



Interkommunales Programm der Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren September bis Dezember 2026

Gletterens

Saint-Aubin

Vallon

Im Rahmen des interkommunalen Senior+-Auftrags, der von Pro Senectute Freiburg koordiniert wird, informiert Sie dieses Programm über die Termine, Orte und Aktivitäten, die für Seniorinnen und Senioren vorgesehen sind. Alle Seniorinnen und Senioren der drei oben genannten Gemeinden können unabhängig von ihren Wohnort frei daran teilnehmen. Die Organisation wurde folgenden Kommissionen übertragen :

Seniorenkommission Gletterens : Sibylle Braun (Präsidentin), 077 807 94 99,
commissionseniors.gletterens@gmail.com

Animationskommission Saint-Aubin : Richard Krattinger (Präsident), 079 738 45 60,
animation@saint-aubin.ch

Kommission für Animation, Kultur und Senioren Vallon : Sandrine Baeriswyl (Präsidentin),
076 564 10 51, sandrine.berry@hotmail.com

DATUM	ORT	AKTIVITÄT	ORGANISATION
SEPTEMBER			
Mittwoch 02.09.26 09h00-11h00	Vallon Cafétéria des Musée Romain	Café contact Eintritt frei, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel, 079 231 68 51 Keine Anmeldung erforderlich
Mittwoch 02.09.26 16h00-17h00	Gletterens Privater Garten	Besichtigung einer Orchideensammlung Eintritt frei	Anmeldung bei Sibylle Braun bis zum 27.08 au 077 807 94 99 Oder sibylle.braun@t-online.de (max. 5 Teilnehmer/innen)
Donnerstag 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
Dienstag 08.09.26 Ab 11h15	Gletterens, Treffpunkt vor dem Volg-Supermarkt	Leichter Spaziergang mit Picknick bis nach Chevroux	Informationen bei Elsa Weber unter 078 732 11 41, keine Anmeldung erforderlich Bitte nehmen Sie Ihr kleines Picknick mit. Falls schlechtes Wetter, Termin 15.09.
Mercredi 09.09.26 11h45	Gletterens Restaurant « La Croix Fédérale »	Table conviviale Menu CHF 20.-	Anmeldung mindestens 24 Std im Voraus unter 026 667 27 26
Donnerstag 10.09.26 10h00-11h00	Gletterens, Pfarrgemeindesaal	Sanftes Yoga auf dem Stuhl Kostenlose Probestunde	Anmeldungen bis zum 01.09 unter 026 347 12 93 oder unter sportetformation@prosenectute.ch



Donnerstag 10.09.26 14h00-16h30	St-Aubin Salle Oncieux im Schloss	Café rencontre de mon âge Begegnungsnachmittag für Menschen meines Alters	Informationen bei Cathy Kolly unter 079 508 68 12 Abholung zu Hause möglich
Freitag 11.09.26 ab 14h30	Vallon, Treffpunkt Salle de la Chaumière	Geselliger Spaziergang Leicht oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Montag 14.09.26 13h30-16h30	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Les Tricoteuses (Strick-Café) Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Marie-Claire Ballaman unter 079 783 75 44 Keine Anmeldung erforderlich
Mittwoch 16.09.26 09h00-11h00	Vallon Cafétéria des Musée Romain	Café contact Eintritt frei, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Donnerstag 17.09.26 10h00-11h00	Gletterens, Pfarrgemeindesaal	Yoga auf der Matte Kostenlose Probestunde	Anmeldungen bis 01.09 unter 026 347 12 93 oder sportetformation@prosenectute.ch
Donnerstag 17.09.26 19h30	Saint-Aubin Espace Louis Vallier im Schloss	Vortrag „Saint-Aubin, seit es Menschen gibt“	Geschichte und Anekdoten von der Urgeschichte bis ins 20. Jh, erzählt von Jean-Jacques Collaud. Anschließend geselliger Umtrunk
Freitag 18.09.26 Ab 8h00	Saint-Aubin Treffpunkt Parkplatz des Sportzentrums	Wanderung 3 – 4 Stunden, 300 bis 700m Höhenunterschied	Anmeldung und Information bei Cathy Kolly, 079/ 508 68 12 bzw. über die spezielle WhatsApp-Gruppe
Vendredi 23.09.26 Ab 8h00	Saint-Aubin Treffpunkt Parkplatz des Sportzentrums	Gemütliches Wandern 1 – 2 Stunden, 4 – 10 km	Anmeldung und Information bei Dominique Reber, 079/ 797 09 12 bzw. über die spezielle WhatsApp-Gruppe
Donnerstag 24.09.26 Ab 14h30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	Geselliger Spaziergang Leicht oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel au 079 231 68 51
Donnerstag 24.09.26 11h45	Gletterens Restaurant « le Cygne »	Table conviviale Anschließend Kartenspiele und Pétanque Menu CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. Im Voraus unter 026 667 10 80
Montagü 28.09.26 13h30 – 16h30	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Les Tricoteuses (Strick.Café) Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Marie-Claire Ballaman 079 783 75 44 Keine Anmeldung erforderlich
Oktober			
Donnerstag 01.10.26 11h45	St-Aubin Restaurant « Les Carabiniers »	Table conviviale Menu à CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. im Voraus unter 026 677 42 22 oder 079 478 22 33



Donnerstag 01.10.26 14h00 -16h00	St-Aubin Restaurant « Les Carabiniers »	Tanztee Musikalisch begleitet von Frédéric Marcuard	Keine Anmeldung erforderlich Weitere Informationen finden Sie im Flyer weiter unten
Freitag 02.10. und 09.10.	St-Aubin Espace L. Vallier au Château	Kino-Abende	Keine Anmeldung erforderlich Weitere Informationen folgen auf der Website der Kommission Saint-Aubin
Mittwoch 07.10.26 09h00-11h00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Café contact Eintritt frei, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel au 079 231 68 51
Donnerstag 08.10.26 14h00-16h30	St-Aubin Salle Oncieux Im Schloss	Café rencontre de mon âge Begegnungsnachmittag für Menschen meines Alters	Informationen bei Cathy Kolly unter 079 508 68 12 Abholung zu Hause möglich
Montag 12.10.26 13h30 – 16h30	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Les Tricoteuses (Strick-Café) Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Marie-Claire Ballaman unter 079 783 75 44 Keine Anmeldung erforderlich
Samstag 17.10.26 8h00	Saint-Aubin Treffpunkt Parkplatz des Sportzentrums	Randonnée 3 – 4 Stunden, 300 bis 700m Höhenunterschied	Informationen und Anmeldung bei Cathy Kolly, 079/ 508 68 12 bzw. über die spezielle WhatsApp-Gruppe
Mittwoch 21.10.26 09h00-11h00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Café contact Eintritt frei, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Mittwoch 21.10.26 11h45	Gletterens Restaurant « La Croix Fédérale »	Table conviviale Menu CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. im Voraus unter 026 667 27 26
Donnerstag 22.10.26 Ab 14h30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	Geselliger Spaziergang Leicht oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Montag 26.10.26 8h00	Saint-Aubin Treffpunkt Parkplatz des Sportzentrums	Gemütliches Wandrn 1 – 2 Stunden, 4 bis 10km	Informationen und Anmeldungen bei Dominique Reber, 079/ 797 09 12 bzw. über die spezielle WhatsApp- Gruppe
Montag 26.10.26 13h30 – 16h30	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Les Tricoteuses (Strick-Café) Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Marie-Claire Ballaman unter 079 783 75 44 Keine Anmeldung erforderlich
Donnerstag 29.10.26 11h45	Gletterens Restaurant « le Cygne »	Table conviviale Anschließend Kartenspiele und Pétanque Menu CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. im Voraus unter 026 667 10 80



NOVEMBER			
Mittwoch 04.11.26 09h00-11h00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Café contact Eintritt frei, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Donnerstag 05.11.26 11h45	St-Aubin Restaurant « Les Carabiniers »	Table conviviale Menu à CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. im Voraus unter 026 677 42 22 oder 079 478 22 33
Montag 09.11.26 13h30 – 16h30	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Les Tricoteuses (Strick-Café) Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Marie-Claire Ballaman unter 079 783 75 44 Keine Anmeldung erforderlich
Mittwoch 11.11.26 11h45	Gletterens Restaurant « La Croix Fédérale »	Table conviviale Menu CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. im Voraus unter 026 667 27 26
Mittwoch 11.11.26 und 18.11.26 13h45-15h45	Gletterens Pfarrgemeindesaal	Kurs „Das Smartphone oder iPhone benutzen“ CHF 50.- für 2 Kurseinheiten	Anmeldungen bis 28. 10. unter 026 347 12 93 oder sportetformation@prosenectute.ch
Donnerstag 12.11.26 14h00-16h30	St-Aubin Salle Oncieux Im Schloss	Café rencontre de mon âge Begegnungsnachmittag für Menschen meines Alters	Informationen bei Cathy Kolly unter 079 508 68 12 Abholung zu Hause möglich
Freitag 13.11.26 Ab 14h30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	Geselliger Spaziergang Leicht oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Mittwoch 18.11.26 09h00-11h00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Café contact Eintritt frei, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Freitag 20.11.2026 8h00	Saint-Aubin Treffpunkt Parkplatz des Sportzentrums	Wanderung 3 – 4 Stunden, 300 bis 700m Höhenunterschied	Informationen und Anmeldung bei Cathy Kolly, 079/ 508 68 12 bzw. über die spezielle WhatsApp-Gruppe
Montag 23.11.26 13h30 – 16h30	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Les Tricoteuses (Strick-Café) Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Marie-Claire Ballaman unter 079 783 75 44 Keine Anmeldung erforderlich
Donnerstag 26.11.26 Ab 14h30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	Geselliger Spaziergang Leicht oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Donnerstag 26.11.26 11h45	Gletterens Restaurant « le Cygne »	Table conviviale Anschließend Kartenspielen Menu CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. im Voraus unter 026 667 10 80



Montag 30.11.26 8h00	Saint-Aubin Treffpunkt Parkplatz des Sportzentrums	Gemütliches Wandern 1 – 2 Stunden, 4 – 10km	Informationen und Anmeldung bei Dominique Reber, 079/ 797 09 12 bzw. über die spezielle WhatsApp- Gruppe
DEZEMBER			
Mittwoch 02.12.26 09h00-11h00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Café contact Eintritt frei, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Donnerstag 03.12.26 11h45	St-Aubin Restaurant « Les Carabiniers »	Table conviviale Menu CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. im Voraus unter 026 677 42 22 oder 079 478 22 33
Montag 07.12.26 13h30 – 16h30	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Les Tricoteuses (Strick-Café) Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Marie-Claire unter Ballaman 079 783 75 44 Keine Anmeldung erforderlich
Mittwoch 09.12.26 11h45	Gletterens Restaurant « La Croix Fédérale »	Table conviviale Menu CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std im Voraus unter 026 667 27 26
Donnerstag 10.12.26 14h00-16h30	St-Aubin Salle Oncieux Im Schloss	Café rencontre de mon âge Begegnungsnachmittag für Menschen meines Alters	Informationen bei Cathy Kolly unter 079 508 68 12 Abholung zu Hause möglich
Donnerstag 10.12.26 Dès 8h00 (à confirmer)	Saint-Aubin Treffpunkt Parkplatz des Sportzentrums	Gemütliches Wandern 1 - 2 Stunden, 4 – 10km	Informationen und Anmeldung bei Dominique Reber, 079/ 797 09 12 bzw über die spezielle WhatsApp- Gruppe
Freitag 11.12.26 Ab 14h30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	Geselliger Spaziergang Leicht oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Samstag 12.12.26 Ab 18h	Saint-Aubin Treffpunkt vor dem Schloss	Erzählspaziergang	Keine Anmeldung erforderlich, eine warme Chalet-Suppe wird angeboten
Mittwoch 16.12.26 09h00-11h00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Café contact Eintritt frei, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel unter 079 231 68 51
Freitag 18.12.2026 8h00	Saint-Aubin Treffpunkt Parkplatz des Sportzentrums	Wanderung 3 – 4 Stunden, 300 bis 700m Höhenunterschied	Informationen und Anmeldung bei Cathy Kolly, 079/ 508 68 12 bzw über die spezielle WhatsApp-Gruppe
Freitag 18.12.26 8h00	Saint-Aubin Treffpunkt Parkplatz des Sportzentrums	Gemütliches Wandern 1 – 2 Stunden, 4 – 10km	Informationen und Anmeldung bei Dominique Reber, 079/ 797 09 12 bzw über die spezielle WhatsApp- Gruppe
Montag 21.12.26 13h30 – 16h30	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Les Tricoteuses (Strick-Café) Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Marie-Claire Ballaman unter 079 783 75 44 Keine Anmeldung erforderlich



Weitere regelmäßige Aktivitäten

Dates	Lieu	Activités	Organisation
Jeden Donnerstag Außerhalb der Schulferien	Gletterens Pfarrgemeinde-Saal	Yoga für Senioren – Pro Senectute Yoga auf dem Stuhl : 10.09, 10h -11h Yoga auf der Matte : 17.09, 10h-11h <i>Niveau wird noch festgelegt</i>	Anmeldungen: Pro Senectute Fribourg, 026 347 12 93 oder sportetformation@prosenectute.ch Informationen: Krystel Weber, 076 695 66 79 Schnupperstunde kostenlos CHF 15.- pro Stunde
Jeden Freitag Außerhalb der Schulferien	St-Aubin Turnhalle (Saal C)	Senioren-gymnastik – Pro Senectute Gym Tonique (9h-10h) Gym Mobilité (10h15-11h15)	Anmeldungen : Pro Senectute Fribourg, 026 347 12 93 oder sportetformation@prosenectute.ch Informationen : Corinne Genoud, 079/200 51 90 Schnupperstunde kostenlos CHF 80.- pro Semester
Jeden Dienstag 13h30 Jeden Donnerstag 13h30 Jeden Mittwoch 19h	Chez Tukta , St-Aubin Au Gottau , St-Aubin Aux Carabiniers , St-Aubin	Kartenspiele- Jass Essen und Getränke im Restaurant sind selbst zu bezahlen	Informationen und Anmeldung bei Anne Collaud, dite Nanou unter 079/320 95 13. Die Aufnahme in eine spezielle WhatsApp-Gruppe ist möglich
Termine über die WhatsApp-Gruppe	St-Aubin	E-Bike-Gruppe (VAE) Touren mit Elektrofahrrädern, ca 3 Stunden / 40 km	Informationen und Anmeldung über die WhatsApp-Gruppe Michel Besomi unter 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



Freiwillige gesucht

Die interkommunale Kommission Senior+ sucht EHRENAMTLICHE HELFERINNEN UND HELFER

jeden Alters, die bereit sind, sich einige Stunden im Monat zu engagieren für:

- Fahrdienste (zu Arztterminen, für Ausflüge usw.)
- Begleitung beim Einkaufen
- Digitale Unterstützung (Smartphone, Computer usw.)
- Hilfe bei kleinen Arbeiten (z. B. eine Glühbirne wechseln)
- Besuche zu Hause
- Neue Aktivitäten oder andere Vorschläge

Sie treffen gerne neue Menschen und helfen anderen?

Dann kommen Sie zur Informationsveranstaltung über
ehrenamtliches Engagement:

Mittwoch, 16. September 2026, um 19 Uhr

Salle La Chaumière in Vallon



**Informationen bzw.
Anmeldung bei :**

Marjorie Bachmann
Projektleiterin von Pro Senectute für
die Gemeinden Gletterens, Saint-
Aubin und Vallon

078 311 59 62 (mittwochs)

marjorie.bachmann@fr.prosenectute.ch



Angebote und Aktivitäten von Partnerorganisationen

Transportdienst « Passepartout Broye », 7 Tage pro Woche verfügbar, Tel. 026 663 90 10, Montag bis Freitag von 8.00-11.30 Uhr, www.passepartout-broye.ch

Häuslicher Hilfs- und Pflegedienst des Bezirks Broye, Le Piolet 34
1470 Estavayer-le-Lac, Tel. 026 684 92 00, sasdb@rssbf.ch, www.soins-domicile-broye.ch

Association Broye Relève, Entlastungsstunden zu Hause, um pflegende Angehörige zu entlasten, Tel. 077 401 69 17, broye.releve1@gmail.com, www.broye-releve.ch

Lieferung von Mahlzeiten nach Hause

- **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

Verschiedene Angebote für Personen über 60 Jahre : Sozialberatung, Hausreinigung, administrative und steuerliche Unterstützung, altersgerechte Wohnungen, vielfältige Aktivitäten und Kurse, Tel. 026 347 12 40, info@fr.prosenectute.ch, www.fr.prosenectute.ch

Digitale Sprechstunde

Freiwillige stehen Seniorinnen und Senioren zur Verfügung, um sie bei der Nutzung von **Computer, Tablet oder Smartphone** zu beraten. **Kostenlos und ohne Anmeldung**

- **Cugy**, Gemeindehaus, Raum Nr 2, jeweils am dritten Dienstag des Monats: 15.09, 17.11, 15.12.2026, jeweils 9.00-10.30 Uhr Informationen : Charly Haenni unter 079 434 91 15, charly.haenni@bluewin.ch

Vortrag „Ernährung und Energie im Alltag“

Dienstag, 22.09.2026, Vortrag von Céline Schmutz, Ernährungsberaterin, in der Domaine du Château de Montet. Der Vortrag ist kostenlos und wird von der Gemeinde **Les Montets** organisiert.

Weitere Informationen und nützliche Adressen finden Sie in den Rubriken „Senioren“ der Webseiten der Gemeinden **Gletterens, Saint-Aubin und Vallon** sowie auf dem Informationsportal **www.infosenior.ch**