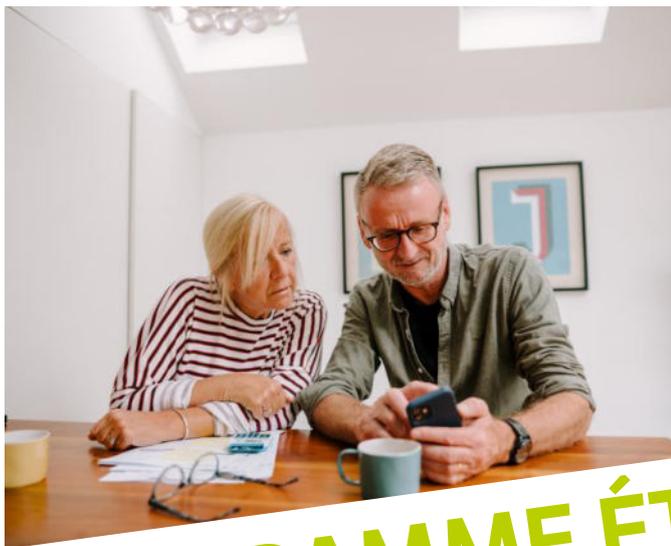


**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE
GEMEINSAM STÄRKER



PROGRAMME ÉTÉ 2025 SOMMERPROGRAMM

**Nouveau !
Neu!**

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

Nouveau en 2025 ! Neu im 2025!

Pour la première fois, nous vous proposons un programme spécial avec des activités pour cet été 2025. Que ce soit pour bouger, se cultiver ou faire des rencontres, nous espérons que vous trouverez de quoi vous divertir !

Zum ersten Mal bieten wir Ihnen ein spezielles Programm mit Aktivitäten für diesen Sommer 2025 an. Ob Sie sich bewegen, Kultur geniessen oder neue Leute kennenlernen wollen – wir hoffen, dass Sie etwas finden, das Ihnen Spass macht!

Mouvement Bewegung

En cas de temps incertain, notre répondeur téléphonique vous informera le matin si l'activité est annulée : 026 347 12 42.

Bei unsicherem Wetter informiert Sie unser Anrufbeantworter am Morgen, ob die Aktivität abgesagt wurde: 026 347 12 42.

Gym en plein air • Gym im Freien

Gratuit et sans inscription. Gratis und ohne Anmeldung, ausser Greng.

Cugy RDV devant la salle polyvalente	Maryline Porqueddu
Lundi 8h-9h	Du 7 juillet au 25 août
Fribourg Passage du Cardinal 18, cour centrale	
Mardi 10h-11h	1, 8, 15.07 et 5, 12, 19.08 Patricia Camacho
Jeudi 9h-10h	Du 3 au 31 juillet Barbara Brügger
Greng Obelisk, Gym Strecke Vita Parcours	Eliane Weber
Donnerstag 09.00-10.30	10. und 17. Juli
<i>Bitte sich am Abend vorher unter webercerisiers@bluewin.ch anmelden</i>	
Lully/Montet RDV départ Parcours Vita	Sonja Tuscher
Mardi 18h-19h	Du 1 ^{er} juillet au 26 août
Pont-en-Ogoz Bord du Lac, parcelle des pêcheurs	Isabelle Ropraz
Mercredi 9h30-10h30	Un mercredi sur deux dès le 14 mai
Sugiez Plage, Chemin du Port	Vanessa Michel
Mercredi 9h15-10h15	6, 13, 20 août

Nordic Walking

Preis: Fr. 3.- pro Spaziergang, zahlbar direkt an den Leiter.

Düdingen Hasli Parkplatz	Albin Tornare
Montag 8.30-10.00	Wöchentlich (ausser 28.07/04.08)

Balades

Gratuit et sans inscription.

Bulle Kiosque Place du Marché	Anita Raboud
Mardi 9h-10h	1, 8, 15, 22 juillet
<i>En cas de beau temps, gym douce au Cabalet 10h15-11h15</i>	
Grandvillard Place de jeu Saudillet	Anita Raboud
Mercredi 9h-10h	2, 9, 16, 23 juillet

Aviron : cours d'initiation • Rudern: Einführungskurs

Faire de l'aviron en ville de Fribourg ? C'est possible ! Cet été, découvrez un sport original qui mobilise l'endurance, la force, la coordination et bien plus encore. Prix : Fr. 240.- /6 cours. Inscription obligatoire.

Rudern in der Stadt Freiburg? Das ist möglich! Entdecken Sie diesen Sommer eine originelle Sportart, die Ausdauer, Kraft, Koordination und vieles mehr mobilisiert. Preis: Fr. 240.- /6 Kurse. Anmeldung erforderlich.

Fribourg	Rainer Grossenbacher, Club d'aviron de Fribourg
Jeudi/Donnerstag 14h-16h	5, 12, 19 et 26 juin, 1 et 3 juillet

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.

Golf : cours d'initiation

Inscription : Jean-Yves Sartori / 079 206 82 44 / [jy.sartori@bluewin.ch](mailto: jy.sartori@bluewin.ch)

Prix : Fr. 35.-/cours, à payer directement au golf.

Golf de Payerne	Jean-Yves Sartori
Mercredi 10h-11h	Chaque semaine

Qi Gong

Gratuit et sans inscription. Gratis und ohne Anmeldung.

Fribourg Parc du Domino	Rose-Marie Joye
Jeudi 9h30-10h30	3, 10, 17 juillet
Murten Beaulieu Park, Prehlstr. 11	Peter Eggermann
Donnerstag 14.00-15.00	17. und 31. Juli

Tchoukball : cours d'initiation

Découvrez ce sport d'équipe qui mélange le volley, le handball et le squash.
Gratuit et sans inscription.

Villars-sur-Glâne Centre sportif du Platy	Philippe Berger
Vendredi 4 juillet	15h30-17h

Aquagym Motta

Gratuit et sans inscription. Gratis und ohne Anmeldung.

Fribourg Piscine de la Motta	Schwimmschule Freiburg
Mercredi/Mittwoch 10.00-10.45	02, 09, 16, 23 juillet/Juli

Entraînement Morat-Fribourg / Courtepin-Fribourg

Groupe Nordic Walking avec www.gpmf.ch. Gratuit, sans inscription.

Villars-sur-Glâne Entrée du Bois de Moncor	GPMF
Mercredi 18h15-19h15	Chaque semaine du 21 mai au 1 ^{er} octobre

Pétanque

Les groupes de pétanque se réunissent toute l'année. Vous retrouvez les différents clubs dans notre catalogue annuel ou sur notre site internet.

Petanque-Gruppen treffen sich das ganze Jahr über. Sie finden die verschiedenen Clubs in unserem Jahresskatalog oder auf unserer Website.

FriActiv: aktiver Entdeckungsparcours

Lernen Sie die FriActiv-App kennen. An diesem Nachmittag stellen wir Ihnen die App vor und führen Sie durch den Rundgang in Gurmels. Gratis, Anmeldung erforderlich!

Gurmels Pfarrschür	Monika Vögtlin
Montag 23. Juni	13.30-16.00

Rencontres Treffen

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 Jahresskatalog 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.

Brunch du 1er août à la ferme • 1. August auf dem Bauernhof

Une table abritée sera réservée pour les participant·es de Pro Senectute. Brunch sous forme de buffet. Animation musicale par un orchestre. Inscription obligatoire jusqu'au 4 juillet. Prix : Fr. 46.-, paiement sur place en espèce ou Twint.

Ein gedeckter Tisch wird für die Teilnehmenden von Pro Senectute reserviert. Der Brunch wird in Buffetform angeboten. Musikalische Unterhaltung durch ein Orchester. Anmeldung erforderlich bis 4. Juli. Preis: Fr. 46.-, Zahlung vor Ort in bar oder per Twint.

Charmey Buvette des Invuettes

Vendredi 1^{er} août 9h-13h

Animation au four à bois

Venez façonner votre pain et faire votre tresse avec l'aide de Monika, sans oublier de déguster un ramequin avec un bon verre et surtout passez ensemble un moment inoubliable !

Inscription obligatoire. Prix : Fr. 25.-, paiement en espèce sur place.

Cressier Four à bois derrière l'église Monika et Jacques Yerly

Vendredi 13 juin 13h-17h

Tanzabend

Seien Sie herzlich willkommen, um zu bekannten Hits zu tanzen!

Ohne Anmeldung, Eintritt Fr. 12.-

St. Antoni Restaurant Senslerhof Arlette Lauper & DJ Pink Panther

Samstag 14. Juni 19.00-24.00

Culture Kultur

Visite de la Bibliothèque Cantonale et Universitaire (BCU)

Besuch Kantons- und Universitätsbibliothek (KUB)

Gratuit, inscription obligatoire. Gratis, Anmeldung erforderlich.

Freiburg Donnerstag 26. Juni (D) 14.00-15.00

Fribourg Mardi 1er juillet (F) 14h-15h

Formations Bildung

Balades scientifiques

Apprenez à identifier les plantes sauvages, découvrez leurs propriétés et comment les cueillir correctement. Prix : Fr. 12.-/sortie, sur facture à la fin de l'été. Inscription obligatoire.

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

Mercredi 15h15-16h15 14 et 28 mai, 11 et 25 juin

Rouler à vélo en toute sécurité

Apprenez à rouler en toute sécurité pour faciliter vos déplacements. Inscription obligatoire. Prix : Fr. 70.-/formation (2 ateliers) ; Fr. 50.- pour les habitant·es de Fribourg.

Fribourg Passage du Cardinal 18

« Débutants » : les bases quand on vient d'acheter un vélo électrique

Mardi 01.07, 9h30-11h30 et jeudi 03.07, 13h30-15h30

« Avancés » : se déplacer en ville et autour

Mardi 01.07, 13h30-15h30 et jeudi 03.07, 9h30-11h30

Permanences informatiques • Informatik-Sprechstunden

Des bénévoles se tiennent à disposition des seniors pour les conseiller dans l'utilisation de leur ordinateur, tablette ou smartphone.

Freiwillige stehen Seniorinnen und Senioren zur Verfügung, um sie bei der Nutzung ihres Computers, Tablets oder Smartphones zu beraten.

Fribourg Passage du Cardinal 18	
Lundi / Montag 10h30-12h	23.06, 14.07, 28.07, 11.08, 25.08
Giffers Pflegeheim Aergera, Schwarzseestrasse 20	
Montag 10.30-12.00	23.06, 17.07, 28.07, 25.08
Morat / Murten Wohnen im Meyland, Meylandstrasse 42	
Montag 14.00-16.00	23.06, 14.07, 28.07, 11.08, 25.08
Givisiez Résidence Le Manoir, Place d'Affry 2	
Mardi 14.30-16.30	03.06, 01.07, 05.08
Cugy Bâtiment communal, salle n°2	
Mardi 9h-11h	17.06, 15.07, 19.08
Romont Salle Bourgeoise, Hôtel de Ville	
Mardi 16h30-18h	03.06
Châtel-St-Denis Centre de Santé, Place d'armes 30	
Jeudi 9h30-11h	12.06, 10.07

Prochain programme • Nächstes Programm

Nous avons le plaisir de vous informer que notre programme pour l'année 2025-2026 sera disponible dès le mois d'août !

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass unser Programm für die Jahre 2025-2026 ab August verfügbar sein wird!

Avec le soutien de • Mit der Unterstützung von: