

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

*Ca Bouge
à la
Maison*

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
PRO SENECTUTE FRIBOURG
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg

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-
Bielingue 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
PRO SENECTUTE FREIBURG
Passage du Cardinal 18
1700 Freiburg

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