

Activités en Glâne 2025-2026

Les activités sont régulièrement mises 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.

Bien vieillir en Glâne



Depuis septembre 2024, en collaboration avec le Réseau Santé Glâne et ses communes, un chargé de projet régional coordonne de nouvelles activités et 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 / alexandre.terreaux@fr.prosenectute.ch / 078 221 25 37

Vous retrouvez les activités de la Commission Bien vieillir en Glâne sur le site : www.sante-glâne.ch

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. **Ce cours a lieu une semaine sur deux.**

Romont	École de danse La Colline, Route de Billens 7	Enrica Sciré
Lundi 13h30 – 15h00	15.09 au 15.12.2025	Fr. 48.-
Lundi 13h30 – 15h00	12.01 au 22.06.2026	Fr. 72.-

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. 20.- /leçon, sur abonnement périodique.

Billens Piscine du Réseau Santé de la Glâne, Rue de l'Hôpital 1		
Mardi 12h30 – 13h15	02.09.2025 au 07.07.2026	Evguenia Favre
Mardi 13h15 – 14h00	02.09.2025 au 07.07.2026	Evguenia Favre
Jeudi 18h15 – 19h00	04.09.2025 au 09.07.2026	Roxane Castella

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.

Cours du lundi : a lieu une semaine sur deux. Prix : Fr. 50.- / semestre (5 mois)

Cours du jeudi : a lieu chaque semaine. Prix : 100.- / semestre (5 mois)

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

Nouveau !

Romont École de danse La Colline, Route de Billens 7		Enrica Sciré
Lundi 13h30 – 14h30	08.09.2025 au 15.06.2026	🔥🔥
Romont Maison St-Charles, Rue du Château 126		Raymonde Gacon
Jeudi 14h00 – 15h00	04.09.2025 au 25.06.2026	🔥

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 Grande salle de l'Hôtel de Ville, rue du Château 112		Véronique Challand
Mardi 10h00-11h00	09.09 au 09.12.2025	Fr. 252.-
Mardi 10h00-11h00	06.01 au 26.05.2026	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	10.09 au 16.12.2025	Fr. 154.-
Mercredi 13h30 – 14h30	14.01 au 24.06.2026	Fr. 294.-

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



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

Nouveau !

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 la Glâne est en construction. En cas d'intérêt pour cette activité, vous pouvez vous annoncer auprès de Pro Senectute ou chez Rose-Marie Demierre : 079 397 44 51.



Permanence informatique +

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteur-trices d'informatique répondent sur place à vos questions. Dates exactes disponibles sur demande : 026 347 12 93 ou sur notre site internet. **Gratuit, sans inscription.**

Romont Hôtel de Ville, Salle bourgeoisiale	Onur Songur, 079 951 00 46
1 ^{er} mardi du mois	16h30 – 18h00

Cours d'informatique privé

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteur-trices 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

Atelier « Entrée et financement EMS »

Le Réseau Santé Glâne, accompagné de sa Commission « Bien vieillir en Glâne », organise en collaboration avec Pro Senectute, un atelier d'information sur les aspects financiers liés à une entrée en établissement médico-social (EMS). Mme Marchon, Directrice du Réseau Santé, et Mme Dessous l'Eglise, Assistante sociale chez Pro Senectute, présenteront les prestations disponibles en Glâne ainsi que les modalités de financement, en s'appuyant sur des exemples concrets (séjours de courte ou longue durée, droits d'habitation ou d'usufruit, impact financier).

Cet atelier est réservé aux habitant-e-s de la Glâne. **Gratuit, inscription obligatoire** par téléphone au 026 565 00 00 ou par e-mail à l'adresse bvg@sante-glâne.ch

Siviriez Foyer Notre-Dame-Auxiliatrice, Rte de l'Eglise 5

Vendredi 26.09.2025 14h00 – 15h30



Apéritif dînatoire pour seniors célibataires +

Le groupe Pro Senectute Glâne invite les seniors à un apéritif dînatoire spécial célibataires. Rencontre et convivialité seront au rendez-vous.

Infos et **inscription obligatoire** jusqu'au 30.09.25 auprès de Fernande Romanens / 079 622 91 36 / romanensfernande@bluewin.ch. ou Sallin Cosette / 079 453 60 54 / cosette.pietrolungo@gmail.com

Nouveau !

Prix : Fr 28.- (hors boissons). Buffet et verre de bienvenu inclus.

Ursy Restaurant la Chaumière

Vendredi 10.10.2025 17h00 – 20h00

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 06.10.2025 au 04.05.2026

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

Nordic Walking mardi 13h45 – 15h15

Randonnée jeudi 13h00 – 15h00

Romont Parking du terrain de foot du Glaney

Guy Piller, 079 205 40 10

Jeudi 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 !

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		
Siviriez	Auberge du Lion d'Or, Rte de Romont 4	Michel Mauron, 079 707 45 55
Samedi 13h00 – 17h30 début septembre à fin avril		
Sommentier	Abri PC	René Bertholet, 079 488 57 72
Jeudi 13h00 – 17h00		

Matches aux cartes +

Avec les Fédérations fribourgeoises des retraités de la Glâne et de la Gruyère, nous vous invitons en automne et au printemps à divers matchs aux cartes.

Inscription obligatoire 3 jours avant le match. Inscription auprès de Fernande Romanens / 079 622 91 36 / romanensfernande@bluewin.ch. ou Bernard Tinguely / 079 725 38 51 / tinguely.b@websud.ch ; ou via le site www.retraites-glâne.ch

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

Molésion village	Restaurant la Pierre à Catillon	Fernande Romanens
Mercredi 22.10.2025 dès 09h00		
Vuisternens-dvt-Romont	Restaurant St-Jacques	Fernande Romanens
Mercredi 19.11.2025 dès 13h30		
Vuisternens-dvt-Romont	Restaurant St-Jacques	Fernande Romanens
Mercredi 11.02.2026 dès 13h30		
Sâles	Restaurant de la Couronne	Bernard Tinguely
Mercredi 18.06.2025 dès 09h00		



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. La liste des tables actualisée 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

Nouveau !



Tables conviviales +

Nous vous proposons de venir partager un repas de midi à prix spécial dans une ambiance conviviale avec nos bénévoles. Une réservation est possible jusqu'à 3 jours avant la date directement auprès du restaurateur, en s'annonçant pour la table conviviale. La liste des tables actualisée est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Châtonnaye	La Croix-Blanche, Rte de Romont 10	026 658 14 94
Le troisième mardi du mois		Fr. 20.-
La Joux	Café de l'Union, Route d'Oron 40	026 921 16 97
Le dernier lundi du mois		Fr. 20.-
Romont	La Belle-Croix, Route d'Arrufens 2	026 565 29 79
Le deuxième lundi du mois		Fr. 20.-
Siviriez	L'Auberge du lion d'or, Route de Romont 4	026 656 13 31
Le dernier mercredi du mois		Fr. 20.-
Ursy	Le Reposoir, Rte de l'église 2	021 909 61 21
Le deuxième samedi du mois		Fr. 20.-
Villaz-St-Pierre	L'Italiano, Route de la Gare 31	026 653 09 00
Le quatrième jeudi du mois		Fr. 20.-
Vuisternens-dt-Romont	Le Passage 66, Z.I. Le Tintébin 4	026 655 03 90
Le premier mercredi du mois		Fr. 16.-



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 05.08.2025, 11h00, Buvette foot Vuisternens-dt-Romont ; sur inscription.

Pétanque Mardi dès 13h45 juin à septembre, Boulodrome Billens

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
05.10.2025	14h00 – 17h30	
Romont	Hôtel de ville	Animation Jojo Music
23.11.2025	14h00 – 17h30	



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



Association Alzheimer Fribourg

Alzheimer Fribourg est une Association à but non-lucratif et compte env. 500 membres. Elle s'engage en faveur des personnes atteintes d'une maladie de démence, ainsi que de leurs proches.

Contact et renseignements : Alzheimer Fribourg • Passage du Cardinal 18 • 1700 Fribourg
• 026 402 42 42 • info.fr@alz.ch / www.alzheimer-schweiz.ch/fr/fribourg

Rencontres Alzheimer

Bienvenue à nos rencontres Alzheimer mensuelles ! Vous vivez avec la maladie d'Alzheimer ou vous accompagnez un proche qui en est atteint : soyez les bienvenus. Nous sommes là pour en parler, vous informer, vous conseiller, vous orienter. Venez sans rendez-vous, en toute simplicité.

Vaulruz Restaurant Le Manoir, Grand-Rue 53

2025 : 2 septembre, 7 octobre, 4 novembre, 2 décembre, de 14h00 à 17h00

Estavayer-le-Lac Restaurant du Port

2025 : 24 septembre, 29 octobre, 26 novembre, 17 décembre, de 14h00 à 17h00

Information et conseil

Vous vous posez des questions générales au sujet de la maladie d'Alzheimer et de la démence ? Vous aimeriez parler d'un cas particulier ? Vous voulez savoir où trouver de l'aide par la suite, près de chez vous ? Notre permanence téléphonique vous répond de 8h30 à 17h00 au 026 402 42 42 ou par e-mail à info.fr@alz.ch

Groupes d'entraide

Des groupes d'entraide se réunissent 1 fois par mois dans les districts de la Broye, Glâne et Veveyse, Gruyère et Singine. Détail des lieux et des dates sur le site internet.

Permanence Cliniques de Mémoire

Alzheimer Fribourg Freiburg offre, en collaboration avec les Cliniques de Mémoire du canton de Fribourg, une permanence sur les sites de l'HFR à Fribourg et Riaz. Pour plus amples renseignements, veuillez demander le flyer avec les dates y figurant ou vous adresser directement à : Marielle Corboz, 077 415 66 72 / marielle.corboz@alz.ch

Accompagnement à domicile

Alzheimer Fribourg propose le soutien d'accompagnant-e-s à domicile professionnel-les (Alzami FR) qui viennent passer quelques heures à domicile selon les besoins et la fréquence souhaitée, ceci pour tenir compagnie à la personne malade et permettre ainsi au proche aidant de se reposer ou de disposer d'un moment pour lui. Plus d'informations : Marielle Corboz, 077 415 66 72 / marielle.corboz@alz.ch

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