



Programme intercommunal d'activités seniors - Juin à août 2026

Gletterens

St-Aubin

Vallon

Dans le cadre du mandat intercommunal Senior+ coordonné par Pro Senectute Fribourg, ce bulletin vous informe des dates, des lieux et des activités prévus pour les personnes retraitées. Tous les seniors des trois communes ci-dessus peuvent librement y participer indépendamment de leur lieu de résidence. L'organisation a été confiée aux commissions suivantes :

Commission Seniors de Gletterens : Georges Besson (président), Sibylle Braun, Jean-Bernard Peretti, Elsa Weber, Jean-Jacques Weber

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

Commission Animation, culturelle et seniors de Vallon : Sandrine Baeriswyl (présidente), Olivia Bessaud, Sara Cataldo, Alexandre Fernandez, Isabelle Guerry, Claude Wessel

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

DATES	LIEU	ACTIVITE	ORGANISATION
Mercredi 03.06.26 09h00-11h00	Vallon Cafétéria du Musée Romain	Café contact Entrée libre, thé et café à CHF 3.-	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51 Sans inscription
Vendredi 05.06.26 11h45	St-Aubin Restaurant « Les Carabiniers »	Table conviviale Menu à CHF 20.-	Réserver min. 24h à l'avance au 026 677 42 22 ou au 079 478 22 33
Lundi 08.06.26 13h30-16h30	Vallon Cafétéria du Musée Romain	Les Tricoteuses (café-tricot) Entrée libre, thé et café à CHF 3.-	Renseignements auprès de Marie- Claire Ballaman au 079 783 75 44 Sans inscription
Mercredi 10.06.26 11h45	Gletterens Restaurant « La Croix Fédérale »	Table conviviale Menu à CHF 20.-	Réserver min. 24h à l'avance au 026 667 27 26
Jeudi 11.06.26 14h00-16h30	St-Aubin Salle Oncieux au château	Café rencontre de mon âge	Renseignements auprès de Cathy Kolly au 079 508 68 12 Possibilité de venir vous chercher à domicile
Vendredi 12.06.26 09h15-10h30	Vallon Départ à la Salle de la Chaumière	Balade conviviale douce ou sportive	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51
Mercredi 17.06.26 09h00-11h00	Vallon Cafétéria du Musée Romain	Café contact Entrée libre, thé et café à CHF 3.-	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51
Lundi 22.06.26 13h30 -16h30	Vallon Cafétéria du Musée Romain	Les Tricoteuses Entrée libre, thé et café à CHF 3.-	Renseignements auprès de Marie- Claire Ballaman 079 783 75 44 Sans inscription



Jeudi 25.06.26 09h15-10h30	Vallon Départ à la Salle de la Chaumière	Balade conviviale Douce ou sportive	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51
Jeudi 25.06.26 11h45	Gletterens Restaurant « le Cygne »	Table conviviale suivie de jeux de cartes et pétanque Menu à CHF 20.-	Réserver min. 24h à l'avance au 026 667 10 80 S'annoncer pour les jeux au restaurant lors de la réservation
Mercredi 01.07.26 09h00-11h00	Vallon Cafétéria du Musée Romain	Café contact Entrée libre, thé et café à CHF 3.-	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51
Vendredi 03.07.26 11h45	St-Aubin Restaurant « Les Carabiniers »	Table conviviale Menu à CHF 20.-	Réserver min. 24h à l'avance au 026 677 42 22 ou au 079 478 22 33
Mercredi 08.07.26 11h45	Gletterens Restaurant « La Croix Fédérale »	Table conviviale Menu à CHF 20.-	Réserver min. 24h à l'avance au 026 667 27 26
Jeudi 09.07.26 14h00-16h30	St-Aubin Salle Oncieux Château de Saint-Aubin	Café rencontre de mon âge	Renseignements auprès de Cathy Kolly au 079 508 68 12 Possibilité de venir vous chercher à domicile
Vendredi 10.07.26 09h15-10h30	Vallon Départ à la Salle de la Chaumière	Balade conviviale douce ou sportive	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51
Mercredi 15.07.26 09h00-11h00	Vallon Cafétéria du Musée Romain	Café contact Entrée libre, thé et café à CHF 3.-	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51
Jeudi 23.07.26 09h15-10h30	Vallon Départ à la Salle de la Chaumière	Balade conviviale douce ou sportive	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51
Jeudi 30.07.26 11h45	Gletterens Restaurant « le Cygne »	Table conviviale suivie de jeux de cartes et pétanque Menu à CHF 20.-	Réserver min. 24h à l'avance au 026 667 10 80 S'annoncer pour les jeux au restaurant lors de la réservation
Mercredi 05.08.26 09h00-11h00	Vallon Cafétéria du Musée Romain	Café contact Entrée libre, thé et café à CHF 3.-	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51
Mercredi 12.08.26 11h45	Gletterens Restaurant « La Croix Fédérale »	Table conviviale Menu à CHF 20.-	Réserver min. 24h à l'avance au 026 667 27 26
Jeudi 13.08.26 14h00-16h30	St-Aubin Salle Oncieux Au château	Café rencontre de mon âge	Renseignements auprès de Cathy Kolly au 079 508 68 12 / Possibilité de venir vous chercher à domicile.
Vendredi 14.08.26 09h15-10h30	Vallon Départ à la Salle de la Chaumière	Balade conviviale douce ou sportive	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51



Mercredi 19.08.26 09h00-11h00	Vallon Cafétéria du Musée Romain	Café contact Entrée libre, thé et café à CHF 3.-	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51
Vendredi 21.08.26 11h45	St-Aubin Restaurant « Les Carabiniers »	Table conviviale Menu à CHF 20.-	Réserver min. 24h à l'avance au 026 677 42 22 ou au 079 478 22 33
Jeudi 27.08.26 09h15-10h30	Vallon Départ à la Salle de la Chaumière	Balade conviviale douce ou sportive	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51
Jeudi 27.08.26 11h45	Gletterens Restaurant « le Cygne »	Table conviviale suivie de jeux de cartes et pétanque Menu à CHF 20.-	Réserver min. 24h à l'avance au 026 667 10 80 S'annoncer pour les jeux au restaurant lors de la réservation

Autres activités physiques régulières

Dates	Lieu	Activités	Organisation
Chaque vendredi hors vacances scolaires	St-Aubin Halle de gym (salle C)	Gym pour seniors – Pro Senectute Gym Tonique (9h-10h) Gym Mobilité (10h15-11h15)	Inscriptions: Pro Senectute Fribourg, 026 347 12 93 ou sportetformation@prosenectute.ch Informations : Corinne Genoud, 079/200 51 90, Corinne.genoud79@gmail.com Leçon découverte offerte Prix: CHF 80.- par semestre
Dates irrégulières proposées sur le groupe WhatsApp	St-Aubin	Marche /Rando Marche/balade douce 1 à 2h, entre 4 et 10km Rando de 3 à 4h (entre 300 et 600m de dénivelé)	Plus d'informations et inscriptions via les groupes WhatsApp Marche douce : Dominique Reber, 079/ 797 09 12 Randonnée : Cathy Kolly, 079/ 508 68 12
Dates irrégulières proposées sur le groupe WhatsApp	St-Aubin	Groupe Vélo VAE Tours en vélo avec assistance électrique 3h / 40 km	Plus d'informations et inscriptions via les groupes WhatsApp Patrice Collaud, 079/ 607 60 50



Prestations de partenaires

Service de transport « Passepartout Broye », disponible 7 jours sur 7, 026 663 90 10 de 8h à 11h30, du lundi au vendredi, www.passepartout-broye.ch

Service d'aide et de soins à domicile du district de la Broye, Le Piolet 34
1470 Estavayer-le-Lac, 026 684 92 00, sasdb@rssbf.ch, www.soins-domicile-broye.ch

Livraison de repas à domicile

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

Pro Senectute Fribourg

Diverses prestations pour les personnes de plus de 60 ans: consultation sociale, nettoyage à domicile, soutien administratif et fiscal, logements adaptés, large panoplie d'activités et de formations, 026 347 12 40, info@fr.prosenectute.ch, www.fr.prosenectute.ch

Vous trouverez plus d'informations et des adresses utiles sur les onglets « Seniors » des sites internet des communes de Gletterens, Saint-Aubin et Vallon, ainsi que sur le portail d'informations : www.infosenior.ch

Recherche de bénévoles

Afin de compléter ce programme par des services aux personnes qui en ont besoin, nous recherchons des bénévoles de tout âge, prêts à s'engager pour proposer :

- Des transports (rendez-vous médicaux, sorties, etc.)
- Une aide numérique (utilisation de smartphone ou ordinateur)
- Un accompagnement pour les courses
- Une aide pour de petits travaux (ex. changer une ampoule)
- Des visites à domicile (moment d'écoute et de partage selon les besoins)
- De nouvelles activités ou autres propositions



A cet effet, une séance d'information pour les personnes intéressées est prévue le mercredi 16 septembre 2026 à 19h à la Salle La Chaumière à Vallon.

Informations complémentaires ou possibilité de s'annoncer auprès de Marjorie Bachmann de Pro Senectute FR, chargée de projets sur les communes de Gletterens, Saint-Aubin et Vallon au 078 311 59 62 le mercredi ou par e-mail : marjorie.bachmann@fr.prosenectute.ch

Nous vous remercions d'avance de votre soutien !