



Interkommunales Programm der Aktivitäten für Senioren Juni bis August 2026

Gletterens

Saint-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 den folgenden Kommissionen übertragen:

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

Animationskommission Saint-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

Termin	Ort	Aktivitäten	Organisation
Mittwoch 03.06.26 09:00-11:00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Café contact Freier Eintritt, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel: 079 231 68 51 Ohne Anmeldung
Freitag 05.06.26 11:45	Saint-Aubin Restaurant „Les Carabiniers“	Table conviviale Menü CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. im Voraus unter 026 677 42 22 oder 079 478 22 33
Montag 08.06.26 13:30-16:30	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Les Tricoteuses (Strick-Café) Freier Eintritt, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Marie-Claire Ballaman: 079 783 75 44 Ohne Anmeldung
Mittwoch 10.06.26 11:45	Gletterens Restaurant „La Croix Fédérale“	Table conviviale Menü CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. im Voraus unter 026 667 27 26
Donnerstag 11.06.26 14:00-16:30	Saint-Aubin Salle Oncieux Im Schloss	Begegnungscafé „Menschen meines Alters“	Informationen bei Cathy Kolly: 079 508 68 12 Abholung von zu Hause möglich
Freitag 12.06.26 09:15-10:30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	Geselliger Spaziergang Gemütlich oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel: 079 231 68 51
Mittwoch 17.06.26 09:00-11:00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Café contact Freier Eintritt, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel: 079 231 68 51
Montag 22.06.26 13:30 –16:30	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Les Tricoteuses (Strick-Café)	Informationen bei Marie-Claire Ballaman: 079 783 75 44 Ohne Anmeldung



		Freier Eintritt, Tee und Kaffee CHF 3.-	
Donnerstag 25.06.26 09:15-10:30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	Geselliger Spaziergang Gemütlich oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel: 079 231 68 51
Donnerstag 25.06.26 11:45	Gletterens Restaurant „Le Cygne“	Table conviviale Anschließend Kartenspielen und Pétanque Menü CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. im Voraus unter 026 667 10 80 Zum Spielen bitte zusammen mit der Reservierung anmelden
Mittwoch 01.07.26 09:00-11:00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Café contact Freier Eintritt, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel: 079 231 68 51
Freitag 03.07.26 11:45	Saint-Aubin Restaurant „Les Carabiniers“	Table conviviale Menü CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. im Voraus unter 026 677 42 22 oder 079 478 22 33
Mittwoch 08.07.26 11:45	Gletterens Restaurant „La Croix Fédérale“	Table conviviale Menü CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. im Voraus unter 026 667 27 26
Donnerstag 09.07.26 14:00-16:30	Saint-Aubin Salle Oncieux Im Schloss	Begegnungscafé „Menschen meines Alters“	Informationen bei Cathy Kolly: 079 508 68 12 Abholung von zu Hause möglich
Freitag 10.07.26 09:15-10:30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	Geselliger Spaziergang Gemütlich oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel: 079 231 68 51
Mittwoch 15.07.26 09:00-11:00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Café contact Freier Eintritt, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel: 079 231 68 51
Donnerstag 23.07.26 09:15-10:30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	Geselliger Spaziergang Gemütlich oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel: 079 231 68 51
Donnerstag 30.07.26 11:45	Gletterens Restaurant „Le Cygne“	Table conviviale Anschließend Kartenspielen und Pétanque Menü CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. im Voraus unter 026 667 10 80 Zum Spielen bitte zusammen mit der Reservierung anmelden
Mittwoch 05.08.26 09:00-11:00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Café contact Freier Eintritt, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel: 079 231 68 51
Mittwoch 12.08.26 11:45	Gletterens Restaurant „La Croix Fédérale“	Table conviviale Menü CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. im Voraus unter 026 667 27 26
Donnerstag 13.08.26 14:00-16:30	Saint-Aubin Salle Oncieux Im Schloss	Begegnungscafé „Menschen meines Alters“	Informationen bei Cathy Kolly: 079 508 68 12 Abholung von zu Hause möglich



Freitag 14.08.26 09:15-10:30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	Geselliger Spaziergang Gemütlich oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel: 079 231 68 51
Mittwoch 19.08.26 09:00-11:00	Vallon Cafeteria des Musée Romain	Café contact Freier Eintritt, Tee und Kaffee CHF 3.-	Informationen bei Claude Wessel: 079 231 68 51
Freitag 21.08.26 11:45	Saint-Aubin Restaurant „Les Carabiniers“	Table conviviale Menü CHF 20.-	Reservierung mindestens 24 Std. im Voraus unter 026 677 42 22 oder 079 478 22 33
Donnerstag 27.08.26 09:15-10:30	Vallon Treffpunkt Salle de la Chaumière	Geselliger Spaziergang Gemütlich oder sportlich	Informationen bei Claude Wessel: 079 231 68 51
Donnerstag 27.08.26 11:45	Gletterens Restaurant „Le Cygne“	Table conviviale Anschließend Kartenspielen und Pétanque Menü 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

Termin	Ort	Aktivitäten	Organisation
Jeden Freitag Außer in den Schulferien	Saint-Aubin Turnhalle (Saal C)	Gym für Senioren – Pro Senectute Dynamische Gymnastik (09:00-10:00) Gymnastik für die Beweglichkeit (10:15-11:15)	Anmeldung: Pro Senectute Fribourg, 026 347 12 93 oder sportetformation@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	Saint-Aubin	Wandern/Spazier- gänge Gemütliche Spaziergänge 1 bis 2 Std., zwischen 4 und 10km Wanderungen 3 bis 4 Std. (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
Unregel- mäßige	Saint-Aubin	E-Bike-Gruppe	Weitere Informationen und Anmeldung: Patrice Collaud, 079 607 60 50



Termine, über die WhatsApp-Gruppe organisiert		Velotouren mit elektrischer Unterstützung 3 Std. / 40 km	
---	--	---	--

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

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

Mahlzeiten-Lieferdienst 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 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, 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.infosenior.ch



Suche nach Freiwilligen

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

- 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 eine Informationsveranstaltung im Saal La Chaumière in Vallon statt.

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

078 311 59 62 (mittwochs)

E-Mail: marjorie.bachmann@fr.prosenectute.ch

Vielen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung!