

# REDÉCOUVREZ NOS ACTIVITÉS SPORT ET FORMATION A L'EXTÉRIEUR MARS 2021

NEW

$$14 + 1 = 15$$

- ⊕ Des activités outdoor 14+1 (14 participants + 1 monitrice/moniteur)
- > Gym outdoor
  - > Nordic Walking
  - > Balades : durée 45 – 60 minutes

NEW

Soutien pour  
l'inscription au  
vaccin COVID



**Gym à la télé:** sur la chaîne La Télé  
Vaud Fribourg du lundi au vendredi  
à 9h et 11h, sur Canal Alpha (Jura)  
du lundi au vendredi à 10h

NEW

« En parler » lors  
d'un entretien  
téléphonique

- ⊕ L'Office fédéral des assurances sociales subventionne ce cours parce qu'il aide particulièrement à lutter contre les atteintes liées à l'âge.

## INFOS ET INSCRIPTIONS

[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)  
**PRO SENECTUTE FRIBOURG**  
Passage du Cardinal 18  
1700 Fribourg

[sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)  
026 347 12 40  
026 347 12 93  
(n° direct sport, formation et loisirs)

# ENTDECKEN SIE UNSERE OUTDOOR- AKTIVITÄTEN SPORT UND BILDUNG MÄRZ 2021

**NEW**

$$14 + 1 = 15$$

- ⊕ 14 + 1 Outdoor-Aktivitäten (14 Teilnehmer + 1 Leiter/in)
- > Outdoor-Gymnastik
  - > Nordic Walking
  - > Spaziergänge: Dauer 45 – 60 Minuten

**NEW**

Unterstützung bei  
der **Anmeldung zur  
Corona-Impfung**



**Gymnastik-Programm im  
Fernseher:** auf dem Kanal Tele-  
Bilingue von Montag bis Samstag  
um 11 Uhr, auf dem Kanal 9  
am Dienstag und Donnerstag um  
10 und 15 Uhr

**NEW**

**Sorgentelefon:**  
bei uns können  
Sie sich  
aussprechen

- ⊕ Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil dieser in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.

## INFOS UND ANMELDUNG

[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)  
**PRO SENECTUTE FREIBURG**  
Passage du Cardinal 18  
1700 Freiburg

[sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)  
026 347 12 40  
026 347 12 93  
(direkte Nr. Sport, Bildung und Freizeit)