

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE
GEMEINSAM STÄRKER

PROGRAMME ÉTÉ
2026
SOMMERPROGRAMM

Pro Senectute Fribourg Freiburg

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

Un été bien rempli ! Ein Sommer voller Erlebnisse!

Se balader, faire de la gym en plein air, découvrir des lieux insolites ou manger en bonne compagnie... Pour cette deuxième édition du programme d'été, nous vous proposons des activités pour tous les goûts !

Spazieren gehen, im Freien Sport treiben, ungewöhnliche Orte entdecken oder in guter Gesellschaft essen... Für diese zweite Ausgabe des Sommerprogramms bieten wir Ihnen Aktivitäten für jeden Geschmack!

Mouvement Bewegung

Météo : en cas de temps incertain, notre répondeur téléphonique vous informera le matin si l'activité est annulée.

Wetter: Bei unsicherem Wetter informiert Sie unser Anrufbeantworter am Morgen, ob die Aktivität abgesagt wurde.

→ **026 347 12 42**

Yoga im Freien

Yoga für alle Levels geeignet. Hauptsächlich Übungen im Stehen und Liegen. Im Fokus steht Mobilisation und Entspannung. Eigene Yogamatte mitbringen. **Gratis. Anmeldung** per Mail bis am Vorabend erwünscht an yogaraum@posteo.org

Gurmels Oberer Rasenplatz bei OS Gurmels	Damara Aebischer
Montag 19.00-20.00	13. Juli / 10., 17., 24. August

Qi Gong

Gratuit et sans inscription. Gratis und ohne Anmeldung.

Fribourg Parc du Domino	Thierry Derungs
Jeudi 9h30-10h30	9, 16, 23 juillet
Murten Beaulieu Park, Prehlstr. 11	Peter Eggermann
Dienstag 14.00-15.00	14., 21. und 28. Juli

Gym en plein air et balades • Gym im Freien und Spaziergänge

Gratuit et sans inscription. Gratis und ohne Anmeldung.

Bulle Parc Loretan <i>Gym et Tai Chi</i>	Nicole Robert
Lundi 8h30-9h30	Du 29 juin au 31 août
Bulle Entrée de la Forêt de Bouleyres côté skate-park	Sara Fiegler
Mardi 9h-10h <i>Gym douce</i>	7, 14, 21 juillet et 11, 18, 25 août
Samedi 9h-10h30 <i>Balades</i>	4, 11 juillet et 8, 15, 22 et 29 août
Corminboeuf Parking terrain de foot, bus Ancienne Poste	Nelly Dafflon
<i>Echauffement, marche en forêt avec ou sans bâtons, stretching</i>	
Mardi 9h-10h30	Chaque semaine du 21 juillet au 25 août
Cugy RDV devant la salle polyvalente	Maryline Porqueddu
Lundi 8h-9h	Chaque semaine du 13 juillet au 24 août
Fribourg Parc du Domino	Nubia Patricia Camacho
Mardi 9h-10h	7, 14, 21, 28 juillet et 4, 11 août
Fribourg Immeuble Diabolo Menthe, Cardinal 18	Nubia Patricia Camacho
Mercredi 9h30-10h30	15, 22, 29 juillet et 5, 12 août
Lully/Montet RDV départ Parcours Vita	Sonja Tuscher
Mardi 18h-19h	21 juillet et 18 août
Marly Cité cour école <i>Marche, urban-gym, jeux</i>	Florence Dousse
Mercredi 9h-10h	15, 22, 29 juillet et 5 août
Villars-sur-Glâne Parcours Vita, terrain de sport Platy	Dominique Alleyn
Mercredi 9h30-10h30	15, 22 et 29 juillet

Balades accompagnées en forêt

Balades pour les personnes à mobilité réduite, et toutes les personnes qui souhaitent se promener tranquillement en petit groupe. Renseignements et inscription auprès de la commission Senior+ de Montagny : Philippe Pousaz, 079 458 77 35. Prix : Fr. 5.-/personne/sortie. Paiement sur place.

Gransivaz Réserve mycologique de la Chanéaz	
Vendredi 14h-16h	Chaque vendredi en juin-juillet-août

Aquagym Motta

Gratuit et sans inscription. Gratis und ohne Anmeldung.

Fribourg Piscine de la Motta	Tanja Lottaz
Mercredi/Mittwoch 10.00-10.45	15, 22, 29.07 et/und 12, 19.08

Randonnées douces en Gruyère

Inscription obligatoire au plus tard le mercredi avant la date : 026 347 12 93 ou sportetformation@fr.prosenectute.ch. **Prix** : Fr. 10.- /sortie, sur facture à la fin de l'été. Transport à la charge des participant·es.

Bulle et environs Selon rendez-vous	Christine Cotting
Lundi 15 juin : RDV 10h15 Gare de Montbovon, train jusqu'Allières. Boucle de 12 km, dénivelé 400m, 3h30 de marche	
Lundi 13 juillet : RDV 9h15 Gare de Bulle, fontaine de la place. Train jusqu'à Vaulruz. Boucle de 17 km, dénivelé 440m, 4h30 de marche	
Lundi 17 août : RDV 9h15 Gare de Bulle, fontaine de la place. Bus jusqu'à Corbières. Retour le long du lac, 12 km, dénivelé 300m, 3h30 de marche	

Randonnées et vélo • Wandern und Velo

Les randonnées et les sorties vélo ont lieu de mars à octobre. Vous retrouvez les différents groupes dans notre catalogue annuel ou sur notre site internet. Flyers détaillés sur demande.

Die Wanderungen und die Velo-Touren finden von März bis Oktober statt. Die verschiedenen Gruppen finden Sie in unserem Jahreskatalog oder auf unserer Website. Detaillierte Flyer auf Anfrage.

Pétanque

Vous retrouvez les horaires de rencontre et les contacts des différents clubs dans notre catalogue annuel ou sur notre site internet.

Sie finden die Spielzeiten und Kontaktdaten der verschiedenen Vereine in unserem Jahreskatalog oder auf unserer Website.

Pilates plein air en Veveyse

Des cours de Pilates doux, dans les parcs et les forêts de la Veveyse. Gratuit et sans inscription.

Châtel-St-Denis	RDV vieux pont en bois Rte de la Péralla	Nejma Quanfouh
Vendredi 10 juillet, 9h-10h15 : spécial épaules		
Vendredi 24 juillet, 9h-10h15 : Pilates & marche		
Le Crêt	RDV parking Sentier à Tire d'Ailes	Nejma Quanfouh
Mercredi 8 juillet, 18h-19h15 : Pilates plein air		
Mercredi 22 juillet, 14h-15h15 : Pilates & marche		
Granges	Terrain Rte de la Léchère 51	Jamila Jiber
Mardi 9h-10h 15 et 22 juillet, 5 et 12 août		
Semsales	RDV canapé forestier route du Pra Mory	Nejma Quanfouh
Mercredi 8 juillet, 8h30-9h30 : Pilates & marche		
Semsales	RDV déchetterie	Nejma Quanfouh
Vendredi 10 juillet, 14h-15h15 : Pilates & marche		
Mercredi 22 juillet, 9h-10h15 : Pilates plein air		
Vendredi 24 juillet, 14h-15h15 : Pilates plein air		

Rencontres Treffen

Visite de la Fromagerie « Chez Manu » à Semsales

Découvrez la fromagerie tea-room de Manu Piller et dégustez des spécialités.
Prix : Fr. 10.-, sur place directement. La visite sera suivie d'une table conviviale, prix Fr. 20.-. Possibilité de faire seulement la visite, seulement le repas ou les deux.

Inscription obligatoire visite et/ou table : Fanny Zürcher, 078 217 30 97.

Semsales	Chez Manu Fromagerie Bistro, Grand-Rue 14
Mardi 9 juin	10h visite puis repas

Balade et table conviviale à la Goille aux Cerfs

Deux possibilités : rendez-vous à midi directement à la buvette, ou randonnée jusqu'à la buvette au départ de Rathvel. Distance 5 km, durée 1h40 environ (montée). Rendez-vous au grand parking à 9h30. **Prix** : balade gratuite ; repas Fr. 20.- (hors boissons) à payer sur place.

Inscription obligatoire balade et/ou repas : Fanny Zürcher, 078 217 30 97.

Semsaales La Goille aux Cerfs

Jeudi 6 août

9h30 parking Rathvel ou 12h sur place

Pain et tresse au four à bois • Brot und Zöpfe aus dem Holzofen

Soyez les bienvenu·es pour façonner les pains au levain et les tresses, et passer un moment agréable dans cet endroit magique. Petite agape et boissons. **Inscription** jusqu'au lundi avant l'activité au 079 206 95 61.

Seien Sie herzlich willkommen, Sauerteigbrote und Zöpfe zu backen und eine angenehme Zeit an diesem magischen Ort zu verbringen. Kleiner Imbiss und Getränke. **Anmeldung** bis zum Montag vor der Aktivität unter 079 206 95 61.

Prix/Preis : Fr. 15.- /pers. (paiement en espèce sur place / Barzahlung vor Ort)

Cressier Four à bois derrière l'église

Monika et Jacques Yerly

Vendredi 26 juin

13h-17h

Vendredi 28 août

13h-17h

Gemütliche Wanderung für Singles 60+

Die gemütliche Wanderung für Singles 60+ verbindet Bewegung, Natur und Kennenlernen auf eine entspannte und respektvolle Weise. **Preis**: Fr. 15.-

Anmeldung bis zum 18.06: sportetformation@fr.prosenectute.ch
oder 026 347 12 93

Region Schwarzsee

Leiter: Daniel Guidon

Donnerstag 2. Juli

10.00-15.00

Ateliers de cuisine

Des ateliers pour apprendre à préparer des plats faciles et savoureux à refaire à la maison. Recettes simples, astuces et produits de saison seront au rendez-vous. L'atelier se termine par un moment de dégustation conviviale des préparations réalisées ensemble.

Inscription au plus tard une semaine avant la date de l'activité à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou 026 347 12 93.

Prix : Bulle Fr. 7.- / Châtel-St-Denis et Fribourg Fr. 30.-. Sur facture.

Bulle	Foyer Gruérien, rue du Moléson 1	Mariely Geinoz
Jeudi 16 juillet	15h00-18h00	Apéritif dînatoire
Châtel-St-Denis	CO de la Veveyse	Claudia Alt
Jeudi 28 mai	16h30-20h30	Mezze oriental
Jeudi 18 juin	16h30-20h30	Tapas et verrines pour un apéro réussi
Fribourg	CO de Pérolles	Claudia Alt
Samedi 30 mai	10h-14h	Mezze oriental
Samedi 20 juin	10h-14h	Tapas et verrines pour un apéro réussi

Spaziergänge mit Pferden • Balades à cheval

Geführte, entspannte Spaziergänge mit gut ausgebildeten Pferden laden dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und die Natur bewusst zu erleben. Die Begegnung mit Pferden eröffnet besondere Momente der Achtsamkeit.

Des promenades guidées et détendues avec des chevaux bien entraînés invitent à laisser le quotidien derrière soi et à vivre la nature en pleine conscience. La rencontre avec les chevaux offre des moments uniques de pleine attention.

Anmeldung/Inscription : Christine Herren 079 348 97 66

Prix/Preis : Fr. 15.-/Pers. (Barzahlung vor Ort/paiement cash sur place)

Münchenwiler	Stall «Pferdezauber», Chanoz-Weg 1	Christine Herren
Lundi / Montag	14h-16h	13., 20. und 27. Juli/juillet

Tables d'hôtes et tables de bistrot

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Ou bien, dégustez le menu du jour avec dessert et café dans un restaurant de votre région. Vous retrouvez toutes les tables dans notre catalogue annuel et sur notre site internet, ou bien sur demande nous pouvons vous envoyer le flyer détaillé.

Prix : tables d'hôtes Fr. 15.- / tables de bistrot Fr. 20.- max.

Mittagstische und Tische im Bistro

Damit Essen eine Freude ist, bieten wir Ihnen, in einer herzlichen und warmen Atmosphäre, ein Essen bei einem freiwilligen Gastgeber einzunehmen. Oder geniessen Sie das Tagesmenü mit Dessert und Kaffee in einem Restaurant in Ihrer Nähe. Sie finden alle Tische in unserem Jahreskatalog und auf unserer Website, oder auf Anfrage senden wir Ihnen gerne den detaillierten Flyer zu.

Preis: Mittagstische Fr. 15.- / Tische im Bistro Fr. 20.- max.

Bal folklorique 60+ • Volksball

Un après-midi convivial et festif, dans le cadre des Rencontres de Folklores Internationales de Fribourg et animé par deux groupes folkloriques. Musique, danse, partage et rencontres seront au rendez-vous.

Ein geselliger und festlicher Nachmittag im Rahmen der Internationalen Folkloretreffen in Freiburg und begleitet von zwei Folkloregruppen. Musik, Tanz, Austausch und Begegnungen stehen auf dem Programm.

Prix préférentiel : Fr. 10.-, s'annoncer jusqu'au jeudi 20.08, 16h30 sinon Fr. 15.- sur place.

Vorzugspreis: Fr. 10.-, bitte bis Donnerstag 20.08., 16:30 Uhr melden, andernfalls Fr. 15.- vor Ort.

→ 026 347 12 93 / sportetformation@fr.prosenectute.ch

Fribourg Salle de sport St-Léonard

Vendredi/Freitag 21.08 14h-16h

Visite guidée du Musée de la machine à coudre et des objets insolites

Plongez dans l'univers fascinant des machines à coudre historiques et des objets insolites collectés avec passion. Chaque objet raconte une histoire et nous fait voyager dans le temps. Découvrez plus de 250 machines à coudre et 3000 objets insolites du monde entier dans les caves voûtées du 12^{ème} siècle.

Inscription avant le 26.06 : sportetformation@fr.prosenectute.ch
ou 026 347 12 93. **Prix** : collecte (prix suggéré min. Fr. 7.-), paiement espèce ou Twint.

Fribourg Grand-Rue 58

Vendredi 3 juillet

10h-11h30

Visite guidée du Musée du vélo • Besuch im Fahrradmuseum

Une visite guidée qui vous plongera dans le monde de la petite reine. Suivez l'évolution de la bicyclette de ses débuts à nos jours, ainsi que l'histoire de la compétition cycliste : vélos de ville ou vélos de courses, maillots, chaussures, photos...

Eine Führung, die Sie in die Welt des Radsports entführt. Verfolgen Sie die Entwicklung des Fahrrads von seinen Anfängen bis heute sowie die Geschichte des Radsportwettkampfs: City- und Rennräder, Trikots, Schuhe, Fotos...

Prix/Preis: collecte / Kollekte. **Inscription/Anmeldung**: 026 347 12 93
ou sportetformation@fr.prosenectute.ch

Fribourg Av. du Général-Guisan 9

Vendredi 17 juillet (F)

10h-11h30

Dienstag 21 Juli (D)

9.30-11.00

Visite guidée du Tibet Museum

Un petit tour en Gruyère pour une évasion au Tibet. En collaboration avec Dialogue en Route, découvrez ce lieu à l'aune de l'histoire, de la pratique, des divinités et des objets rituels.

Inscription avant le 22.06 : sportetformation@fr.prosenectute.ch
ou 026 347 12 93. **Prix** : Fr 15.- /personne, sur facture

Gruyères Rue du Château 4

Mardi 30 juin

11h-12h30

Formations Bildung

Conférence « nutrition et cerveau »

Et si l'alimentation était une des clés pour garder un cerveau vif et vivre une longue vie épanouissante ? L'objectif est simple : vivre mieux, plus longtemps, en forme et sans perdre la boule ! Dans cette conférence, on parlera des nutriments à privilégier pour soutenir la mémoire, l'humeur et la concentration, et on vous donnera aussi des trucs et des astuces pour mettre toutes les chances de votre côté pour vieillir en forme et bien dans sa tête. Intervenante : Elodie Debeffe, nutritionniste ASCA.

Inscription obligatoire au plus tard le 05.06 :
sportetformation@fr.prosenectute.ch ou 026 347 12 93

Prix : Fr. 10.-, paiement cash directement sur place

Châtel-St-Denis Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30

Mardi 16 juin

14h00-16h00

Balades scientifiques

Apprenez à identifier les plantes sauvages, découvrez leurs propriétés et comment les cueillir correctement. **Prix** : Fr. 12.-/sortie, sur facture. Cours suivi, inscription pour la période.

Inscription : sportetformation@fr.prosenectute.ch ou 026 347 12 93.

Châtel-St-Denis / les Paccots Lieu de RDV transmis par mail

Mercredi 15h15-16h15 6 et 20 mai ; 3, 17 et 24 juin

Permanences informatiques • Informatik-Sprechstunden

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

Freiwillige stehen Ihnen gerne zur Verfügung, um Sie bei der Nutzung Ihres Computers, Tablets oder Smartphones zu beraten. **Gratis, ohne Anmeldung.**

Châtel-St-Denis Centre de Santé, Place d'Armes 30

Jeudi 9h30-11h 18.06, 02.07

Corseray (Commune de Prez) Salle des Sociétés, Rte de Lentigny 9

Jeudi 14h-15h30 11.06

Cugy Bâtiment communal, salle n°2

Mardi 9h-10h30 16.06

Fribourg/Freiburg Kino Korso, Bd Pérolles 15

Lundi / Montag 10h30-12h 08.06, 22.06

Giffers Pflegeheim Aergera, Schwarzseestrasse 20

Montag 10.30-12.00 08.06, 22.06, 13.07, 27.07, 10.08, 24.08

Grolley Auberge de la Gare, rte de la Gare 2

Lundi 14h-16h 01.06, 06.07

Morat / Murten Wohnen im Meyland, Meylandstrasse 42

Montag 14.00-16.00 08.06, 13.07, 27.07, 10.08, 24.08

Romont Salle Bourgeoise, Hôtel de Ville

Mardi 16h30-18h 02.06

Wünnewil-Flamatt Schalter der Gemeindekanzlei, Dorfstrasse 22

Mittwoch 10.00 – 12.00 17.06, 15.07, 19.08

Pro Senectute Fribourg Freiburg

Renseignements et inscription / Info und Anmeldung:

026 347 12 93 – sportetformation@fr.prosenectute.ch

www.fr.prosenectute.ch



Ces activités sont partiellement subventionnées par l'Office fédéral des assurances sociales, car elles favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.



Diese Aktivitäten werden teilweise vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, da sie insbesondere die Unabhängigkeit und Autonomie älterer Menschen fördern.

Prochain programme • Nächstes Programm

Nous avons le plaisir de vous informer que notre programme pour l'année 2026-2027 sera disponible dès le mois d'août !

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass unser Jahresprogramm 2026-2027 ab August verfügbar sein wird!

Avec le soutien de • Mit der Unterstützung von:


**Ligue fribourgeoise
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

FRwi Ville
Stadt
BOURG



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Bibliothèque cantonale et universitaire BCU
Kantons- und Universitätsbibliothek KUB