



## Interkommunales Programm der Aktivitäten für Senioren Juni bis August 2026

**Gletterens**

**St-Aubin**

**Vallon**

Im Rahmen des interkommunalen Auftrags Senior+, koordiniert von Pro Senectute Fribourg, informiert dieses Programm über die vorgesehenen Termine, Orte und Aktivitäten für pensionierte Personen. Alle Seniorinnen und Senioren der drei oben genannten Gemeinden können unabhängig von ihrem Wohnort frei daran teilnehmen. Die Organisation wurde folgenden Kommissionen übertragen :

**Seniorenkommission Gletterens :** Georges Besson (Präsident), Sibylle Braun, Jean-Bernard Peretti, Elsa Weber, Jean-Jacques Weber

**Animatioskommision St-Aubin :** Patrice Collaud, Chloé Genoud, Corinne Genoud (Präsidentin), Davina Jaccaud, Guillaume Jallon, Manuela Johnson, Cathy Kolly, Richard Krattinger, Sandrine Njitoyap, Laetitia Pinson, Cédric Villemin

**Kommission für Kultur, Animation und Senioren Vallon :** Sandrine Baeriswyl (Präsidentin), Olivia Bessaud, Sara Cataldo, Alexandre Fernandez, Isabelle Guerry, Claude Wessel

**Eine deutsche Version des Programms ist auf den Webseiten der Gemeinden oder in den Gemeindeämtern erhältlich.**

TERMINE	ORTE	AKTIVITÄTEN	ORGANISATION
Mittwoch <b>03.06.26</b> 09h00-11h00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	<b>Café contact</b> Freier Eintritt, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel : 079 231 68 51 Ohne Anmeldung
Freitag <b>05.06.26</b> 11h45	St-Aubin Restaurant « Les Carabiniers »	<b>Table conviviale</b> Menu CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std im Voraus unter 026 677 42 22 oder 079 478 22 33
Montag <b>08.06.26</b> 13h30-16h30	Vallon Cafeteria des Musée Romain	<b>Les Tricoteuses</b> (Strick-Café) Freier Eintritt, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Marie-Claire Ballaman : 079 783 75 44 Ohne Anmeldung
Mittwoch <b>10.06.26</b> 11h45	Gletterens Restaurant « La Croix Fédérale »	<b>Table conviviale</b> Menu CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std im Voraus unter 026 667 27 26
Donnerstag <b>11.06.26</b> 14h00-16h30	St-Aubin Salle Oncieux Im Schloss	<b>Begegnungscafé</b> „Menschen meines Alters“	Informationen bei Cathy Kolly : 079 508 68 12 Abholung von zu Hause möglich
Freitag <b>12.06.26</b> 09h15-10h30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	<b>Geselliger Spaziergang</b> Gemütlich oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel : 079 231 68 51
Mittwoch <b>17.06.26</b> 09h00-11h00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	<b>Café contact</b> Freier Eintritt, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel : 079 231 68 51
Montag <b>22.06.26</b>	Vallon	<b>Les Tricoteuses</b> (Strick-Café)	Informationen bei Marie-Claire Ballaman : 079 783 75 44



13h30 –16h30	Cafeteria desMusée Romain	Freier Eintritt, Tee und Kaffee CHF 3.-	Ohne Anmeldung
Donnerstag <b>25.06.26</b> 09h15-10h30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	<b>Geselliger Spaziergang</b> Gemütlich oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel : 079 231 68 51
Donnerstag <b>25.06.26</b> 11h45	Gletterens Restaurant « le Cygne »	<b>Table conviviale</b> Anschließend Kartenspielen und Pétanque Menu CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std im Voraus unter 026 667 10 80 Zum Spielen bitte zusammen mit der Reservierung anmelden
Mittwoch <b>01.07.26</b> 09h00-11h00	Vallon Cafeteria desMusée Romain	<b>Café contact</b> Freier Eintritt, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Freitag <b>03.07.26</b> 11h45	St-Aubin Restaurant « Les Carabiniers »	<b>Table conviviale</b> Menu CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std im Voraus unter 026 677 42 22 oder 079 478 22 33
Mittwoch <b>08.07.26</b> 11h45	Gletterens Restaurant « La Croix Fédérale »	<b>Table conviviale</b> Menu CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. Im Voraus unter 026 667 27 26
Donnerstag <b>09.07.26</b> 14h00-16h30	St-Aubin Salle Oncieux Im Schloss	<b>Begegnungscafé „Menschen meines Alters“</b>	Informationen bei Cathy Kolly unter 079 508 68 12 Abholung von zu Hause möglich
Freitag <b>10.07.26</b> 09h15-10h30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	<b>Geselliger Spaziergang</b> Gemütlich oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Mittwoch <b>15.07.26</b> 09h00-11h00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	<b>Café contact</b> Freier Eintritt, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Donnerstag <b>23.07.26</b> 09h15-10h30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	<b>Geselliger Spaziergang</b> Gemütlich oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Donnerstag <b>30.07.26</b> 11h45	Gletterens Restaurant « le Cygne »	<b>Table conviviale</b> Anschließend Kartenspielen und Pétanque Menu CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std im Voraus unter 026 667 10 80 Zum Spielen bitte zusammen mit der Reservierung anmelden
Mittwoch <b>05.08.26</b> 09h00-11h00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	<b>Café contact</b> Freier Eintritt, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Mittwoch <b>12.08.26</b> 11h45	Gletterens Restaurant « La Croix Fédérale »	<b>Table conviviale</b> Menu CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std im Voraus unter 026 667 27 26



Donnerstag <b>13.08.26</b> 14h00-16h30	St-Aubin Salle Oncieux Im Schloss	<b>Begegnungscafé „Menschen meines Alters“</b>	Informationen bei Cathy Kolly unter 079 508 68 Abholung von zu Hause möglich
Freitag <b>14.08.26</b> 09h15-10h30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	<b>Geselliger Spaziergang</b> Gemütlich oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Mittwoch <b>19.08.26</b> 09h00-11h00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	<b>Café contact</b> Freier Eintritt, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Freitag <b>21.08.26</b> 11h45	St-Aubin Restaurant « Les Carabiniers »	<b>Table conviviale</b> Menu à CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std im Voraus unter 026 677 42 22 oder 079 478 22 33
Donnerstag <b>27.08.26</b> 09h15-10h30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	<b>Geselliger Spaziergang</b> Gemütlich oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Donnerstag <b>27.08.26</b> 11h45	Gletterens Restaurant « le Cygne »	<b>Table conviviale</b> Anschließend Kartenspielen und Pétanque Menu à CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std im Voraus unter 026 667 10 80 Zum Spielen bitte zusammen mit der Reservierung anmelden

## Weitere regelmäßige körperliche Aktivitäten

Dates	Lieu	Activités	Organisation
<b>Jeden Freitag</b> Außer in den Schulferien	St-Aubin Turnhalle (Saal C)	<b>Gym für Senioren – Pro Senectute</b> Dynamische Gymnastik (9h-10h) Gymnastik für die Beweglichkeit (10h15-11h15)	Anmeldung : Pro Senectute Fribourg, 026 347 12 93 oder sportformation@prosenectute.ch Informationen : Corinne Genoud, 079/200 51 90, Corinne.genoud79@gmail.com Schnupperstunde gratis Preis: CHF 80.- halbjährlich
Unregel- mäßige Termine, über die WhatsApp- Gruppen organisiert	St-Aubin	<b>Wandern/Spazier- gänge</b> Gemütliche Spaziergänge 1 bis 2h, zwischen 4 und 10km Wanderungen 3 bis 4h (300 bis 600 Höhenmeter)	Weitere Informationen und Anmeldung über die WhatsApp- Gruppen Gemütliche Spaziergänge : Dominique Reber, 079/ 797 09 12 Wanderungen: Cathy Kolly, 079/ 508 68 12



Unregelmäßige Termine, über die WhatsApp-Gruppe Organisiert	St-Aubin	<b>E-Bike-Gruppe</b>  Velotouren mit elektrischer Unterstützung 3h / 40 km	Weitere Informationen und Anmeldung :  Patrice Collaud, 079/ 607 60 50
---	----------	---	--

## Leistungen von Partnerorganisationen

**Fahrdienst « Passepartout Broye »**, verfügbar 7 Tage pro Woche, 026 663 90 10  
Montag bis Freitag, 08 :00-11 :30, [www.passepartout-broye.ch](http://www.passepartout-broye.ch)

**Spitex- und Pflegedienst des Bezirks Broye**, Le Piolet 34  
1470 Estavayer-le-Lac, 026 684 92 00, [sasdb@rssbf.ch](mailto:sasdb@rssbf.ch), [www.soins-domicile-broye.ch](http://www.soins-domicile-broye.ch)

### Mahlzeiten-Lieferdienst nach Hause

- Restaurant « Le Cygne », 1544 Gletterens, 026 667 10 80, [fredguinnard@bluewin.ch](mailto:fredguinnard@bluewin.ch), [www.restaurantlecygne.com](http://www.restaurantlecygne.com)
- Stefaco, 1566 Saint-Aubin, 026 677 06 50, [stefaco@bluewin.ch](mailto:stefaco@bluewin.ch), [www.stefaco.ch](http://www.stefaco.ch)
- La Rosière, 1470 Estavayer-le-Lac, 026 663 99 34, [info@rosiere.ch](mailto:info@rosiere.ch), [www.rosiere.ch](http://www.rosiere.ch)

### Pro Senectute Fribourg

Verschiedene Dienstleistungen für Personen über 60 Jahre :

Sozialberatung

Haushaltshilfe

Administrative und steuerliche Unterstützung

Altersgerechte Wohnungen

Breites Angebot an Aktivitäten und Kursen

TEL 026 347 12 40, [info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch), [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)

Weitere Informationen und nützliche Adressen finden Sie auf den Webseiten der Gemeinden Gletterens, Saint-Aubin und Vallon, jeweils unter der Registerkarte „Senioren“, sowie auf [www.infosenor.ch](http://www.infosenor.ch)



## Suche nach Freiwilligen

Um dieses Programm durch Dienstleistungen für Menschen mit Unterstützungsbedarf zu ergänzen, suchen wir Freiwillige jeden Alters, die bereit sind, sich einzubringen für :

- Fahrdienste (Arzttermine, Ausflüge usw.)
- Digitale Unterstützung (Bedienung des Smartphones oder Computers)
- Begleitung beim Einkaufen
- Hilfe bei kleinen Arbeiten (z.B. Glühbirne wechseln)
- Hausbesuche (Gespräche und gemeinsamer Austausch je nach Bedarf)
- Neue Aktivitäten oder weitere Vorschläge



**Zu diesem Zweck findet am Mittwoch, 16. September 2026 um 19 :00 Uhr eine Informationsveranstaltung im Saal La Chaumière in Vallon statt.**

Weitere Informationen oder Anmeldung bei Marjorie Bachmann von ProSenectute Fribourg, Projektverantwortliche für die Gemeinden Gletterens, Saint-Aubin und Vallon :

078 311 59 62 (mittwochs)

E-mail : [marjorie.bachmann@fr.prosenectute.ch](mailto:marjorie.bachmann@fr.prosenectute.ch)

Vielen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung !