



Programme intercommunal d'activités seniors septembre à décembre 2026

Gletterens

Saint-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 : Sibylle Braun (présidente), 077 807 94 99,
commissionseniors.gletterens@gmail.com

Commission Animation de Saint-Aubin : Richard Krattinger (président), 079 738 45 60,
animation@saint-aubin.ch

Commission Animation, culturelle et seniors de Vallon : Sandrine Baeriswyl (présidente),
076 564 10 51, sandrine.berry@hotmail.com

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

DATES	LIEU	ACTIVITE	ORGANISATION
SEPTEMBRE			
Mercredi 02.09.26 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
Mercredi 02.09.26 16h00-17h00	Gletterens Jardin privé	Visite de la collection d'orchidées Entrée libre	Inscriptions auprès de Sibylle Braun jusqu'au 25.08 au 077 807 94 99 ou à sibylle.braun@t-online.de (max. 5 participant.e.s)
Jeudi 03.09.26 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
Mardi 08.09.26 Dès 11h15	Gletterens, RDV devant le magasin Volg	Balade douce avec pic- nic jusqu'à Chevroux	Renseignements: Elsa Weber au 078 732 11 41, sans inscription Prenez votre pic-nic avec vous. Date en cas de pluie : 15.09
Mercredi 09.09.26 11h45	Gletterens Restaurant « La Croix Fédérale »	Table conviviale Menu à CHF 20.-	Réserver min. 24h à l'avance au 026 667 27 26
Jeudi 10.09.26 10h00-11h00	Gletterens, Salle paroissiale	Yoga doux sur chaise Leçon d'essai gratuite	Inscriptions jusqu'au 1.09 au 026 347 12 93 ou sportetformation@prosenectute.ch
Jeudi 10.09.26 14h00-16h30	St-Aubin Salle Oncieux au Château	Café rencontre de mon âge	Renseignements auprès de Cathy Kolly au 079 508 68 12 Transport possible depuis le domicile



Vendredi 11.09.26 Dès 14h30	Vallon Départ à la Salle de la Chaumière	Balade conviviale douce ou sportive	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51
Lundi 14.09.26 13h30-16h30	Vallon Cafétéria du Musée Romain	Les Tricoteuses (café- tricot) Thé et café à CHF 3.-	Renseignements auprès de Marie- Claire Ballaman au 079 783 75 44 Sans inscription
Mercredi 16.09.26 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 17.09.26 10h00-11h00	Gletterens, Salle paroissiale	Yoga sur tapis Leçon d'essai gratuite	Inscriptions jusqu'au 1.09 au 026 347 12 93 ou sportetformation@prosenectute.ch
Jeudi 17.09.26 Dès 19h30	Saint-Aubin Espace Louis Vallier au Château	Conférence « Saint- Aubin depuis qu'il y a des Hommes »	Histoire et anecdotes depuis la Préhistoire au XXe siècle racontées par Jean-Jacques Collaud, suivi d'un verre de l'amitié
Vendredi 18.09.26 Dès 8h00 (à confirmer)	Saint-Aubin RDV sur le parking du centre sportif	Randonnée de 3 à 4h (entre 300 et 700m de dénivelé)	Informations et inscriptions : Cathy Kolly, 079/ 508 68 12 ou sur groupe WhatsApp spécifique
Vendredi 23.09.26 Dès 8h00 (à confirmer)	Saint-Aubin RDV sur le parking du centre sportif	Marche douce 1 à 2h, entre 4 et 10km	Informations et inscriptions : Dominique Reber, 079/ 797 09 12 ou sur groupe WhatsApp spécifique
Jeudi 24.09.26 Dès 14h30	Vallon Départ à la Salle de la Chaumière	Balade conviviale Douce ou sportive	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51
Jeudi 24.09.26 11h45	Gletterens Restaurant « le Cygne »	Table conviviale suivie de jeux de cartes et pétanque	Réserver min. 24h à l'avance au 026 667 10 80 Menu à CHF 20.-
Lundi 28.09.26 13h30 -16h30	Vallon Cafétéria du Musée Romain	Les Tricoteuses (café-tricot) Thé et café à CHF 3.-	Renseignements auprès de Marie- Claire Ballaman 079 783 75 44 Sans inscription
OCTOBRE			
Jeudi 01.10.26 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 01.10.26 14h00 -16h00	St-Aubin Restaurant « Les Carabiniers »	Thé dansant animé par Frédéric Marcuard	Sans inscription Plus d'informations dans flyer ci- dessous
Vendredis 02.10 et 09.10	St-Aubin Espace L. Vallier au Château	Soirées cinéma	Sans inscription Plus d'informations suivront sur la page de la Commission de St-Aubin
Mercredi 07.10.26 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 08.10.26 14h00-16h30	St-Aubin Salle Oncieux au Château	Café rencontre de mon âge	Renseignements auprès de Cathy Kolly au 079 508 68 12 Transport possible depuis le domicile
Lundi 12.10.26 13h30 –16h30	Vallon Cafétéria du Musée Romain	Les Tricoteuses (café-tricot) Thé et café à CHF 3.-	Renseignements auprès de Marie-Claire Ballaman 079 783 75 44 Sans inscription
Samedi 17.10.26 Dès 8h00 (à confirmer)	Saint-Aubin RDV sur le parking du centre sportif	Randonnée de 3 à 4h (entre 300 et 700m de dénivelé)	Informations et inscriptions : Cathy Kolly, 079/ 508 68 12 ou sur groupe WhatsApp spécifique
Mercredi 21.10.26 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 21.10.26 11h45	Gletterens Restaurant « La Croix Fédérale »	Table conviviale Menu à CHF 20.-	Réserver min. 24h à l'avance au 026 667 27 26
Jeudi 22.10.26 Dès 14h30	Vallon Départ à la Salle de la Chaumière	Balade conviviale douce ou sportive	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51
Lundi 26.10.26 Dès 8h00 (à confirmer)	Saint-Aubin RDV sur le parking du centre sportif	Marche douce 1 à 2h, entre 4 et 10km	Informations et inscriptions : Dominique Reber, 079/ 797 09 12 ou sur groupe WhatsApp spécifique
Lundi 26.10.26 13h30 –16h30	Vallon Cafétéria du Musée Romain	Les Tricoteuses (café-tricot) Thé et café à CHF 3.-	Renseignements auprès de Marie-Claire Ballaman 079 783 75 44 Sans inscription
Jeudi 29.10.26 11h45	Gletterens Restaurant « le Cygne »	Table conviviale suivie de jeux de cartes et pétanque	Réserver min. 24h à l'avance au 026 667 10 80 Menu à CHF 20.-
NOVEMBRE			
Mercredi 04.11.26 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 05.11.26 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 09.11.26 13h30 –16h30	Vallon Cafétéria du Musée Romain	Les Tricoteuses (café-tricot) Thé et café à CHF 3.-	Renseignements auprès de Marie-Claire Ballaman 079 783 75 44 Sans inscription
Mercredi 11.11.26 11h45	Gletterens Restaurant « La Croix Fédérale »	Table conviviale Menu à CHF 20.-	Réserver min. 24h à l'avance au 026 667 27 26
Mercredis 11.11.26 et 18.11.26 13h45-15h45	Gletterens Salle paroissiale	Cours « Utiliser son smartphone ou son iPhone » CHF 50.- / 2 ateliers	Inscriptions jusqu'au 28.10 au 026 347 12 93 ou sportetformation@prosenectute.ch



Jeudi 12.11.26 14h00-16h30	St-Aubin Salle Oncieux au Château	Café rencontre de mon âge	Renseignements auprès de Cathy Kolly au 079 508 68 12 Transport possible depuis le domicile
Vendredi 13.11.26 Dès 14h30	Vallon Départ à la Salle de la Chaumière	Balade conviviale douce ou sportive	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51
Mercredi 18.11.26 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 20.11.2026 Dès 8h00 (à confirmer)	Saint-Aubin RDV sur le parking du centre sportif	Randonnée de 3 à 4h (entre 300 et 700m de dénivelé)	Informations et inscriptions : Cathy Kolly, 079/ 508 68 12
Lundi 23.11.26 13h30 –16h30	Vallon Cafétéria du Musée Romain	Les Tricoteuses (café-tricot) Thé et café à CHF 3.-	Renseignements auprès de Marie-Claire Ballaman 079 783 75 44 Sans inscription
Jeudi 26.11.26 Dès 14h30	Vallon Départ à la Salle de la Chaumière	Balade conviviale douce ou sportive	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51
Jeudi 26.11.26 11h45	Gletterens Restaurant « le Cygne »	Table conviviale suivie de jeux de cartes	Réserver min. 24h à l'avance au 026 667 10 80 Menu à CHF 20.-
Lundi 30.11.26 Dès 8h00 (à confirmer)	Saint-Aubin RDV sur le parking du centre sportif	Marche douce 1 à 2h, entre 4 et 10km	Informations et inscriptions : Dominique Reber, 079/ 797 09 12 ou sur groupe WhatsApp spécifique
DECEMBRE			
Mercredi 02.12.26 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 03.12.26 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 07.12.26 13h30 –16h30	Vallon Cafétéria du Musée Romain	Les Tricoteuses (café-tricot) Thé et café à CHF 3.-	Renseignements auprès de Marie-Claire Ballaman 079 783 75 44 Sans inscription
Mercredi 09.12.26 11h45	Gletterens Restaurant « La Croix Fédérale »	Table conviviale Menu à CHF 20.-	Réserver min. 24h à l'avance au 026 667 27 26
Jeudi 10.12.26 14h00-16h30	St-Aubin Salle Oncieux au Château	Café rencontre de mon âge	Renseignements auprès de Cathy Kolly au 079 508 68 12 Transport possible depuis le domicile
Jeudi 10.12.26 Dès 8h00 (à confirmer)	Saint-Aubin RDV sur le parking du centre sportif	Marche douce 1 à 2h, entre 4 et 10km	Informations et inscriptions : Dominique Reber, 079/ 797 09 12 ou sur groupe WhatsApp spécifique



Vendredi 11.12.26 Dès 14h30	Vallon Départ à la Salle de la Chaumière	Balade conviviale douce ou sportive	Renseignements auprès de Claude Wessel au 079 231 68 51
Samedi 12.12.26 Dès 18h	Saint-Aubin Départ devant le château	Balade contée	Sans inscription, soupe de chalet offerte
Mercredi 16.12.26 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 18.12.2026 Dès 8h00 (à confirmer)	Saint-Aubin RDV sur le parking du centre sportif	Randonnée de 3 à 4h (entre 300 et 700m de dénivelé)	Informations et inscriptions : Cathy Kolly, 079/ 508 68 12
Vendredi 18.12.26 Dès 8h00 (à confirmer)	Saint-Aubin RDV sur le parking du centre sportif	Marche douce 1 à 2h, entre 4 et 10km	Informations et inscriptions : Dominique Reber, 079/ 797 09 12 ou sur groupe WhatsApp spécifique
Lundi 21.12.26 13h30 –16h30	Vallon Cafétéria du Musée Romain	Les Tricoteuses (café-tricot) Thé et café à CHF 3.-	Renseignements auprès de Marie- Claire Ballaman 079 783 75 44 Sans inscription

Autres activités régulières

Dates	Lieu	Activités	Organisation
Chaque jeudi hors vacances scolaires	Gletterens Salle paroissiale	Yoga pour seniors – Pro Senectute Yoga sur chaise : 10.09, 10h -11h Yoga sur tapis, 17.09, 10h-11h <i>Niveau à préciser</i>	Inscriptions: Pro Senectute Fribourg, 026 347 12 93 ou sportetformation@prosenectute.ch Informations : Krystel Weber, 076 695 66 79 Leçon découverte offerte Prix: CHF 15.- / leçon
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 Leçon découverte offerte Prix: CHF 80.- par semestre
Chaque mardi à 13h30 Chaque jeudi à 13h30 Chaque mercredi à 19h	Chez Tukta , St- Aubin Au Gottau , St- Aubin Aux Carabiniers , St-Aubin	Jeux de cartes - Jass Consommations personnelles à payer au restaurant	Plus d'informations et inscriptions chez Anne Collaud, dite Nanou : 079/320 95 13. Possibilité d'être ajouté sur le groupe WhatsApp spécifique.
Dates 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 le groupe WhatsApp Michel Besomi: 079/ 660 17 38



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Journée internationale des personnes âgées

•••• Après-midi musical

Venez danser ou juste partager
un moment convivial autour d'un
goûter offert par la Commission
Senior+ intercommunale.
Animation musicale par Frédéric
Marcuard.

Co-voiturage :

RDV à 13h45 sur les
parkings de l'école
à Gletterens ou
La Chaumière à
Vallon.

**au
restaurant
"Les
Carabiniers"
à St-Aubin**

**Jeudi
1.10.2026
de 14h à
16h**



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

LOTO - EMS GLETTERENS

EMS LES GRÈVES DU LAC

LOTO

Intercommunal

6 SÉRIES 2.- CARTONS MINÉRALES ET GOÛTER OFFERTS

LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026

À 15H15

EMS LES GRÈVES DU LAC
EN SALLE D'ANIMATION

Délai de réponse: 31 août
Merci de rendre réponse par téléphone au:
026.661.73.18
Mail:
animation@grevesdulac.ch

Limité à 10 personnes



Recherche de bénévoles

La Commission Senior+ intercommunale recherche DES BENEVOLES

de tout âge, prêts à s'engager quelques heures par mois pour :

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

Vous aimez rencontrer de nouvelles personnes et vous rendre utiles ?

Alors, venez à la séance d'information sur le bénévolat:

mercredi 16 septembre 2026 à 19h

à la Salle La Chaumière à Vallon



**Informations ou possibilité
de s'annoncer auprès de :**

Marjorie Bachmann
chargée de projets de Pro Senectute
sur les communes de Gletterens,
Saint-Aubin et Vallon

078 311 59 62 (mercredi)

marjorie.bachmann@fr.prosenectute.ch



Prestations et activités 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

Association Broye Relève, heures de relève à domicile pour soulager les proches aidants,
077 401 69 17, broye.releve1@gmail.com, www.broye-releve.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

Permanence numérique

Des bénévoles se tiennent à disposition des seniors pour les conseiller dans l'utilisation de leur ordinateur, tablette ou smartphone. Gratuit et sans inscription.

- **Cugy**, bâtiment communal, salle no 2, de 9h à 10h30, chaque 3^e mardi du mois : 15.09, 17.11, 15.12.2026, informations : Charly Haenni, 079 434 91 15, charly.haenni@bluewin.ch

Conférence « Nutrition et Energie au quotidien »

Mardi 22.09.2026 de 14h à 16h30, animée par Céline Schmutz, nutritionniste au Domaine du Château de Montet, conférence gratuite organisée par la commune « Les Montets »

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.infosensor.ch