anglais débutant II / Englisch Anfänger II			
19197	Jeudi, 07.09. – 14.12.2023	11h00 – 12h00		*CHF 208.-
19198	Jeudi, 11.01. – 13.06.2024	11h00 – 12h00		*CHF 288.-
	Anglais Moyen / Englisch Mittel			
19199	Mercredi, 06.09. – 13.12.2023	09h45 – 10h40		*CHF 192.-
19200	Mercredi, 10.01. – 12.06.2024	09h45 – 10h40		*CHF 320.-
	Anglais Moyen Supérieur / Englisch Mittel Fortgeschrittene			
19201	Jeudi, 07.09. – 14.12.2023	10h00 – 11h00		*CHF 208.-
19202	Jeudi, 11.01. – 13.06.2024	10h00 – 11h00		*CHF 288.-
	Anglais avancé / Englisch Fortgeschrittene			
19203	Mercredi, 06.09. – 13.12.2023	10h45 – 11h40		*CHF 192.-
19204	Mercredi, 10.01. – 12.06.2024	10h45 – 11h40		*CHF 320.-

Cours d'espagnol / Spanischkurse

	Fribourg	Passage du Cardinal 18		Amparo Hernandez
	Espagnol débutant / Spanisch Anfänger			
19205	Vendredi, 08.09. – 22.12.2023	10h30 – 11h25		*CHF 208.-
19206	Vendredi, 02.02. – 28.06.2024	10h30 – 11h25		*CHF 256.-
	Espagnol moyen / Spanisch Mittel			
19207	Vendredi, 08.09. – 22.12.2023	09h30 – 10h25		*CHF 208.-
19208	Vendredi, 02.02. – 28.06.2024	09h30 – 10h25		*CHF 256.-

Cours d'italien / Italienischkurse

	Fribourg	Passage du Cardinal 18		Licia Quendoz
	Italien débutant / Italienisch Anfänger			
19209	Mardi, 05.09. – 19.12.2023	15h00 – 15h55		*CHF 208.-
19210	Mardi, 09.01. – 18.06.2024	15h00 – 15h55		*CHF 336.-
	Italien moyen / Italienisch Mittel			
19211	Mardi, 05.09. – 19.12.2023	14h00 – 14h55		*CHF 208.-
19212	Mardi, 09.01. – 18.06.2024	14h00 – 14h55		*CHF 336.-

Informatique et Smartphone

Vous avez besoin d'un coup de pouce pour utiliser votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur ? Nos moniteurs d'informatique sont disponibles pour des cours privés à domicile ou dans nos locaux. Nous proposons également des cours en petit groupe sur certaines thématiques. Brauchen Sie einen kleinen Impuls, um Ihr Smartphone, Ihr Tablet oder Ihren Computer zu benutzen? Unsere Informatikleiter stehen für Privatunterricht bei Ihnen zu Hause oder in unseren Räumlichkeiten zur Verfügung. Wir bieten auch Kurse in kleinen Gruppen zu bestimmten Themen an.

Cours collectifs : atelier Iphone en 4 épisodes +

Après une brève révision des gestes et des fonctions de base, vous apprendrez à configurer la sécurité de votre iPhone, la gestion des mots de passe, les moyens de paiements, iCloud et découvrirez de nombreuses astuces et apps qui vous rendront le quotidien plus agréable aux commandes de votre appareil. 4 épisodes de 2 heures chacun avec une pause de 10 min ; de 3 à 5 personnes.

Conditions de participation : être en possession d'un iPhone 11 ou plus récent avec iOS 16 ou mieux, d'une Apple-ID et être à l'aise dans son utilisation courante.

Ces cours sont accessibles via le Chèque Formation du Service de l'orientation professionnelle et de la formation des adultes (SOPFA) (www simplement-mieux.ch/fribourg)

Nouveau !

	Fribourg Passage du Cardinal 18	J.-J. Girardin
19155	Jeudi, du 26.10. au 07.12.2023 08h30 – 10h30	CHF 100.- (4 cours)
19156	Mercredi, du 10.01. au 21.02.2024 08h30 – 10h30	CHF 100.- (4 cours)
Chaque atelier comporte 4 cours, avec 2 semaines d'intervalle.		



Permanence informatique F/D +

Besoin d'un coup de pouce avec votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone ?

Nouveau !

Fribourg Arsen'alt salle sud, Derrière -les-Remparts 12	Gratuit
2 ^e et 4 ^e lundi du mois, dès le 11.09.2023 10h30 – 12h00	

Cours d'informatique privé

Informations et inscriptions : 026 347 12 93

Fribourg Passage du Cardinal 18	CHF 40.- / h.
A votre domicile	CHF 60.- / h.

Nouveau !

Cours de cuisine « terroir diététique » +

Organisé par la Fédération Romande des Consommateurs, « Terroir diététique » est un cours pratique, dont l'objectif est d'enseigner une cuisine saine et de saison. Les participant-e-s apprennent à varier leurs repas et profitent des conseils d'un chef cuisinier. Plaisir garanti !

	Fribourg Haute École Pédagogique, Route de Morat 36	FRC Fribourg
19262	Jeudi, 05.10.2023 18h00 – 21h00	CHF 15.-



Docupass +

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.

	Pro Senectute Fribourg	Passage du Cardinal 18	Adeline Dessous l'Eglise
19151	Jeu. 19.10.2023	14h00 – 16h00	Gratuit (10 ans du Docupass)

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 ?

	Pro Senectute Fribourg	Passage du Cardinal 18	Yvan Hess
19145	Mardi 07.11.2023	10h00 – 11h30	Gratuit

Culture



Après-midi Disco +

Venez danser librement dans une ambiance boule à facettes et sons des 80's, avec possibilité de suivre un cours de danse latino. DJ George Olivier est là pour mettre l'ambiance ! Avec le soutien de la Ville de Fribourg.

	Fribourg	Arsen'Alt, Derrière-les-Remparts 12	Gratuit, collecte
19217	1 ^{er} et 3 ^{ème} lundi du mois, 18.09. – 18.12.2023	13h30 – 16h00	
19218	1 ^{er} et 3 ^{ème} lundi du mois, 15.01. – 17.06.2024	13h30 – 16h00	

Disco des 100 ans et Disco de Carnaval +

Venez revivre l'époque des années folles 30-40-50-60, dans une ambiance chaleureuse et intergénérationnelle ! D'Elvis Presley à Janis Joplin, en passant par Claude François ou Boney M, soyez les bienvenu-es pour danser sur des tubes bien connus. Sans inscription.

	Fribourg	Mythic Club, Rte de la Fonderie 7	Entrée CHF 10.- (1 boisson comprise)
	Disco des 100 ans, dimanche 19 novembre 2023	14h00 – 18h00	
	Disco de Carnaval, dimanche 25 février 2024	14h00 – 18h00	

Atelier d'écriture +

Avec la comédienne et artiste Joséphine de Weck, participez à un atelier d'écriture en deux sessions sur le thème du vertige ressenti avant de prendre une décision importante. Grâce à la fiction et à l'imagination, partagez un moment d'échange et de créativité et écrivez votre propre récit.

	Nouveau !	Villars-sur-Glâne	Théâtre Nuithonie	Joséphine de Weck
19498	Mardi, 19.09 et 17.10.2023	10h00 – 11h30	CHF 20.- / atelier	
19499	Nouvel atelier en 2024, dates à confirmer			(2 sessions)



Ateliers cuisine-pâtisserie +

Grâce aux bons conseils d'un boulanger-pâtissier, apprenez ou perfectionnez-vous dans la confection de délicieuses pâtisseries et préparations sucrées et salées ! Si possible, apportez

votre propre moule, cercle ou forme.

	Fribourg EPAI Bâtiment F, Derrière-les-Remparts 5	Jean- Loup Grandjean
19213	Vendredi, 20.10.2023 13h00 – 16h00 « Tarte de Linz »	
19214	Vendredi, 27.10.2023 13h00 – 16h00 « Paris-Brest »	
19215	Vendredi, 01.03.2024 13h00 – 16h00 « Quiche salée, riz casimir »	
19216	Vendredi, 08.03.2024 13h00 – 16h00 « Tourte Mille feuilles »	CHF 20.- / atelier

Ateliers « Cuisiner, mais pas que... »



Testez cet atelier de cuisine « sans recette » issue de la cuisine-thérapie. Savourez le plaisir de vous (re)connecter à vos cinq sens et à vos émotions. Amusez-vous et émoustillez vos papilles en créant. Et dégustez vos créations.

Nouveau !

	Grolley Les Biolettes 51	Franziska Mülhauser
19106	Jeudi, 14.09.2023 09h00 – 11h30 « Au goût du jour »	
19188	Jeudi, 05.10.2023 09h00 – 11h30 « Mes habitudes, mes souhaits »	
19189	Jeudi, 18.01.2024 09h00 – 11h30 « Nouvelle année, nouvelle chance »	
19190	Jeudi, 01.02.2024 09h00 – 11h30 « À bas les masques »	CHF 20.- / atelier

Orchestre de chambre fribourgeois

Venez assister à des concerts classiques ou des répétitions générales de l'Orchestre de chambre fribourgeois à des prix préférentiels ! Le programme se construit tout au long de l'année, n'hésitez pas à nous demander le détail des représentations prévues.

Des billets sont offerts par la fondation Hatt-Bucher et distribués par nos assistant-es sociaux.

19245	Fribourg Théâtre Équilibre	CHF 15.-
	Jeudi, 12.10.2023 Rendez-vous dans le hall à 10h30 Répétition générale de l'Orchestre de chambre fribourgeois (2 ^e partie) suivie d'une discussion avec Laurent Gendre (direction de l'Orchestre) Programme : F. Schubert, Symphonie n°2	
19246	Fribourg Aula de l'Université	CHF 15.-
	Mercredi, 01.05.2024 Rendez-vous dans le hall à 10h30 Répétition générale de l'Orchestre de chambre fribourgeois (1 ^{ère} partie) Programme : L. van Beethoven (1770 - 1826), Coriolan Ouverture, op 62. et R. Schumann (1810 - 1856) Konzertstück pour 4 cors	
19247	Fribourg Aula de l'Université	CHF 20.-
	30 billets sont disponibles au prix préférentiel de CHF 20.- (au lieu de CHF 45.-) ! Jeudi, 18.01.2024 20h00 – 22h00 Les Tableaux , OCF et Orchestre de l'HEMU. Direction : Laurent Gendre Programme : S. Rachmaninov (1873-1943), « The Rock », op. 7. S. Prokofieff (1891-1953), L'Amour des trois oranges, op.33 (suite pour orchestre) M. Moussorgsky (1839-1881), Les tableaux d'une exposition (arr. M. Ravel)	



Cinedolcevita

Le cinéma pour les aîné.es à Fribourg. Un lundi par mois à 14h15, une séance est programmée sous le label « cinedolcevita » au cinemotion-Rex 1. Ces projections sont destinées en priorité - mais pas exclusivement - au public senior, avec comme buts principaux d'offrir une possibilité de sortir, de vivre quelque chose en commun. Les films sont diffusés en version originale, avec sous-titres. 200 billets d'entrée sont offerts par la fondation Hatt-Bucher et distribués par nos assistants sociaux. Programme disponible sur demande ou sur www.cinemotion.ch

Venez découvrir en avant-première, le 11.09.23, le film *Golden Seniors*, en présence du réalisateur François Kohler et débattre de la question : vivre plus longtemps, oui mais

comment ?

Fribourg	Cinéma Les Rex, Boulevard de Péroilles 5a	Tarif lundi CHF 13.-
Lundi, 11.09, 09.10, 06.11, 11.12.2023	14h15	
Lundi, 08.01, 05.02, 04.03, 15.04, 13.05, 03.06.2024	14h15	



Ciné-conférence « Cap sur le monde » +

L'art du voyage, en long, en large, sur grand écran ! Vivez des découvertes sous la forme de films-conférence, un lundi par mois. Programme disponible sur www.cinemotion.ch

Nouveau !

Fribourg	Cinéma Les Rex, Boulevard de Péroilles 5a	Tarif AVS CHF 14.-
Lundi, 23.10, 27.11.2023	14h30 et 20h00	
Lundi, 22.01, 19.02, 11.03, 29.04.2024	14h30 et 20h00	

Jeu d'échecs +

Cours d'initiation et de perfectionnement. Avec l'École d'échecs de Fribourg, venez découvrir les fondamentaux du jeu d'échecs ou perfectionner vos stratégies.

Nouveau !

19479

Fribourg	Passage du Cardinal 18	École d'échecs
Mercredi, 06.09 – 20.12.2023, toutes les 2 semaines	13h30 – 15h30	CHF 48.- (8 leçons)



Visite HC Fribourg-Gottéron +

Rêvez-vous de connaître enfin la nouvelle patinoire du HCFG ? Présentation de la BCF-Arena et du club suivi d'un repas.

Besichtigung der BCF-Arena und Vorstellung des Klubs mit einem anschliessenden Mittagessen.

19115
19116
19117
19118

Fribourg	BCF-Arena	CHF 30.- / visite + repas
Jeudi, 12.10.2023 (F)	09h00 – 14h00	
Donnerstag, 02.11.2023 (D)	09.00 – 14.00	
Jeudi 11.01.2024 (F)	09h00 – 14h00	
Donnerstag, 18.01.2024 (D)	09.00 – 14.00	

Rencontres Atelier de couture au Café du Tunnel +

Travaux d'aiguilles : coudre, réparer, broder, réparer les habits...

Fribourg	Café du Tunnel, mardi	14h00 – 17h00	026 321 33 34
-----------------	-----------------------	---------------	---------------

Rencontres +

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

Fribourg	Restaurant Da Vinci, Route de Tavel 17	G. Riolo Giambonini, 026 436 23 92
Spielnachmittag	jeden 2. Mittwoch	13.30 – 17.00
Noréaz	Salle des sociétés	Johanne Fornt Arrigo, 079 391 31 27
Loto, cartes	Jeudi, de novembre à mai	14h00 – 17h00
Marly Cité	Halle	Claudine Crausaz, 079 776 88 36
Rencontres conviviales	Dernier mercredi du mois (sauf vacances scolaires)	15h15 – 16h15

Fribourg	Salle paroissiale St-Paul Schoenberg	Claudine Crausaz, 079 776 88 36
Rencontres conviviales	10h15 – 11h15	
	1 ^{er} mardi du mois (sauf vacances scolaires)	
Fribourg	Au Port pendant la saison du Port/Aigle Noir hors saison	La Filature, 026 347 27 05
Tricot, Jeudi	14h00 – 16h00	
Fribourg	Café Le Tunnel, Grand Rue 68	Le Tunnel, 026 321 33 34
Tricot, Mercredi	14h00 – 17h00	

Jeux de cartes

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

Arconciel	Restaurant Trois Sapins	Isabelle Python, 026 413 44 89
	1 ^{er} et 3 ^{ème} jeudi du mois sauf juillet et août	13h45 – 17h00
Belfaux	Salle paroissiale	Joseph Künzli, 026 475 11 65
Mardi		13h00 – 17h00
Corminboeuf	Buvette de l'Ecole	Marie-José Lambert-Julmy, 026 475 28 63
	Mercredi, sauf vacances scolaires	13h45 – 17h00
Fribourg	Café de l'Imprévu, Pérolles 93	Elisabeth Gummy, 026 323 28 57
Mardi		14h00 – 17h00
Fribourg	Café Le Tunnel, Grand-Rue 68	Le Tunnel, 026 321 33 34
Mardi		14h00 – 17h00
Matran	Buvette salle de gym	Marguerite Blanc, 026 401 15 32
	Mercredi, dès le 06.09.2023	13h45 – 17h00
Lentigny		Marie-José Mettraux, 079 827 73 14
	Mardi, toutes les deux semaines	14h00 – 16h30
Ponthaux	Salle communale	Marie-José Didierlaurent, 026 475 10 54
	Mercredi, toutes les deux semaines	13h30 – 17h00
Posieux	Ancienne école Écuvillens	Marguerite Grivel, 026 411 24 45
	Mercredi, de septembre à juin	13h30 – 17h00

Tennis

Rejoignez un groupe de joueurs-euses réguliers-ères et motivé-es ! Venez jouer en salle chaque semaine, en double mixte. Après chaque séance les joueurs partagent un apéritif ou un repas pour prolonger la rencontre. **Attention**, ces séances sont destinées aux personnes ayant déjà pratiqué le tennis. Équipement nécessaire : raquette et chaussures adaptées.

19497	Granges-Paccot	Agy	Rose-Marie Maudry
	Jeudi, 17.08.2023 – 04.07.2024	10h00 – 11h00	
	Le groupe se rencontre chaque semaine, vacances incluses.		Prix selon la saison

Balades conviviales

Vous souhaitez rencontrer d'autres gens ? Rejoindre un groupe ? Venez rejoindre un groupe de promeneurs. Osez le contact !

Belfaux	Devant l'église	Danielle Schorro, 079 360 18 17
Jeudi		13h30 – 16h00
Matran	Parking derrière le Restaurant du Tilleul	Gabriel Donzallaz, 026 402 10 64

Mercredi, bons marcheurs	08h45 – 10h45	
Ecuvillens Centre du Village		Eliane Allemann, 079 470 00 00
Mardi	13h30 – 15h00	
Neyruz Parking communal, Chemin de la Carrida		Gérard Odin, 079 314 48 01
Mardi, bons marcheurs	09h00 (octobre à mars) 08h30 (avril à septembre)	
Noréaz Centre du village, fontaine		Raphaël Crausaz, 079 654 14 40
Lundi, octobre à mars	13h30 – 15h30	
Lentigny Départ alternativement d'Onnens ou Lentigny		André Stern, 026 565 45 17
Mardi	09h00	



Tables d'hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Participation : CHF 15.- / p.p. (entrée, plat principal, dessert). Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet ; flyer détaillé de chaque table sur demande.

Villars-sur-Glâne mardi	Christiane Rossier, 026 466 49 58
Noréaz mardi	Claudine et Eric Mudhoosoodun, 026 470 17 78
Villars-sur-Glâne mercredi	Josiane et Michel Brique, 026 402 09 26
Fribourg mercredi	Madeleine et André Brossard, 026 481 48 34
Vuisternens-en-Ogoz mercredi	Brigitte Bapst, 079 408 90 61
Fribourg mercredi	Farnia Haghighi, 077 455 28 39
Villars-sur-Glâne jeudi	Regina Zaugg, 079 371 09 04
Corminboeuf jeudi	Marie-Christine et Samuel Grenier, 026 402 99 54
Fribourg vendredi	Margret Baumgartner, 026 481 29 70
Marly vendredi	Anita Meyer Häni, 026 436 42 54
Fribourg vendredi	Nacéra Seddik, 078 321 66 61

Tables de Bistrots +

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

Fribourg L'Aigle Noir, mercredi	S. Fidanza, 026 322 49 77
Villars-sur-Glâne Café des Préalpes, lundi	N. Romanens, 026 408 86 01
Fribourg Café Marcello, 2 premiers mardis du mois	Le Marcello, 079 266 29 03
Fribourg Restaurant La Chope, jeudi	La Chope, 026 481 29 29
Fribourg Le Tunnel, mardi	Le Tunnel, 026 321 33 34
Corminboeuf La Détente, vendredi	La Détente, 026 466 73 00

Partenaires Activités proposées avec le mouvement des aînés (MDA)

Le Mouvement des Aînés, Fribourg (MDA) est une association fondée à Fribourg en 1987 et reconnue d'intérêt public. Elle est neutre sur le plan politique et religieux. Le MDA se fixe pour but d'enrichir la qualité de vie des personnes à la retraite ou proches de celle-ci. Reposant fortement 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	D. Baechler, 026 411 28 02, 079 468 20 29
-----------------	---

Théâtre des 4-Heures	F. Menétrey, 077 464 89 46
Chorale « L'Âge en Chanteurs »	C.L. Demierre, 026 481 15 85, 079 530 05 09
Orchestre de chambre	Responsable, 079 750 36 51 Directeur, 079 102 76 78
Groupe de Jass	Y. Tricot, 026 436 23 24

Activités proposées par l'association Gibloux Solidaire

L'association Gibloux solidaire est une association d'entraide et de partage qui propose divers services et activités à toute personne habitant la commune de Gibloux.

www.giblouxsolidaire.ch, contact@giblouxsolidaire.ch, 079 370 15 60

Apprentissage à l'écoute	I. Roulin, 026 411 48 45
Couture	S. Eltschinger, 079 253 76 41
Décoration florales	E. Müller, 079 420 15 21
Informatique (form. et support)	R. Pochon, 026 411 49 50
Jeux / Cartes (local Gibloux solidaire)	G. Pittet, 079 523 80 74
Lecture à la carte	Lecture à la carte FR, 026 411 26 66
Marches douces (place de parc de la Pinte)	B. Yerly 079 745 65 11
Méditation	R. Gogniat, 079 633 76 32
Randonnées (place de parc de la Pinte)	M. Allemann, 079 730 38 53
Table conviviale	E. Reynaud, 079 568 22 19
Transport de personnes	M.-J. Gremaud, 079 370 15 60
Visite à domicile	C. Perritaz, 079 370 15 60

Yoga à Corpataux-Magnedens

Dans le yoga, tous les mouvements sont synchronisés avec la respiration. Le flux d'énergie est stimulé, la mobilité est améliorée, la force, l'équilibre et la coordination sont favorisés. Informations et inscription : Carmen Philipona, 079 390 17 18 / carmenphiliponayoga@gmail.com

Corpataux-Magnedens Ancienne école de Magnedens, Route de Magnedens 39		
Vendredi	09h00-10h00	CHF 20.-/cours, abonnement sur demande

Balades sophrologiques en forêt

« L'Envol du papillon, sophrologie caycédienne ». Offrez-vous un moment ressourçant en nature en pratiquant différentes techniques de sophrologie apportant détente et sérénité. Balade dans la région de Corserey avec une thématique différente à chaque séance (max. 1,5 km de marche). Plus d'informations : www.envoldupapillon.ch, envoldupapillon.ch@gmail.com, 079 517 17 64

Région de Corserey		Marjorie Bachmann
Jeudi, une fois par mois	09h30 – 10h45	CHF 30.- / séance ou CHF 175.- / 7 séances



Théâtre Nuithonie / Équilibre

Profitez d'un rabais spécial sur une sélection de spectacles en vous annonçant en tant que participant Pro Senectute. **Attention places limitées, respecter le délai indiqué.** Réduction également possible avec la CarteCulture Caritas.

Profitieren Sie von einem Spezialrabatt auf ausgewählte Vorstellungen, indem Sie sich als Pro Senectute-Teilnehmer-in anmelden. **Achtung beschränkte Platzzahl, beachten Sie die angegebene Frist.** Ermässigung auch mit der KulturLegi der Caritas möglich.

Informations et réservations / Informationen und Reservationen: 026 407 51 56 /

Théâtre Nuithonie Villars-sur-Glâne, rue du Centre 7	En français
Dimanche 1^{er} octobre 2023, Journée internationale des personnes âgées : présence de Pro Senectute Fribourg au Théâtre Nuithonie	
Paule et Luce dimanche 01.10.2023, 15h00	CHF 20.-
Délai : 18.09.2023	CHF 30.- tarif spécial 1 grand-parent avec 1 enfant
<i>Une évocation sensible et poétique des liens que nous tricotons avec les autres et nous-même au-delà des générations. Dès 12 ans.</i>	
La Voie de l'Impératrice dimanche 01.10.2023, 17h00	CHF 20.-
Délai : 18.09.2023.	
<i>Sept femmes, danseuses et comédiennes confondues, d'âge et de parcours différents, se retrouvent sur scène pour comprendre ce qui a décidé de leur destin.</i>	
Le Père jeudi 23.11.2023, 19h00	CHF 25.-
Délai : 09.11.2023	
<i>Une comédie dramatique avec Armen Godel autour de la maladie d'Alzheimer – un peu comme dans la vie, qui souvent n'est pas complètement drôle ou tragique.</i>	
Sur un air de yéyé mardi 23.04.2024, 19h00	CHF 20.-
Délai : 09.04.2024	
<i>Salut les copains ! – un spectacle musical entraînant entre révolte et nostalgie.</i>	
Théâtre Equilibre Fribourg, Place Jean-Tinguely 1	Auf Deutsch
Und wenn wir alle zusammenziehen Freitag, 22.03.2024, 19.30 Uhr	
Frist: 11.03.2024	
<i>Eine heitere Komödie über das «Gemeinsam statt Einsam» im Alter.</i>	

Café-visitte au Musée d'histoire naturelle de Fribourg / Café-visitte im Naturhistorischen Museum Freiburg

Chaque mois découvrez le Musée autrement : une visite guidée thématique par un spécialiste, puis un café-croissant pour en discuter en toute décontraction.

Entdecken Sie das Museum jeden Monat auf eine andere Art und Weise: eine thematische Führung mit einem unserer Spezialisten, mit anschliessendem Kaffee und Gipfeli zum Austausch in entspannter Atmosphäre.

Musée d'histoire naturelle de Fribourg	026 305 89 00
10 mardis matin / année	



FriActiv

Avec l'application pour smartphone FriActiv, découvrez des parcours pédestres qui allient activités sportives et découvertes thématiques (culture, nature, etc). Une offre gratuite, accessible à tous et plus particulièrement auprès des personnes âgées et des sédentaires.

Fri-access

La plateforme fi-access, en collaboration avec Caroline Revaz, organise le 11 octobre 2023 un événement qui vise à thématiser la question de l'accessibilité des lieux en ville de Fribourg pour les personnes à mobilité réduite, avec la présence de sportif-ves d'élite.

Informations : <https://fri-access.ch>

Fribourg Place Georges Python	C. Revaz, 079 450 14 84
Mercredi 11 octobre 2023, 15h30 – 17h30	

Wellness – espace bien-être aux Peupliers

Venez vous détendre en profitant de la vue sur le Jura et le plateau du Mouret. Les Peupliers vous accueillent dans leur espace Wellness avec jacuzzi, sauna, zone snoezelen (espace découverte son & lumière) et petit encas. Réservé tous les mardis après-midi pour les 60+.

Informations et inscriptions : www.peupliers.org / info@peupliers.org / 026 413 90 90

Le Mouret Institut Les Peupliers	Tarif AVS : CHF 17.50
Tous les mardis après-midi	

Le Hub - Bluefactory

Sur l'ancien site de la Brasserie Cardinal, le Hub de la Bluefactory propose de nombreuses activités culturelles, sportives et gastronomiques gratuites.

<https://bluefactory.ch/vie-de-quartier/>

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