

## Activités en Veveyse 2024-2025

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.

Les cours marqués d'une croix **+** sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales, car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

### Nouveau bureau en Veveyse

La nouvelle antenne de Pro Senectute, située dans le centre médical de la Veveyse et en collaboration avec l'Association des communes de la Veveyse, permettra le déploiement d'activités et de mesures en faveur de la politique vieillesse du district.

**Adresse :** Pro Senectute, Centre médical de la Veveyse, Place d'Armes 30, 1618 Châtel-St-Denis.

**Contact :** Fanny Zürcher, chargée de projet / [fanny.zurcher@fr.prosenectute.ch](mailto:fanny.zurcher@fr.prosenectute.ch) / 078 217 30 97



Equilibre-  
en-marche.ch

### Gymnastique, mobilité, équilibre **+**

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.

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

**Prix unique :** Fr. 100.- / semestre (5 mois)

<b>Châtel-St-Denis</b> Salle des Pléiades	Mireille Gigandet
Jeudi 16h00 – 17h00	22.08.2024 au 03.07.2025 🔥🔥

PRO SENECTUTE  
**DomiGym**

### Gym à la maison **+**

Vous n'avez pas la possibilité de rejoindre un groupe de gym ? DomiGym est un programme de gymnastique douce personnalisé et adapté à domicile. Les leçons sont planifiées avec la monitrice, formée ESA (Sport des adultes) et DomiGym.

<b>À domicile</b>	Monitrice selon la région
Dates à convenir	1 pers. Fr. 20.- / par séance

## 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>Remaufens</b> Route du Tatrel 93	Les Petaboules
Lundi dès 14h00	Pierre Curty 079 205 22 68

---

## Pilates & marche en plein air +

Un cours 2 en 1, avec 30 minutes de marche, suivies de 30 minutes de pilates en plein air. Vous mobiliserez tout votre corps et renforcerez votre système immunitaire, en profitant d'être dehors et par tous les temps. Lieu de rendez-vous à définir avec les participant-es. Parcours et exercices selon les conditions météo. Cette offre s'adresse à des seniors habitués à faire de l'exercice. **Prix** : Fr. 10.- /leçon, sur abonnement périodique.

---

<b>Semsaies</b> Lieu de départ à convenir	Nejma Quanfouh
Mardi 13h30 – 14h30	11.03 au 24.06.2025

---

## Pilates +

Le Pilates renforce les muscles profonds grâce à des mouvements doux et sans risque de se blesser. Cette méthode permet de regagner en mobilité, équilibre, souplesse et assurance dans les mouvements quotidiens. Cette offre s'adresse à des seniors en forme. **Prix** : Fr. 15.- /leçon, sur abonnement périodique.

---

<b>Semsaies</b> Centre Lavandine, Rte du Devin 2	Nejma Quanfouh
Mardi 15h00 – 16h00	11.03 au 24.06.2025

---



## 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·e·s mettent leurs compétences et leur expertise à la disposition des seniors. **Inscription obligatoire.**

---

<b>Châtel-St-Denis</b> Stade du Lussy, Rte du Lac Lussy 180	
Mardi 22.10.2024	14h00 – 16h00
	Gratuit, sur inscription

---

## Cours d'informatique privés

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteur·trice·s d'informatique sont disponibles pour des cours privés à domicile ou dans les locaux de Pro Senectute Fribourg.

---

<b>Fribourg</b> Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Fr. 40.-/h
<b>À domicile</b>	Fr. 60.-/h

---

## Utiliser son smartphone ou sa tablette – cours de base

**Cours collectif.** Se familiariser avec le matériel et découvrir les bases afin de profiter des outils numériques en toute simplicité. Le cours comprend notamment : démarrage, applications diverses (sms, appels, internet, etc.). Ce cours se déroule en 2 sessions.

**Places limitées, inscription obligatoire.** Lors de l'inscription, merci de préciser si vous utilisez Android ou Apple. Possibilité de bénéficier du Chèque Formation pour payer ce cours.

---

<b>Châtel-St-Denis</b> Pro Senectute, Place d'Armes 30		
Mercredi 29.01 et 05.02.2025	14h00 – 16h00	Fr. 50.-

---

## Utiliser les applications de messagerie

**Cours collectif.** Apprendre à utiliser les applications de messagerie afin de rester connectés en toute simplicité. Le cours comprend notamment : messagerie (création d'une adresse e-mail, naviguer dans la boîte de réception, envoyer et recevoir des e-mails, répondre et transférer des e-mails) ; messagerie instantanée (découverte de l'application What's App, envoyer des messages, images, vidéos/documents, appels vocaux et vidéo via l'application).

**Places limitées, inscription obligatoire.** Lors de l'inscription, merci de préciser si vous utilisez Android ou Apple. Possibilité de bénéficier du Chèque Formation pour payer ce cours.

---

<b>Châtel-St-Denis</b> Pro Senectute, Place d'Armes 30		
Mercredi 19.02.2025	14h00 – 16h00	Fr. 25.-

---

## Utiliser les applications de transports publics

**Cours collectif.** Apprendre à utiliser les applications de transports publics afin de vous déplacer en toute simplicité. Le cours comprend notamment : consultation des horaires, achat de billets ou abonnements. Les applications concernées par le cours sont les suivantes : CFF, TPF et FAIRTIQ.

**Places limitées, inscription obligatoire.** Lors de l'inscription, merci de préciser si vous utilisez Android ou Apple. Possibilité de bénéficier du Chèque Formation pour payer ce cours.

---

<b>Châtel-St-Denis</b> Pro Senectute, Place d'Armes 30		
Mercredi 26.02.2025	14h00 – 16h00	Fr. 25.-

---

## Utiliser les applications photos

**Cours collectif.** Apprendre à utiliser les applications photos en toute simplicité. Le cours comprend notamment : découverte de l'application et explication des différentes fonctions (prise de photo, vidéo, etc.) ; accès à la galerie d'images et explication des différentes fonctions (partager, supprimer, modifier) ; sauvegarde des photos.

**Places limitées, inscription obligatoire.** Lors de l'inscription, merci de préciser si vous utilisez Android ou Apple. Possibilité de bénéficier du Chèque Formation pour payer ce cours.

---

<b>Châtel-St-Denis</b> Pro Senectute, Place d'Armes 30		
Mercredi 19.03.2025	14h00 – 16h00	Fr. 25.-

---

## Balades scientifiques +

Vous confondez muguet et ail des ours ? Vous ne savez pas quels champignons sont comestibles ? Et savez-vous que les personnes cardiaques ne doivent pas manger de salade de pissenlit ? Ces balades scientifiques vous permettront d'identifier les plantes sauvages, d'apprendre leurs propriétés et de savoir les cueillir correctement. **Prix** : Fr. 12.-/balade

<b>Châtel-St-Denis / Les Paccots</b>	selon programme	Virginie Népoux
Mercredi 15h15 – 16h15	04.09, 18.09, 02.10, 16.10, 30.10, 13.11.24	
Mercredi 15h15 – 16h15	16.04, 30.04, 14.05, 28.05, 11.06, 25.06.25	



## Être et rester mobile +

**Nouveau !**

Vous aimeriez être plus à l'aise pour vous déplacer avec les transports en commun ? Cet atelier vous permettra de comprendre le réseau local de transports publics et de vous familiariser avec les outils numériques pour l'achat de billets, la consultation des horaires et le calcul d'itinéraire. Avec l'Association Transport et Environnement et les TPF.

**Inscription obligatoire** : 026 324 12 93 / sportetformation@fr.prosenectute.ch

<b>Châtel-St-Denis</b>	Centre de Santé, Pro Senectute, Place d'Armes 30	
Mardi 24.09.2024	13h30 – 17h00	Gratuit

## Docupass : mes volontés pour ma fin de vie +

Présentation du Docupass, des directives anticipées, du mandat pour cause d'incapacité, des dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament. Gratuit ; **inscription obligatoire**.

<b>Châtel-St-Denis</b>	Pro Senectute, Place d'Armes 30	Anabelle Panchaud
Jeudi 21.11.2024	14h00 – 16h00	Gratuit

**Nouveau !**

## Cours premiers secours +

Il est indispensable de savoir quoi faire lorsqu'un accident se produit ou que quelqu'un est blessé. Cela donne de l'assurance, de la confiance en soi et du courage pour faire les bons gestes. Un instructeur de l'association des Samaritains de Fribourg vous apprend à gérer calmement les situations d'urgence, à évaluer correctement les dangers et à appliquer les mesures de premiers secours. **Places limitées, inscription obligatoire**.

<b>Châtel-St-Denis</b>	Pro Senectute, Place d'Armes 30	Samaritains Fribourg
<b>Urgences chez les petits enfants</b> (avec certificat)		Fr. 90.-
Mardi 17.09.2024	08h30 – 11h30 & 13h30 – 16h30	
<b>Urgences à domicile</b> (sans certificat)		Fr. 60.-
Mardi 04.03.2025	08h30 – 11h30 & 13h30 – 16h30	



## Théâtre avec Les Cultur'ailles +

Nous vous proposons trois spectacles issus du programme des Cultur'ailles, à des tarifs avantageux. Livret avec le détail des spectacles sur demande. **Nombre de places limité, inscription obligatoire** : 026 347 12 93 / sportetformation@fr.prosenectute.ch

---

**Châtel-St-Denis** Univers@lle

---

Vendredi 07.02.2025 13h45 Fr. 15.-

---

« **Imaginascope** » Un spectacle entre imaginaire et réalité scientifique.

---

Samedi 15.03.2025 20h30 Fr. 20.-

---

« **Les Marchands d'étoiles** » Paris 1942, l'histoire des Martineau sous l'occupation.

---

Vendredi 28.03.2025 10h15 et 13h45 Fr. 15.-

---

« **Paule et Luce** » La connexion imprévue de Paule, 14 ans, et Luce, 82 ans.

---

## Thé dansant

Une occasion de danser et faire de nouvelles rencontres. Buvette et pâtisseries sur place. Plus d'informations : Claudia Dougoud / 079 227 67 50 / claudia.dougoud@leflon.ch

---

**Porsel** La Fleur-de-Lys

---

Animation Jojo Music

---

Jeudi 31.10.2024 14h00 – 17h00

---

## Bien vieillir en Veveysse

Un après-midi d'informations et d'échanges avec de nombreux stands, des ateliers et des conférences. Organisation : Commission senior de l'Association des Communes de la Veveysse. Informations : fanny.zurcher@fr.prosenectute / 078 217 30 97

---

**Châtel-St-Denis** Complexe sportif du Lussy

---

Jeudi 26.06.2025 13h00 – 17h00

---



## Jeux de cartes +

Rejoignez un groupe de joueurs et joueuses pour partager des moments de convivialité autour d'une ou de multiples parties de cartes !

---

**Attalens** Salle de paroisse

---

Alain Chatelan, 021 947 30 66

---

Mercredi 14h00 – 17h00

---

## Initiation à la dentelle aux fuseaux +

Venez vous initier à une nouvelle technique et partager un moment convivial autour de vos ouvrages. Tricot, crochet et broderie bienvenus.

---

**Châtel-St-Denis** Pro Senectute, Place d'Armes 30

---

078 217 30 97

---

Mardi 11 et 25 mars, 8 et 22 avril. 14h00 – 16h30

---

CHF 5.- /rencontre

---



## 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.

<b>Bossonnens</b> Jeudi	Isabell Berthoud, 079 625 51 00
<b>Bossonnens</b> Jeudi	Naseh Sa'dat, 079 175 70 19
<b>Châtel-St-Denis</b> Mercredi	Chantal Honegger-Rupp, 021 948 02 02
<b>Les Paccots</b> Samedi	Hugo Iriatre, 021 948 82 51
<b>Tatroz</b> Mercredi	Marita Simon, 021 947 54 70

## Tables de bistrot +

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.

<b>Attalens</b> Hôtel de Ville	021 947 41 07
Jeudi, 1x par mois	Fr. 20.-
<b>Bossonnens</b> Restaurant de la Gare	021 947 37 21
Mardi, 1x par mois	Fr. 20.-
<b>Châtel-St-Denis</b> Plusieurs restaurants	078 217 30 97
Jour selon le restaurant : téléphoner pour les détails et s'annoncer	Fr. 20.-
Le Castelo	jeudi 6 mars à 12h00
Restaurant Coop	jeudi 27 mars à 11h30
Crêpes et Cie	mardi 15 avril à 12h00
13 cantons	samedi 24 mai à 12h00
Café de la Place	jeudi 12 juin à 12h00
<b>Semsaies</b> Fromagerie bistrot "chez Manu"	026 918 54 15
Mardi, 1x par mois	Fr. 20.-
<b>Semsaies</b> Hôtel de Ville	078 217 30 97
Mardi, 1x par mois	Fr. 20.-



## Fédération fribourgeoise des Retraités de la Veveyse

La FFR défend les intérêts des aîné·e·s du canton. Elle représente ses membres auprès de divers organismes et institutions œuvrant en faveur des seniors.

**Renseignements :** Jean Genoud, 079 351 37 18 / [www.ffr-frv.ch/section-veveyse](http://www.ffr-frv.ch/section-veveyse)

**Sortie en car** jeudi 05.09.2024, région Vully-Neuchâtel

**Conférence** de M. Vincent Ducrot, directeur des CFF

Vendredi 11.10.2024 à 14h, Restaurant de la Croix Fédérale à Le Crêt

**Randonnée** mercredi 7 août, St-Martin – Bois de l'Erberey

**Randonnée** mardi 10 septembre, Col de Villard - Tremetta- Moléson



## FriActiv : parcours de découverte active

Une application pour smartphone qui propose des parcours cyclistes et pédestres de différents niveaux, alliant sport et découvertes culturelles. À Châtel-St-Denis, l'itinéraire à vélo « Tour de la Veveyse » vous mènera dans la réserve naturelle des Mosses de la Rogivue.

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