

Activités en Glâne 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.

Nouveau bureau en Glâne

La nouvelle antenne de Pro Senectute, située dans le centre de santé de la Glâne, en collaboration avec le Réseau Santé Glâne et ses communes, permettra le déploiement d'activités et de mesures en faveur de la politique vieillesse du district.

Adresse : Pro Senectute, Centre de Santé Billens, Route de l'Hôpital 1, 1681 Billens

Contact : Alexandre Terreaux, chargé de projet / alexandre.terreaux@fr.prosenectute.ch / 078 221 25 37

Groupe de soutien de Pro Senectute de la Glâne

Le groupe de soutien poursuit ses activités. Vous souhaitez rejoindre le groupe ?

Informations : Fernande Romanens / romanensfernande@bluewin.ch / 079 622 91 36



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.

Romont	École de danse La Colline, Route de Billens 7	Enrica Sciré
Lundi 13h30 – 15h00	26.08 au 16.12.2024	Fr. 120.-
Lundi 13h30 – 15h00	06.01 au 30.06.2025	Fr. 176.-

Nouveau !

Aquagym

Renforcement musculaire en douceur, amélioration de l'endurance et augmentation de la capacité respiratoire sont au programme à travers différents exercices pratiqués dans l'eau et adaptés à tout niveau. **Prix** : Fr. 19.-/leçon, sur abonnement périodique.

Billens	Piscine du Réseau Santé de la Glâne, Rue de l'Hôpital 1	Evguenia Favre
Mardi 12h30 – 13h15	27.08.2024 au 01.07.2025	
Mardi 13h15 – 14h00	27.08.2024 au 01.07.2025	
Jeudi 18h15 – 19h00	29.08.2024 au 03.07.2025	

Nouveau !

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.

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

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 : 100.- / semestre (5 mois)

Romont	Maison St-Charles, Rue du Château 126	Raymonde Gacon
Jeudi 14h00 – 15h00	29.08.2024 au 26.06.2025	 

Nouveau !

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.

Romont	Centre santé et bien-être, Rue de l'Église 100	Véronique Challand
Vendredi 09h00-10h00	13.09 au 13.12.2024	Fr. 231.-
Vendredi 09h00-10h00	10.01 au 13.06.2025	Fr. 378.-

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.

Romont	Maison St-Charles, Rue du Château 126	Nicola Beaupain
Mercredi 13h30 – 14h30	11.09 au 11.12.2024	Fr. 168.-
Mercredi 13h30 – 14h30	15.01 au 18.06.2025	Fr. 280.-

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 !

Billens Boulodrome de Billens	La Boule de Billens
Mardi 13h45 – 17h00 de juin à septembre	Jean-Jo Raemy 079 395 14 15

Randonnée +

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.

Via Francigena départ Romont ou selon programme	Jean-François Monney
Lundi et mardi selon programme, de mars à octobre	Fr. 20.- / sortie

Raquettes et randonnées hivernales

Guidés par un moniteur formé ESA (Sport des adultes), vous irez à la rencontre des paysages hivernaux. Balades avec ou sans raquettes à neige selon les conditions.

Préalpes fribourgeoises Selon programme	Jean-François Monney
Lundi 06, 13, 20 et 27.01.2025	Fr. 20.- / sortie



 Banque Cantonale de Fribourg
Freiburger Kantonalbank

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.**

Romont CO de la Glâne, Rte d'Arruffens 17		
Jeudi 17.10.2024	14h00 – 16h00	Gratuit sur inscription

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 Passage du Cardinal 18	Fr. 40.-/h
À domicile	Fr. 60.-/h



Thé dansant +

Une occasion de danser et faire de nouvelles rencontres. Buvette et pâtisseries sur place.
Plus d'info : Fernande Romanens / 079 622 91 36 / romanensfernande@bluewin.ch

La Joux Salle communale	Animation Jojo Music	
Vendredi 16.05.2025	14h00 – 17h30	Entrée Fr. 5.-



Balades conviviales +

Les balades proposées offrent de nombreuses opportunités de rencontrer de nouvelles personnes tout en faisant de l'exercice en plein air.

Romont	Christine Monney, 078 744 43 97
Mardi 13h45 – 15h15	Nordic Walking, toute l'année
Jeu-di 13h00 – 15h00	randonnée, toute l'année
Romont Parking du terrain de foot du Glaney	Guy Piller, 079 205 40 10
Jeu-di 13h00 – 16h30 / juillet-août 07h30 – 11h00	

Nouveau !

Groupe de parole hommes +

Parler de soi, de son histoire de vie : suis-je comblé ? Ai-je des regrets ? Comment est/était ma relation avec mes parents, avec mes frères et sœurs ? Comment est ma relation avec mes enfants, et avec mes proches ? Qu'est-ce qui me nourrit ? Quelles sont mes inquiétudes, mes peurs ? Autant de sujets qui peuvent être partagés, échangés dans la confidentialité. Maximum 10 personnes.

Gratuit ; **l'inscription engage à participer aux dix rencontres pour construire des liens et un suivi. S'annoncer auprès de Pro Senectute : 026 347 12 93**

Romont Maison Verte, Place de la Gare	Jacques Python
Mardi 13h30 – 15h00, dix rencontres, deux fois par mois	
2024 : 22.10, 05.11, 19.11, 03.12, 17.12 / 2025 : 07.01, 21.01, 04.02, 18.02, 04.03	

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 !

Chavannes-les-Forts Ancien café, Route de Oron 127	Michel Mauron, 079 707 45 55
Mercredi 13h30 – 17h30	
Prez-vers-Siviriez Salle de l'école	Agnès Toffel, 079 851 85 64
Mercredi 13h30 – 17h00, de septembre à juin	
Romont Maison St-Charles	Madeleine Jacot, 079 707 89 38
Lundi 14h00 – 17h00	
Romont Restaurant Au Suisse, rue du Château 105	Michel Mauron, 079 707 45 55
Samedi 13h45 – 17h00	

Café Bla Bla +

Les rencontres proposées offrent la possibilité de partager un moment de convivialité autour d'un café avec de nouvelles personnes.

Rue Buvette du FC Rue	Fernande Romanens, 079 622 91 36
Lundi 14h00 – 17h00, 1 ^{er} lundi du mois 07.10.2025 au 05.05.2025	

Matches aux cartes +

En automne et au printemps, les Fédérations fribourgeoises des retraités de la Glâne et de la Gruyère organisent des matchs aux cartes. Inscription obligatoire 3 jours avant le match. Pour **Vuisternens-dvt-Romont** et **Molésion 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).

Molésion 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 pétanque/Jass Fr. 30.-



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.

Estévenens Mercredi	Pierre-André et Patricia Uldry, 026 652 13 04
Middes Lundi	Marie-Cécile Jaquenoud, 079 712 52 00
Villaraboud Vendredi	Monique Clot, 021 923 53 29

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

Châtonnaye Restaurant La Croix-Blanche, Rte de Romont 10	026 658 11 19
Mardi, mercredi, jeudi et vendredi	Fr. 20.-
La Joux Café de l'Union, route d'Oron 40	026 921 16 97
Jeudi	Fr. 20.-
Romont Restaurant Belle-Croix, Route d'Arrufens 2	026 565 29 79

Mercredi	Fr. 20.-
Vuisternens-dvt-Romont Restaurant La Rte 66, Z.I. Le Tintébin	026 655 03 90
Mercredi	Fr. 20.-



Fédération Fribourgeoise des Retraités de la Glâne

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. www.retraites-glâne.ch
Plus d'informations : Jean-Jo Raemy (président), raemy.jj@bluewin.ch, 079 395 14 15

Pique-nique 10.09.2024, 11h00, Buvette foot Vuisternens-dt-Romont ; sur inscription.

Pétanque Mardi dès 13h45 juin à septembre, Boulodrome Billens

Sortie Petit Train dans le Lavaux 08.10.2024 (COMPLET)

Match aux cartes 2024 : 23.10 et 20.11 – **2025** : 19.02, 19.03 et 21.05



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 Romont, le tour à vélo « De la Glâne à la Sarine » serpente dans la campagne glânoise et offre des points de vue sur les Préalpes fribourgeoises.

Thés dansants de la Jeune Chambre Internationale Glâne

Des occasions de danser et faire de nouvelles rencontres. Buvette et pâtisseries sur place.
Prix d'entrée : Fr. 8. -/personne.

Plus d'informations : www.jci-glâne.ch / Valérie Maillard / 079 695 00 76.

Ursy Salle communale	Animation Chriss Music
10.11.2024	14h00 – 17h30
Romont Hôtel de ville	Animation Jojo Music
24.11.2024	14h00 – 17h30

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