

Activités en Glâne 2026-2027

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. Merci de prendre connaissance des conditions générales. **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**

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 et tous les événements de la Commission Bien vieillir en Glâne sur le site : www.bienvieillir-glane.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. Prix : Fr. 8.- / leçon, sur facture périodique.**

Romont École de danse La Colline, Route de Billens 7

Enrica Sciré

Lundi 13h30 – 15h00

14.09.2026 au 28.06.2026

Nouveau !

Vélo électrique +

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné·e·s d'une monitrice 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. **Prix unique** : Fr. 10.- / sortie.

Billens Départ terrain de foot

Niki Beyer

Jeudi après-midi selon programme, dès le 03.09.2026

equilibre-en-marche.ch



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

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. Les cours de gymnastique répondent aux critères du label Equilibre-en-marche.

Cours du lundi : a lieu une semaine sur deux. **Prix** : Fr. 50.- / semestre.

Cours du jeudi : a lieu chaque semaine. **Prix** : Fr. 100.- / semestre.

L'année comporte 2 semestres.

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

Romont École de danse La Colline, Route de Billens 7

Enrica Sciré

Lundi 13h30 – 14h30

07.09.2026 au 21.06.2027



Romont Maison St-Charles, Rue du Château 126

Raymonde Gacon

Jeudi 14h00 – 15h00

03.09.2026 au 01.07.2027



Nouveau !

Zumba Gold +

Tango, Salsa, Merengue, Flamenco en version plus douce. Cette discipline permet de développer l'équilibre, la coordination, la souplesse, la résistance et l'endurance. Elle améliore la capacité respiratoire et cardiovasculaire, la posture ainsi que la mémoire. **Prix** : Fr. 14.-/leçon, sur facture périodique.

Romont École de danse La Colline, Route de Billens 7

Déborah Reichen

Vendredi 10h15 – 11h15

11.09.2026 au 02.07.2027

Yoga & yoga du rire +

« 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. **Prix** : Fr. 14.-/leçon, sur facture périodique.

Romont Maison St-Charles, Rue du Château 126

Nicola Beaupain

Mercredi 13h30 – 14h30

09.09.2026 au 23.06.2027



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

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	08.09.2026 au 29.06.2027	Evguenia Favre
<i>Dès le 06.10.2026 : mardi 17h00 – 17h45 et 17h45 – 18h00</i>		<i>Roxane Castella</i>
Mardi 13h15 – 14h00	08.09.2026 au 29.06.2027	Evguenia Favre
<i>Dès le 06.10.2026 : mardi 17h45 – 18h00</i>		<i>Roxane Castella</i>
Jeudi 18h15 – 19h00	10.09.2026 au 01.07.2027	Roxane Castella



Hatt-Bucher-Stiftung

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 14h00 – 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. En partenariat avec l'Association Fribourgeoise de Football et le FC Billens.

Billens/Romont	Stade du Dévin / Salle Bicubic	Fr. 50.-/année
Jeudi 16h00 – 17h30, toute l'année	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 bourgeoise	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 et sa Commission « Bien vieillir en Glâne » organisent en collaboration avec Pro Senectute un atelier d'information sur les aspects financiers liés à une entrée en établissement médico-social (EMS). Mme Nadia Marchon, Directrice du Réseau Santé, et Mme Laurane Dumont, 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

Vuisternens-dt-Romont	Foyer Ste Marguerite, Rte de Villariaz 30
Mercredi 04.11.2026	13h30 – 15h00

Nouveau !

Cours premiers secours : urgences à domicile +

Un·e instructeur·rice des Samaritains de Fribourg vous apprend à gérer calmement les situations d'urgence à domicile les plus fréquentes, à évaluer correctement les dangers et à appliquer les mesures de premiers secours. **Attention : le cours dure la journée complète. Inscription obligatoire, places limitées !**

Prix : Fr. 60.-/cours

District de la Glâne	Lieu à définir
2027 date à définir	08 h 30 - 11 h 30 & 13 h 30 - 16 h 30



Nouveau !



Sorties « After 60 » +

Une fois par mois, rejoignez un groupe dynamique pour une sortie festive ou culturelle accompagnée par des bénévoles. C'est l'opportunité idéale de bouger ou découvrir de nouveaux horizons artistiques, et de rencontrer les habitant·e·s de votre région et au-delà. Au programme : Disco, Nuit des Musées, karaoké... Détail des sorties annoncé sur le site bienvieillir-glâne.ch.

Inscription obligatoire via l'agenda du site internet ou en laissant un message sur le répondeur au 078 258 27 53. Entrée et transport à charge des participant·e·s.

Nouveau !



Ciné'Dimanche +

Un dimanche par mois, laissez-vous tenter par une sortie cinéma organisée au départ de la gare de Romont : direction le Cinéma Rex à Fribourg pour la séance de 11h00. Profitez du trajet et de la séance pour échanger avec les habitant·e·s de la région. Détail des sorties annoncé sur le site bienvieillir-glâne.ch.

Inscription obligatoire via l'agenda du site internet ou en laissant un message sur le répondeur au 078 258 27 53. **Prix** : entrée cinéma Fr. 15.- + transports publics.

Romont RDV 9h45 à la gare voie 2, direction Fribourg / départ possible depuis un autre arrêt

Dates fin 2026 : 20.09, 18.10, 15.11, 13.12. Dates 2027 à suivre



Nouveau !

Astuces et savoir-faire gourmands +

Messieurs, ces ateliers de cuisine vous sont réservés ! À travers la préparation de repas du terroir à base de produits locaux, les monitrices partageront avec vous leurs secrets de cuisine, des astuces pour gagner du temps et des conseils pratiques afin d'acquérir des compétences culinaires simples, utiles et gourmandes. Pour clôturer les ateliers, le groupe s'attablera pour savourez ensemble les préparations.

Inscription obligatoire. Prix : Fr. 30.-/atelier.

Romont Chemin de la Côte 9 Nathalie Deillon, Annette Bramaz

Mercredi 10h00 – 14h00

16.09.2026 : La choucroute garnie

11.11.2026 : L'émincé avec sa garniture de chasse

13.01.2027 : La purée de pommes de terre accompagnée de paupiettes



Café Bla Bla +

Jeux, cartes et divers : 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 – 17h30, 1 ^{er} lundi du mois du 07.09.2026 au 07.06.2027	

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 Orée de la forêt Rte des Trois-Sapins	Guy Piller, 079 205 40 10
Jeudi 13h00 – 17h00	



C'est dimanche, jouons ! +

Vous êtes amateur·rice de jeux de société, qu'ils soient d'antan ou de dernière génération ? Ou simplement à la recherche d'un moment chaleureux en bonne compagnie ? Rejoignez-nous pour un après-midi jeux un dimanche par mois. **Gratuit, sans inscription.** Détail des dates sur le site bienvieillir-glane.ch

Nouveau !

Billens Salle communale, Chemin des Pales 3
Dimanche 14h00 – 17h00 Dates 2026 : 23.08, 20.09, 25.10, 22.11, 20.12

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	
Mézières Bâtiment communal, Route de l'Église 5	René Kolly, 079 763 47 12
Jeudi 14h00 – 17h00, toutes les 2 semaines (avec pause juillet-août)	
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 – 16h15	

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 pour la Glâne auprès de Fernande Romanens, 079 622 91 36, romanensfernande@bluewin.ch / pour la Gruyère auprès de Nicolas Jaquier, 079 918 64 92, jaquier.nicolas@bluewin.ch /ou via le site www.ffr-frv.ch (section Gruyère)

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

Vuisternens-dvt-Romont	Restaurant St-Jacques	Fernande Romanens
Mercredi 07.10.2026	dès 08h30	
Mercredi 11.11.2025	dès 13h30	
Mercredi 10.02.2027	dès 13h30	
Sâles	Restaurant de la Couronne	Nicolas Jaquier
Mercredi 17.03.2027	dès 09h00	
Mercredi 12.05.2027	dès 13h30	
Vuisternens-dvt-Romont	Buvette du foot	Fernande Romanens
Mercredi 16.06.2027	dès 08h30 (Tournoi de jass/pétanque)	



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.

Middes	1er lundi du mois	Marie-Cécile Jaquenoud, 079 712 52 00
Villarimboud	2 ^e jeudi du mois	Eliane Viquerat, 079 286 51 01



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 4 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 quatrième mardi du mois	Fr. 20.-
Billens	RSG, Rte de l'Eglise 29	026 565 00 50
	3 ^{ème} vendredi du mois	20.-
La Joux	Café de l'Union, Route d'Oron 40	026 921 16 97
	Le dernier lundi du mois	Fr. 20.-
Le Châtelard	Au Lion d'Or, Rte de Grangettes 3	026 651 76 54
	Le dernier samedi du mois	Fr. 20.-
Romont	La Belle-Croix, Route d'Arrufens 2	026 565 29 79
	Le deuxième lundi du mois	Fr. 20.-
Romont	Le Phoenix, Rte de Massonnens 3	026 652 37 52
	1 ^{er} jeudi du mois	20.-
Romont	Centre Portugais, Rte de la Condémine 1	026 652 38 95
	3 ^{ème} mardi du mois	20.-

Siviriez L'Auberge du lion d'or, Route de Romont 4	026 656 13
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-dvt-Romont Le Passage 66, Z.I. Le Tintébin 4	026 655 03 90
Le premier mercredi du mois	Fr. 16.-



Partenaires

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

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 04.08.2026, 11h00, Buvette foot Vuisternens-dt-Romont ; sur inscription.

Pétanque Mardi dès 13h45 juin à septembre, Boulodrome Billens



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.



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.

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