

Novembre 2022 / N°3



Photo P. Schwaller



Pont-la-Ville

INFO Seniors

SOMMAIRE

- Mot de notre syndic 3
- Economie d'énergie, les bons gestes dans la maison 5
- Activités organisées par la commission senior 8
- Activités organisées par les sociétés villageoises 16
- Tout au long de l'année 17
- Livresse de lire 18
- Les + pour les seniors dans notre commune 19
- Divers infos 20
- Souvenirs..... 23

Chers Seniors,

J'ai le grand plaisir de vous transmettre mes salutations au travers de cette 3^{ème} édition « Info Seniors ». Quand Valérie m'a demandé d'insérer le mot du syndic dans la prochaine publication semestrielle, je me suis tout d'abord demandé ce que je pouvais bien ajouter à une revue déjà très étoffée par de nombreux messages et propositions. Mais pouvoir s'adresser aux seniors par ce canal est une grande chance pour moi, et j'ai accepté très volontiers.



Je tiens à relever un travail important effectué par la commission seniors et souhaite les remercier vivement pour leur implication et surtout leur volonté de créer ces échanges intergénérationnels ô combien importants. J'ai participé à un repas organisé récemment et ai pu constater les nombreuses discussions qui naissaient spontanément, traduisant un besoin essentiel dans notre société : celui de pouvoir communiquer.

C'est au travers des nombreuses et variées activités proposées, que nos seniors ont la chance de se rencontrer et de pouvoir échanger. J'invite tous les seniors à profiter de cette offre afin de faire connaissance avec de nouvelles personnes, de découvrir des endroits insolites, et surtout de lutter contre un mal qui touche malheureusement plus fréquemment cette tranche de population : la solitude.

Je fais également un appel aux seniors à proposer leurs services en tant que bénévoles pour aider autrui, soit pour un petit mot échangé, une commission, amener les poubelles ou le verre vide, etc... Si vous avez un peu de temps à offrir ou des idées à soumettre, je vous encourage vivement à vous annoncer auprès de l'un ou l'autre des membres de la commission seniors qui accueillera vos propositions avec grand plaisir.

Un village avec des seniors qui ont plaisir à se rencontrer, à échanger est aussi une fierté pour son syndic. Pour ma part, j'ai beaucoup de satisfaction à rencontrer chacun des citoyens de notre charmante commune et particulièrement les seniors. En effet l'évolution de la démographie nous amène à un constat clair : celui que les seniors seront à l'avenir beaucoup plus nombreux, et qu'il est dès lors très important d'en tenir compte dans la gestion de la vie villageoise. C'est une thématique qui me touche particulièrement et à laquelle nous devons faire face. La commission seniors déjà en place aujourd'hui est une réponse très positive à cette problématique.

Bien vivre en tant que senior, permet sans aucun doute de rester plus longtemps à domicile. C'est ce que je souhaite à chacun d'entre vous.

A votre entière disposition.

Amicalement

Votre syndic
Bernard Bapst

Économie d'énergie :

les bons gestes dans la maison

Conseils de pro

Les plaques de cuisson

Si vous avez besoin d'eau chaude ou bouillante, il est plus écologique de la faire chauffer dans la bouilloire avant de la verser dans la casserole.

Si vous n'avez pas de couvercle en verre pour la casserole, achetez-en un. Vous surveillez ainsi la nourriture tout en économisant de l'énergie, car vous soulèverez le couvercle moins souvent.

À propos de couvercle: veillez à ce qu'il s'adapte exactement à la casserole et qu'il ne soit pas trop grand. En utilisant un couvercle adéquat, on réduit le temps de cuisson et on consomme trois à quatre fois moins d'énergie.

N'ajoutez le sel que lorsque l'eau est à ébullition. Sans sel, l'eau bout plus rapidement.

Le four

Même si vous avez appris le contraire: le préchauffage est superflu. Enfournez le gratin, la pizza ou le pain à froid. Il suffit juste de laisser les plats au four un peu plus longtemps que ce qui est indiqué dans la recette.

Le four n'est pas adapté au réchauffage des aliments. Préférez la poêle ou le four à micro-ondes. En comparaison, le four consomme environ sept fois plus d'énergie pour réchauffer les aliments.

Là encore, n'ouvrez pas trop souvent la porte du four. Chaque fois que vous le faites, cela entraîne une perte d'environ 20% de l'énergie.

Le réfrigérateur

Pour ce qui est du réfrigérateur, le plus important est que la porte ferme bien. Cela signifie que le joint de la porte doit être intact, c'est-à-dire ni fissuré ni abîmé. Il ne faut pas non plus que des emballages soient coincés ou que des couches de glace gênent la fermeture de la porte du réfrigérateur.

Les restes ne doivent être conservés au réfrigérateur qu'après avoir refroidi complètement, sinon la chaleur dégagée doit être compensée.

Lorsque l'on ouvre la porte du réfrigérateur, il faut savoir exactement ce que l'on veut prendre. Si l'on garde la porte ouverte, on gaspille de l'énergie.

Le lave-vaisselle

Le pré lavage est surestimé: il suffit d'ôter les restes au préalable à l'aide d'une brosse.

Ne pas trop laver à la main: cela consomme plus d'eau que le programme économique de la machine à laver.

Économiser de l'énergie en toute simplicité

Les Suisses et les Suissesses consomment beaucoup d'énergie dans leurs foyers. En matière d'électricité, de chauffage ou d'eau chaude, quelques trucs et astuces simples vous permettront d'économiser de 10 à 20% d'énergie et d'adopter un mode de vie plus durable. Ainsi, non seulement vous contribuerez à la protection du climat mais vous économiserez aussi une belle somme d'argent.

Climat et énergie

30%

de la consommation d'électricité suisse reviennent aux ménages.

18°C TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE LA NUIT

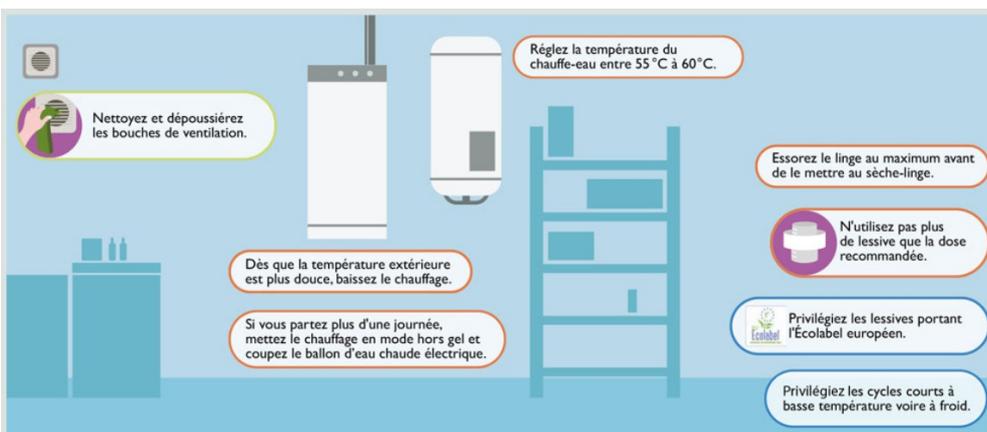
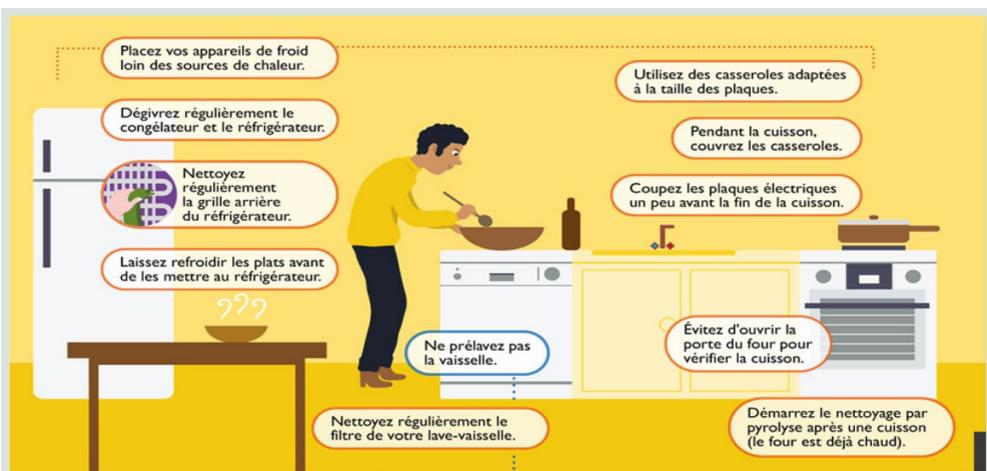
20°C TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE EN JOURNÉE

Fermez les volets la nuit.

Installez des rideaux épais et fermez-les la nuit.

Évitez de faire pendre vos rideaux devant les radiateurs.

Laissez entrer la lumière.





Activités organisées par la commission senior





*Dimanche
11 décembre
2022*

*Fenêtre de
l'Avent*

*Dès 17h00
sur la place de
l'école*

Mardi 17 janvier 2023

Visite de l'usine SAIDEF SA à Posieux



Que deviennent nos déchets une fois mis dans les moloks ?
Comment sont-ils traités et valorisés ?
Quelle est la politique de développement durable de la société ?

Tout vous sera expliqué par notre citoyen
Félix Kolly qui sera votre guide.

La visite sera suivie d'un apéritif sur place.



13h30 sur la place de parc de *La Véranda*



Suzanne Kilchoer - **Réponse jusqu'au 7 janvier 2023**



079 649 86 61



Gratuit

Vendredi 10 février 2023

Soirée conférence et récit d'aventures

Dans une 1ère partie, **Jacques Jenny**, historien bien connu chez nous vous racontera l'histoire de notre village et ses secrets. Venez écouter ce passionné d'histoire et apprendre quelques anecdotes !



La 2ème partie vous fera voyager de l'autre côté de l'Atlantique, sur la côte Ouest des Etats-Unis où **Yoan Bapst** a baroudé quelques mois en 2018. Il se réjouit de vous faire partager son expérience, ses joies, ses galères, ses rencontres



19h30 à la halle polyvalente



Valérie Bapst



079 712 85 51



A votre bon coeur

Samedi 25 mars

2023

Action...



Muni de gants et de sacs poubelle que nous vous fournirons, vous partirez par groupes sillonner notre village !

S'en suivra un apéritif offert par la commune et servi par les sociétés de tir villageoises.

Afin de poursuivre la journée dans la bonne humeur, une petite restauration et des boissons vous seront proposées pour une modique somme !



9h00 devant la voirie



Julien Tinguely



079 716 79 10



En préparation

**Les informations suivront
en temps voulu...**



Mai





JUIN
Après-midi
pétanque à
Treyvaux

Aucune
connaissance
requisse pour
participer !



Les informations complémentaires paraîtront dans le message en mai



Véronique Risse



079 814 89 12

Mercredi 12 juillet 2023

*Balade en bus rétro direction le
Lac Noir*



***E**n voiture s'il vous plaît ! Nous vous invitons à
faire un voyage dans le temps avec un car d'époque !*

*Sur place, vous aurez la possibilité de faire le tour
du lac à pied (env. 1h), de boire l'apéro, de jouer
aux cartes ou ce qui vous fera plaisir.*



13h30 sur la place du parc de *La Véranda*



Nathalie Gaillard



077 485 17 55



Sfr. 10.- / Inscription jusqu'au 12 juin 2023

AGENDA



ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR LES SOCIÉTÉS DU VILLAGE

- > Dimanche 4 décembre - 17h00 place de la chapelle - **Concert de Noël** en extérieur donné par le Choeur *La Chanson de Thusy*
- > Jeudi 8 décembre - **Menu de Noël** au café restaurant *La Véranda* - organisé par le groupement des Dames
- > Samedi 24 décembre - dès 15h place de l'église - **Thé de Noël** préparé par la société de jeunesse
- > Samedi 28 janvier - dès 18h00 à la salle polyvalente - **Soirée fondue.**
Organisation : Syndicat Holstein de Pont-la-Ville
- > Samedi 11 février - journée sportive à la salle polyvalente
- > **1er mai** chanté par les enfants et la Société de Jeunesse
- > Samedi 13 mai à la salle polyvalente - **Match aux cartes** organisé par le groupement des Dames

Et tout au long de l'année...

1er lundi de chaque mois

Marche douce pour tous les niveaux.

Organisée par Monique Tinguely. Rdv sur la place de parc à 13h30.

Pour toutes questions : 079 541 16 54

Tous les mercredis

Après-midi récréatifs, *cartes & jeux* à 13h30 au restaurant La Véranda organisé par le groupement des Dames.
Pour toutes questions : Carmen Geinoz
079 443 51 88

Tous les jeudis

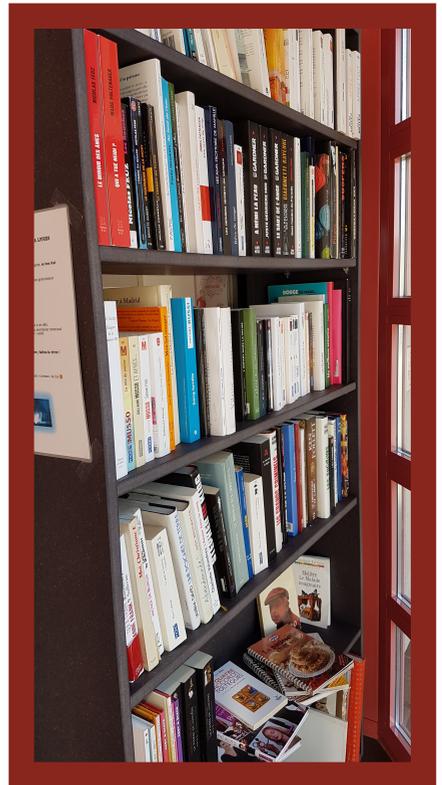
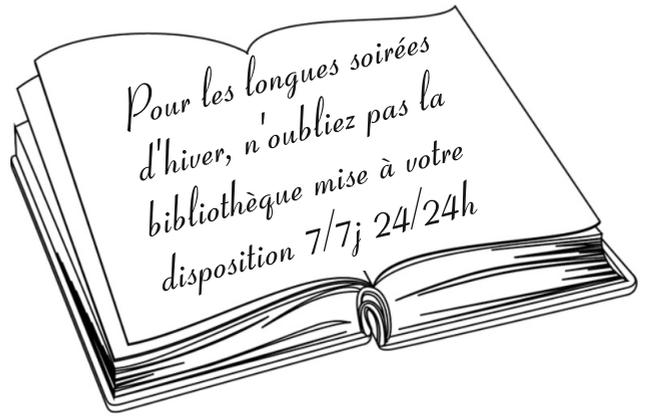
Gym douce donnée par Suzanne Kilchoer. Rdv à 13h30 à la salle polyvalente.

Pour toutes questions : 079 649 86 61

Un jeudi par mois

Table d'hôte Chez Isabelle Bapst
26 janvier, 23 février, 30 mars,
27 avril, 25 mai, 29 juin

Pour toutes questions et réservations :
079 562 56 33



Les + pour les séniors dans notre commune

Participation financière de la commune aux frais des transports publics afin d'encourager la mobilité.

50% de remise par titre de transport jusqu'à maximum 10 fois par année

Pour tout renseignement :

Secrétariat communal

026 413 37 42

Service de ramassage de poubelles à domicile

Sur appel, uniquement pour les personnes âgées malades, blessées ou handicapées

Daniel Gaillard

079 384 25 71





Pour tout renseignement sur les offres à disposition pour les soins à domicile, les appartements adaptés, les foyers de jour, les courts ou longs séjours en EMS, pour toutes les questions pour votre santé et sur plein d'autres sujets :



026 919 00 19



reseau@rssg.ch



026 347 39 40



info@croix-rouge-fr.ch



026 347 12 40



info@fr.prosenectute.ch

Secrétariat communal

Horaire de l'administration

Mardi de 1600 à 19h00

Jeudi de 14h00 à 16h00

Route de la Mueller 1, 1649 Pont-la-Ville



Françoise Risse - 026 413 37 42



commune@pont-la-ville.ch



www.pont-la-ville.ch

Les membres de la commission senior :

Bapst Valérie 079 712 85 51

Gaillard Nathalie 077 485 17 55

Kilchoer Suzanne 079 649 86 61

Risse Véronique 079 814 89 12

Tinguely Julien 079 716 79 10





Vous avez la possibilité de recevoir cette brochure par mail.

Si vous le souhaitez, vous pouvez faire la demande en envoyant un mail à : valerie.bapst@pont-la-ville.ch



Vous voulez donner un peu de votre temps pour aider une personne dans le besoin ?

N'hésitez pas à vous manifester auprès du secrétariat communal ou auprès d'un membre de la commission senior



Souvenirs...



La Berra



Chocolaterie
Cailler



