

Activités en Gruyère 2024-2025

La liste des activités dans chaque district est régulièrement mise à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au **026 347 12 93**, par mail à 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.



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.

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4, Salle 24	Marie-France Gigandet
Mardi 13h30 – 15h00	03.09 au 10.12.2024	Fr. 104.-
Mardi 13h30 – 15h00	07.01 au 24.06.2025	Fr. 176.-



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.

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

Feldenkrais **+**

Réveil en douceur des zones du corps moins sollicitées et diminution des douleurs et tensions sont au programme de cette méthode qui permet de retrouver davantage de mobilité.

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Claire Mottet-Rio
Jeu-di 09h00 – 10h00	05.09 au 19.12.2024	Fr. 294.-
Jeu-di 09h00 – 10h00	09.01 au 16.05.2025	Fr. 336.-

Bains thermaux







Les sorties aux bains permettent de se détendre en profitant des bienfaits des eaux thermales de Lavey-les-Bains (VD). Transport organisé.

Lavey-les-Bains Bains de Lavey	A. Dupasquier, B. Spycher, F. Stucky
Mardi 10h00 – 16h00	24.09 au 17.12.2024 Fr. 240.- (6 sorties)
Mardi 10h00 – 16h00	14.01 au 08.04.2025 Fr. 240.- (6 sorties)




























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)

Bulle Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Nicole Robert
Lundi 08h45 – 09h45	09.09.2024 au 30.06.2025  
Bulle Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Patricia Rossier, Elisabeth Tornare
Lundi 14h30 – 15h30	02.09.2024 au 30.06.2025  
Bulle Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Anita Raboud
Mardi 08h30 – 09h30	03.09.2024 au 17.06.2025  
Bulle Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Anita Raboud
Mardi 09h45 – 10h45	03.09.2024 au 17.06.2025 
Corbières Salle polyvalente, chemin du Pré du Crêt 7	Elisabeth Tornare
Mercredi 14h30 – 15h30	11.09.2024 au 25.06.2025  
Haut-Intyamou Halle de gym Neirivue, Rte de l'Intyamou	Anita Raboud
Mardi 15h30 – 16h30	03.09.2024 au 17.06.2025  
La Roche Halle de gym, route de la Gruyère 16	Gisèle Risse
Jeudi 15h30 – 16h30	12.09.2024 au 26.06.2025  
Marsens Salle de gym école primaire	Elisabeth Tornare
Jeudi 16h00 – 17h00	05.09.2024 au 26.06.2025  
Neirivue Halle de gym, route de l'Intyamou	Martine Geinoz
Mercredi 14h00 – 15h00	04.09.2024 au 18.06.2025  
Riaz École primaire, Route des Monts 14	Denise Villermulaz, Anita Raboud
Mercredi 13h30 – 14h30	04.09.2024 au 18.06.2025  
Sorens Halle de gym, route principale 136	Isabelle Ropraz
Mercredi 14h00 – 15h00	04.09.2024 au 25.06.2025  
Vaulruz Rue du Château 28	Françoise Etter
Lundi 16h00 – 17h00	02.09.2024 au 23.06.2025  
Vuadens Halle de sport école primaire	Françoise Etter
Jeudi 16h00 – 17h00	05.09.2024 au 26.06.2025  

Gymnastique Équilibre-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.

Bulle	Résidence du Marché, rue du Marché 10	Françoise Etter
Lundi 08h45 – 09h45	09.09.2024 au 25.11.2024	Fr. 70.-/10 cours
Lundi 08h45 – 09h45	17.03.2025 au 02.06.2025	Fr. 70.-/10 cours
Lundi 09h50 – 10h50	09.09.2024 au 25.11.2024	Fr. 70.-/10 cours
Lundi 09h50 – 10h50	17.03.2025 au 02.06.2025	Fr. 70.-/10 cours
Charmey	Salle associative, Les Lévanches 1	PhysioBulle
Jeudi 10h30 – 11h15	05.09 au 31.10.2024	Fr. 180.-/9 cours
Jeudi 10h30 – 11h15	dates 2025 sur demande	

Ce cours est donné par des physiothérapeutes et est remboursable par l'assurance maladie sur présentation d'une ordonnance médicale.

Yoga +

« Le Yoga du Bonheur d'être imparfait », venez comme vous êtes et rions ensemble ! À travers des techniques de relaxation et de concentration, apprenez à développer aussi bien la souplesse de votre corps que votre liberté intérieure.

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Nicola Beaupain
Mercredi 09h15 – 10h15	11.09 au 11.12.2024	Fr. 168.-
Mercredi 09h15 – 10h15	15.01 au 18.06.2025	Fr. 280.-

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.

Monts de Riaz, Im Fang, autres domaines		Hubert Yerly
Mercredi 13h30 – 15h30	18.12.2024 au 05.02.2025	Fr. 25.- / 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 !

Broc	Centre sportif	Club de pétanque de Broc
Lundi / mercredi dès 13h30		M. Steiner 079 405 20 77
Bulle La Tour-de-Trême	Rte de la Parqueterie 9	Amicale les Boulistes
Lundi / mercredi 13h30 – 17h00		C. Eggertswyler 077 269 59 15



FriActiv : parcours de découverte active +

Une application pour smartphone qui propose des parcours pédestres de différents niveaux, alliant gymnastique, danse et découvertes culturelles. Deux après-midis sont organisés à Bulle pour découvrir le parcours des parcs en compagnie d'un·e monitrice·teur.

Gratuit ; **inscription obligatoire** auprès de Mireille Niquille, déléguée seniors de la ville de Bulle : mireille.niquille@bulle.ch / 026 919 18 17. Prévoir une tenue de sport et prendre un smartphone.

Bulle	Rendez-vous au kiosque place du Marché	Gratuit
Lundi 07.10.2024	13h30 – 16h00	
Lundi 26.05.2025	13h30 – 16h00	

Randonnées +

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées au fil de randonnées qui vous feront découvrir votre région par la même occasion. Accompagné·e·s d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous marchez en toute sécurité. Programme détaillé sur demande.

Bulle et Préalpes	Rendez-vous Espace Gruyère	Marcel Descloux
Mercredi selon programme, de mai à septembre		Fr. 20.- / sortie

Rythmique +

La rythmique *Jacques-Dalcroze* est une méthode d'éducation musicale qui met l'accent sur le mouvement physique et la perception du rythme par le corps. Cette discipline permet de stimuler l'équilibre, la coordination, la concentration et la mémorisation ; le tout en développant sa musicalité et son sens du rythme !

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Monique Deléglise
Vendredi 09h30 – 10h30	20.09 au 20.12.2024	Fr. 154.-
Vendredi 09h30 – 10h30	10.01 au 27.06.2025	Fr. 266.-

Vélo électrique +

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné·e·s d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous roulez en toute sécurité. Possibilité de louer un vélo électrique au départ du Centre sportif.

Charmey et environs	RDV centre sportif Charmey	Jean-Daniel Allaman
Mardi ou mercredi selon programme, d'avril à octobre		Fr. 10.- / sortie

Walking Football +

Le walking football est une variante du football pratiquée en marchant, orientée vers la santé et la convivialité, pour toutes et tous, jeunes et moins jeunes. Le plaisir du jeu et l'intégrité physique sont les mots clés de cette nouvelle discipline.

Le groupe de Bulle est en construction. En cas d'intérêt pour cette activité, vous pouvez annoncer auprès de Pro Senectute.



Être et rester mobile +

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. **Inscription obligatoire.**



Bulle Résidence du Marché	Association Transport et Environnement, TPF
Jeu. 19.09.2024	14h30 – 18h00
	Gratuit

Cours d'informatique privé

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.

Fribourg Pro senectute, Passage du Cardinal 18	Fr. 40.-/h
À domicile	Fr. 60.-/h

Atelier Docupass +

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.**

Bulle Réseau Santé de la Gruyère	Adeline Dessous l'Eglise,
Lundi 07.10.2024	Christelle Andrey
	14h00 – 16h00



Ciné-conférence « Cap sur le monde » +

L'art du voyage sur grand écran ! Découverte de films-conférence qui sauront faire voyager les spectateur·rice·s. Programme disponible sur demande ou sur www.cinemotion.ch



Bulle Cinémas Prado, rue Lécheretta 8	Tarif AVS Fr. 14.-
Selon programme	



Aquarelle +

Essayer ou se perfectionner dans cette technique de peinture qui permet une grande liberté d'expression artistique.

Vuippens Maison de paroisse, Place Saint-Sulpice	Bernard Devaud
Jeu. 13h30 – 16h00	26.09 au 19.12.2024
	Fr. 275.- (5 sessions)
Jeu. 13h30 – 16h00	30.01 au 05.06.2025
	Fr. 275.- (5 sessions)



Jeux de cartes +

Rejoindre un groupe de joueur·euse·s pour partager des moments de convivialité autour d'une ou de multiples parties de cartes !

Vaulruz Halle de gym	Jeanine Seydoux, 026 912 80 44
Mercredi 14h00 – 17h00	
Vuadens Salle communale	Club des Aînés de Vuadens
Lundi 13h30 – 17h00	
Christiane Thürler, 079 735 24 84	

Matches aux cartes +

En automne et au printemps, les Fédérations fribourgeoises des retraités de la Glâne et de la Gruyère organisent des matches aux cartes. Inscription obligatoire 3 jours avant le match. Pour **Vuisternens-dvt-Romont** et **Moléson village** auprès de Bernard Monney / 079 647 18 74 / bernard.monney@bluewin.ch. Inscriptions pour **Vuadens** auprès de Bernard Tinguely / 079 725 38 51 / tinguely.b@websud.ch ; ou via le site www.retraites-glane.ch

Prix : Fr. 20.-/demi-journée ou Fr. 60.-/journée (incl. repas).

Moléson village Restaurant la Pierre à Catillon	Bernard Monney
Mercredi 23.10.2024 dès 09h00	
Vuadens Restaurant Les Colombettes	Bernard Tinguely
Mercredi 20.11.2024 dès 13h30	
Vuisternens-dvt-Romont Restaurant St-Jacques	Bernard Monney
Mercredi 19.02.2025 dès 13h30	
Vuadens Restaurant Les Colombettes	Bernard Tinguely
Mercredi 19.03.2025 dès 09h00	
Vuisternens-dvt-Romont Restaurant St-Jacques	Bernard Monney
Mercredi 21.05.2025 dès 13h30	
Vuisternens-dvt-Romont Buvette foot	Bernard Monney
Mercredi 18.06.2025 dès 08h30 – Tournoi de Jass/pétanque	
Fr. 30.-	

Rencontres +

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

Vaulruz Cure de Vaulruz, rue du Château 30	Thérèse Vionnet, 079 285 70 12
Tricot/crochet/couture mardi 13h30 – 16h30, toutes les deux semaines	
Vuadens Salle communale	Club des Aînés de Vuadens
Assemblée générale et après-midi récréatif	Christiane Thürler, 079 735 24 84
Samedi 07.12.2024 dès 13h30	
Fête de Noël et repas de midi , dimanche 15.12.2024	

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·e·s de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. La liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Bulle Gare à toi, rue de la Lécheretta 1	026 564 21 21
Jeudi	Fr. 20.-
Jaun Hotel Wasserfall	026 929 82 06
Montag	Fr. 20.-
<i>Un bénévole vous accueille 1x/mois, dates selon le programme d'activités seniors dans l'Echo</i>	
<i>Ein Freiwilliger empfängt Sie 1x/Monat, Daten: Programm der Seniorenaktivitäten im Echo</i>	
Vuadens Café de la Gare, Route principale 192, Ma à Ve	026 912 74 66
Mardi, Mercredi, Jeudi et vendredi	Fr. 20.-
Vuadens Pinte Ô Colombettes, Rte de la Colombettes 48	026 919 16 16
Jeudi	Fr. 20.-



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.

Bulle Mardi	Angèle Gavillet, 026 912 31 02
Le Pâquier-Montbarry Mardi	Marie-Madeleine Beer, 026 912 54 94
Vuadens Vendredi	Jean-Bernard Buchs, 076 532 05 55
Pont-la-Ville Jeudi	Isabelle Bapst, 026 413 35 05
Bulle Jeudi	Monique Chillier, 026 912 37 33



Commission Senior terrain de la Vallée de la Jogne

Les activités proposées par la Commission Senior terrain aux habitant·e·s de la Vallée de la Jogne offrent de nombreuses opportunités de rencontrer de nouvelles personnes.

Die Aktivitäten, die die Seniorenkommission den Bewohner*innen des Jauntals anbietet, bieten viele Gelegenheiten, neue Menschen kennen zu lernen.

Charmey Balades accompagnées	Simone, 079 561 43 84
1er lundi du mois / 1. Montag im Monat, 14h00 – 16h00	Gratuit / Gratis
Rendez-vous dans la cour d'école / Schulhof	Sans inscription
Charmey Après-midi jeux de société et jeux de cartes /	Marie, 079 249 12 31
Nachmittag mit Gesellschaft- und Kartenspiel	Gratuit / Gratis
2ème lundi du mois / 2. Montag im Monat, 14h00 – 16h00	
Salle associative Les Lévanches / Gemeindesaal	Ohne Einschreibung
Charmey Pétanque	Jean-Daniel, 079 347 59 41
3ème lundi du mois / 3. Montag im Monat, 14h00 – 16h00	Gratuit / Gratis
Terrain devant le Home de la Jogne	Sans inscription
Charmey Tricot	Anne-Marie, 079 707 20 52
4ème lundi du mois / 4. Montag im Monat, 14h00 – 16h00	
Salle associative / Gemeindesaal	Ohne Einschreibung
Table de bistrot	Fr. 18.-
Chaque lundi midi dans un restaurant partenaire, voir informations dans le journal de l'Echo	

Permanence informatique pour les seniors 65+ / Informatikpermanenz für Senioren 65+

Un coup de pouce pour les habitant·e·s de Charmey pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Le moniteur d'informatique répond sur place à vos questions.

Unterstützung für die Einwohner*innen von Charmey, zur Benutzung ihres Smartphone, Tablets oder Computers. Der Informatikleiter beantwortet vor Ort ihre Fragen.

Charmey Village d'en haut 10	Roland, 079 353 83 68
Mercredi / Mittwoch, 13h00 – 16h00	Gratuit / Gratis

Vinzenzverein Jaun – Im Fang : Gemütlicher Nachmittag

Les rencontres proposées aux habitant·e·s de la Vallée de la Jogne sont l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes tout en en partageant un moment de convivialité.

Die Treffen, die den Bewohner*innen des Jauntals angeboten werden, bieten die Gelegenheit, neue Leute kennenzulernen und gleichzeitig einen Moment der Geselligkeit zu teilen.

Jaun Salle école / Schulhaussaal	Gratuit / Gratis
1er jeudi du mois / Jeden 1. Dienstag im Monat 13h15 – 16h00	

Journée Bien vieillir en Gruyère

Cette journée organisée par le Réseau Santé et Social de la Gruyère et les Commissions Seniors+ vise les échanges et la circulation d'informations par et pour les seniors.

Avec le soutien de Pro Senectute.

Riaz Cycle d'orientation	Gratuit / Gratis
Samedi 26.04.2025	09h00 – 17h00

Fédération fribourgeoise des Retraités de la Gruyère

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. Informations : www.ffr-frv.ch/section-gruyère

Contact : Antoinette Badoud / 078 765 96 65 / abadoud@bluewin.ch

EspaceSenior Bulle - La Tour

L'association est un lieu de rencontre et de loisirs destiné à favoriser les liens entre les plus de 60 ans domicilié·e·s dans la commune. Au programme : ateliers cuisine, cours de langues, aide informatique, conférences, expositions, activités sportives, pétanque. Informations : www.espacesenior.ch / Pierre Cottier / 079 455 46 22

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