



être & rester mobile

rester autonome – même sans voiture

Judi 1er octobre 2026, 13h30–17h00 (BILINGUE)

**Hôpital des Bourgeois, Rue de l'Hôpital 2
(Salle Rossier), Fribourg**

Lors de ce cours **gratuit**, des spécialistes des transports publics et de la police vous transmettent de nombreuses informations utiles pour votre mobilité au quotidien.

- Se déplacer sereinement en transports publics
- Utiliser les distributeurs de billets en toute simplicité
- Découvrir les outils numériques utiles
- Prévenir les accidents et les chutes
- Se déplacer en toute sécurité en bus, en train et à pied

Le cours a lieu par tous les temps. Il est recommandé de porter des vêtements adaptés. La fin du cours a lieu à la gare de Fribourg.

Inscription (Délai d'inscription : une semaine avant)

Pro Senectute Fribourg, Tél: 026 347 12 93, sportetformation@fr.prosenectute.ch,
www.fr.prosenectute.ch, rubrique « découvrir nos activités »

L'inscription est obligatoire et les places limitées.

Organisation du cours

Votre cours «être et rester mobile» est soutenu et recommandé par





mobil sein & bleiben

unabhängig unterwegs – auch ohne Auto

**Donnerstag, 1. Oktober, 13:30–17:00 Uhr
(Zweisprachig), Hôpital des Bourgeois,
Rue de l'Hôpital 2 (Salle Rossier), Fribourg**

Im **kostenlosen** Kurs vermitteln Ihnen Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei viel Wissenswertes für Ihre alltägliche Mobilität.

- Entspannt mit dem ÖV unterwegs
- Billettautomaten bedienen
- Digitale Möglichkeiten kennenlernen
- Unfall- und sturzfrei im ÖV und Strassenverkehr
- Mit Bus, Bahn und zu Fuss sicher ans Ziel

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Passende Kleidung wird empfohlen.
Kursende ist beim Bahnhof Freiburg.

Anmeldung (Anmeldefrist: eine Woche im Voraus)

Pro Senectute Fribourg, Tel: 026 347 12 93, sportetformation@fr.prosenectute.ch,
www.prosenectute.ch/de, Rubrik «Entdecken Sie unsere Aktivitäten»
Frühzeitige Anmeldung empfohlen, die Platzzahl ist begrenzt.

Kursumsetzung

Ihr Kurs «mobil sein & bleiben» wird unterstützt und empfohlen von

