

PRO  
SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE  
GEMEINSAM STÄRKER

Ensemble  
Zäme

Programme d'activités  
Aktivitätenprogramm  
2024-2025

Fribourg | Freiburg  
[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)

# Activités en Broye

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch). Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 026 347 12 93, par mail à [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto: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



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

<b>Cugy</b>	Salle communale, Rue du Village 26	Maryline Porqueddu
Lundi 15 h 30 - 16 h 30	02.09.2024 au 30.06.2025	🔥🔥
<b>Dompierre</b>	Halle de gym, Rte de Domdidier 16	Doris Ramella
Lundi 16 h 00 - 17 h 00	02.09.2024 au 30.06.2025	🔥🔥🔥
<b>Estavayer-le-lac</b>	Halle de gym du CO, Route de la Chapelle 33	Tania Ruchti
Lundi 17 h 15 - 18 h 15	16.09.2024 au 23.06.2025	🔥🔥
<b>Murist</b>	Salle polyvalente, Le Rosset 55	Sonja Tuscher
Mardi 18 h 15 - 19 h 15	01.10.2024 au 24.06.2025	🔥🔥
<b>Rueyres-les Pres</b>	Salle polyvalente, Rte du Soleil 84	Anne-Marie Paccaud, Claudia Soler
Mercredi 14 h 00 - 15 h 00	18.09.2024 au 28.05.2025	🔥🔥
<b>Surpierre</b>	Grande salle, Au Village	Josiane Thierrin
Mercredi 14 h 00 - 15 h 00	11.09.2024 au 28.05.2025	🔥🔥



## 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

<b>Cugy</b>	Résidence l'Âge d'Or	Isabelle Lanthemann
Lundi 09 h 30 - 10 h 30	26.08.2024 au 14.08.2025	🔥

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·e·s 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.

<b>Lully/Montet</b>		Sonja Tuscher
Vendredi 14 h 30 - 15 h 30	toute l'année 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.

<b>Estavayer-le-Lac</b> Halle de gym Stavia, Av. de la Gare 111 Bernadette Vonlanthen, Susanne Labarraque		
Vendredi 15 h 45 - 17 h 15	13.09 au 13.12.2024	Fr. 88.-
Vendredi 15 h 45 - 17 h 15	10.01 au 06.06.2025	Fr. 136.-

## Après-midi découverte Equilibre-en-marche +

Le samedi 5 octobre 2024, venez participer à un après-midi convivial axé sur le mouvement et l'équilibre. Au programme: cours de gymnastique, de danse du monde, de Qi Gong et de yoga. Vous pourrez également réaliser des tests pour déterminer votre condition physique en matière de force, d'équilibre et de coordination, sous la supervision de physiothérapeutes. Enfin différents stands vous donneront des informations sur les thèmes de la santé et du maintien à domicile.

Interventions de M. Philippe Demierre, Conseiller d'État; de M. Nicolas Kilchoer, Préfet de la Broye; et de M. Sébastien Baudin, Syndic des Montets.

Organisé par la Commission « Bien vieillir en Broye », du Réseau Santé Social de la Broye Fribourgeoise, avec Physio Fribourg, la Ligue contre le rhumatisme et la DSAS.

<b>Aumont</b> Salle communale, Rte des Muguets		Gratuit
Samedi 05.10.2024	14h00-18h00, goûter dès 17h00	

Nouveau!

## 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.

<b>Broye</b> Lieu selon programme		Sylvain Chezeaux
Jeudi selon programme		Fr. 10.-/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!

<b>Estavayer-le-Lac</b> Route de la Plage 70A		Estaboule
Lundi 13 h 30 - 17 h 00		Christian Pasquier, 076 223 54 05
<b>Cheyres</b> Au village centre		Club de pétanque de Cheyres
Vendredi dès 19 h 30		Claude Amiguet, 079 651 52 97

## 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·e·s d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous pratiquez en toute sécurité. Équipement et assurance à charge des participant·e·s.

<b>Monts de Riaz, Im Fang, autres domaines</b>		Hubert Yerly
Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	18.12.2024 au 05.02.2025	Fr. 25.-/sortie



## Conférence « Prévention contre les abus financiers » +

Les escroqueries commises à l'encontre des seniors représentent des millions de francs. Dans le but de sensibiliser les seniors sur les risques qui existent, mais surtout pour leur permettre de déjouer les tentatives d'arnaques, des expert-es mettent leurs compétences et leur expertise à la disposition des seniors. Informations : 026 347 12 93

Cugy	Salle communale, Rte de Fétigny 22A	Sans inscription
Mercredi 30.10.2024	14h00-16h00	Gratuit

Broye

## 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	Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Fr. 40.-/h
À domicile		Fr. 60.-/h

## Permanences informatiques +

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les bénévoles en informatique répondent sur place à vos questions. Selon les permanences, uniquement sur certaines périodes l'année. Dates exactes disponibles sur demande. En collaboration avec le Conseil des Seniors de Cugy.

Cugy	Bâtiment communal, Salle n°2	Charly Haenni, 079 434 91 15
3 <sup>e</sup> mardi du mois	09h00-11h00	Gratuit, sans inscription
Estavayer-le-Lac	Rue du Musée 11, 2 <sup>e</sup> étage	Delphine Rapin, 026 664 80 67
2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> lundi du mois	18h00-19h30	Gratuit, sans inscription

Nouveau !

## Cours premiers secours +

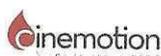
Vous retrouvez les cours premiers secours à Cugy et ailleurs en page 15.



## Ciné-conférence « Cap sur le monde »

L'art du voyage sur grand écran ! Découverte de films-conférence qui sauront faire voyager les spectateurs et spectatrices. Programme disponible sur demande ou sur [www.cinemotion.ch](http://www.cinemotion.ch)

Payerne	Cinéma Apollo, Grand-Rue 6	Tarif AVS Fr. 14.-
Selon programme		



## Après-midi Disco +

D'Elvis Presley à Janis Joplin, en passant par Claude François ou Boney M., les plus grands tubes disco vous attendent sur la piste de danse. Sans inscription.

Estavayer-le-Lac	New Port, Route du Port 3	Gratuit
Dimanche 17.11.2024	15h00-18h00	

Nouveau !

## 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.**

Estavayer-le-Lac	Départ à l'Office du Tourisme	Ivan Nemitz
Jeudi 10.10.2024	10h00-12h00	Fr. 10.-
Jeudi 31.10.2024	10h00-12h00	Fr. 10.-
Mardi 06.05.2025	10h00-12h00	Fr. 10.-
Mardi 13.05.2025	10h00-12h00	Fr. 10.-

## Jeux de cartes +

Rejoignez un groupe de joueur·euse·s 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	13h30-17h00, octobre à avril	

## Rencontres +

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

Bussy	Abri PC, Route de L'Arignon 19	Thérèse Chassot, 026 663 13 60
Théâtre, mardi	14h00-17h00 (complet)	
Bussy	Abri PC, Route de L'Arignon 19	Christine Joye, 079 321 09 26
Gymnastique, vendredi	14h00-15h00	
Bussy	Abri PC, Route de L'Arignon 19	Christine Joye, 079 321 09 26
Rencontres conviviales, vendredi	15h00-16h00	
Cousset	Les Arbognes 69	Philippe Pousaz, 079 458 77 35
Atelier laine, mardi 1x par mois	14h00-16h00	Fr. 5.-/pers./atelier

Nouveau !

## Tables d'hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Participation : Fr. 15.-/personne. Le flyer avec la liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Cousset	Lundi	Pierrette Dafflon, 079 422 11 70
Cugy	Mardi	Dora Rapin, 079 413 65 48
Fétigny	Mardi	Jean-Yves Sartori, 079 206 82 44
Léchelles	Mercredi ou dimanche	Gérald Duccoterd, 079 767 68 23
Granges-Vesin	Vendredi	Ruth Bangerter, 079 520 16 77
Estavayer-le-Lac	Vendredi	Weiss Angelica, 079 653 88 17
Estavayer-le-Lac	Jeudi	Thévoz Marlène, 076 693 36 93



## 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.-

---

## Repas récréatif du Groupe de soutien de la Broye +

Le traditionnel repas récréatif organisé par le Groupe de soutien de Pro Senectute de la Broye pour les aîné·es des communes de Cheyres, Châbles, Font, Châtillon, Lully, Seiry et Bollion.

Informations: Claude Chardonnens / 079 416 65 92 / cchardonnens@bluewin.ch

---

Cheyres Grande salle communale	
Mercredi 23.10.2024	dès 11 h 30

---



## Initiation au golf

Ce moment de découverte vous permettra, à travers des exercices adaptés, de comprendre les règles du jeu, d'apprendre les différentes techniques de frappe et de s'initier au parcours. Le cours a lieu dès 4 participant·es minimum. **Prix:** Fr. 35.- / cours, à payer au golf directement.

Inscription auprès de Jean-Yves Sartori / 079 206 82 44 / jy.sartori@bluewin.ch

---

Golf de Payerne Les Invuardes 1	Jean-Yves Sartori
Mercredi 10 h 00 - 11 h 30, plein air de juin à septembre, golf indoor en hiver	

---

## Conseil des Seniors de la commune de Cugy

Permanences informatiques, table de bistrot, groupe de marche ou encore conférence d'automne, vous trouverez tous les détails des différentes activités organisées sous l'égide du Conseil des Seniors: [www.cugy-fr.ch/sante-social/seniors](http://www.cugy-fr.ch/sante-social/seniors)

Informations: Charly Haenni (président) / 079 434 91 15 / charly.haenni@bluewin.ch

## Chorale des Seniors de la Broye « Broye pas du noir »

La chorale « Broye pas du noir » compte plus de 100 chanteuses et chanteurs. Les répétitions ont lieu la moitié de l'année, 3 jeudis après-midi par mois. Il n'y a pas besoin de savoir lire la musique, seulement de l'amitié et la disponibilité des membres.

Plus d'informations: Jean-Luc Maradan / 079 330 21 47

---

Montagny-Cousset Restaurant des Arbognes, Les Arbognes	
3 jeudis par mois, d'octobre à avril	14 h 00 - 16 h 00

---

## ToutEnSoi

Une association bénévole qui a pour but de favoriser les contacts et les échanges au travers d'activités et loisirs pour les enfants, adultes, aîné-es et les familles. Elle se veut au service de l'individu et de la collectivité en favorisant les échanges intergénérationnels.

Informations et inscription: [www.toutensoi.ch](http://www.toutensoi.ch) / [toutensoi@hotmail.com](mailto:toutensoi@hotmail.com) / 076 515 15 64

Domdidier Le Pâquier 5

Connexion (initiation portable et ordinateur) sur rendez-vous

## Fédération fribourgeoise des Retraités de la Broye

La FFR défend les intérêts des aîné-es du canton. Elle représente ses membres auprès de divers organismes et institutions œuvrant en faveur des seniors. Informations: [www.ffr-frv.ch/section-broye](http://www.ffr-frv.ch/section-broye)

Contact: Bernard Noble / 079 634 49 03 / [bernardnoble.ffrb@gmail.com](mailto:bernardnoble.ffrb@gmail.com)

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

## Après-midi découverte sportive pour les 60+

Samedi 5 octobre 2024

14h – 18h

Salle communale d'Aumont

Route des Muguets 25  
1484 Aumont



Agilité et stabilité  
au quotidien

### Programme

14h00 – 14h45 Danses du monde

14h30 – 15h00 Yoga

15h00 – 16h00 Conférence sur la prévention des chutes (théorie et exercices pratiques)

15h00 – 15h30 Qi-Gong

15h30 – 16h00 Yoga

16h00 – 16h45 Gym

16h00 – 16h30 Qi-Gong

16h45 Interventions de

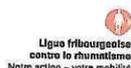
- M. Philippe Demierre, Conseiller d'Etat
- M. Nicolas Kilchoer, Préfet de la Broye
- M. Sébastien Baudin, Syndic Les Montets

Dès 17h00 Goûter

En continu Tests Equilibre-en-marche par des physiothérapeutes  
Stands d'informations



Organisé par la Commission Bien Vieillir dans la Broye



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

 Cet événement est subventionné par l'Office fédéral des assurances sociales, car il favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.