

Jun 2023 / N°4



Photo V. Bapst



**INFO Seniors**

**Pont-la-Ville**

# SOMMAIRE

- Fondation afag l'aide aux Familles de la Gruyère ..... 3
- Secrétariat communal et membres de la commission ... .. 4
- Contacts pour soutien ..... 5
- Activités organisées par la commission seniors ..... 6-9
- Activités organisées par les sociétés villageoises ..... 10-11
- Tout au long de l'année ..... 12
- Bien être ..... 13
- Les + pour les seniors dans notre commune ..... 14
- Le coin des bonnes combines ..... 15-16
- Souvenirs ..... 17-19
- Enigmes, devinettes, jeux ..... 20-21
- Email et inscription par QR Code ..... 22
- Bénévoles ..... 23

# PARCE QU'ON PEUT TOUS EN AVOIR BESOIN UN JOUR...



## **F**ondation AFAG pour l'aide aux familles de la Gruyère »

La Fondation a pour but de venir en aide :

- aux familles et personnes dans le besoin, confrontées à des problèmes de santé, de handicap de difficultés financières, etc.
- aux personnes nécessiteuses rencontrant des difficultés liées à l'âge.
- aux jeunes et aux enfants dans la précarité traversant des périodes critiques, nécessitant appui, traitement, encadrement, formation, repas pris hors domicile, etc.

La fondation vient en aide subsidiairement aux aides étatiques et officielles ou aux couvertures d'assurances. Les bénéficiaires doivent être domiciliés dans le district de la Gruyère.

La fondation ne poursuit aucun but lucratif, elle est apolitique et non confessionnelle.

### **Pour plus d'informations :**

Société

Fondation afag pour l'aide aux familles de la Gruyère

1630 Bulle

Tél. 077 472 83 41

Site web : <https://www.fondation-afag.ch/>

# Secrétariat communal

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

## Horaire de l'administration

Mardi de 16h00 à 19h00

Jeudi de 14h00 à 16h00



Françoise Risse - 026 413 37 42



Commune@pont-la-ville.ch



www.pont-la-ville.ch

## Membres de la commission seniors+

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



*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 :*



**Réseau Santé et Social**  
de la Gruyère



026 919 00 19



[reseau@rsgg.ch](mailto:reseau@rsgg.ch)



**Croix-Rouge fribourgeoise**  
**Freiburgisches Rotes Kreuz**  
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



026 347 39 40



[info@croix-rouge-fr.ch](mailto:info@croix-rouge-fr.ch)



026 347 12 40



[info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)

JEUDI 21 SEPTEMBRE 2023

14H45

VISITE DE LA LAITERIE DE NOTRE  
VILLAGE, GUIDEE PAR LA FAMILIE ULDRY

DEGUSTATION ET ANECDOTES AU MENU !

APERITIF OFFERT  
PAR NOS HOTES



Inscription : Véronique Risse

Téléphone : 079 814 89 12

Délai : 15 septembre

RDV : 14h40 place de parc La Véranda



# ATELIER REFLEXOLOGIE ET AUTOMASSAGE DES MAINS

Parce qu'elles ont passé une vie à caresser, consoler, applaudir.

Parce qu'elles ont subi le froid, le travail ardu, les produits de toutes sortes, vos mains méritent d'être chouchoutées

Sophie Davet vous propose de découvrir le massage des mains et de vous expliquer simplement comment le réaliser soi-même.

1h qui fait autant de bien au corps qu'à l'Âme !!

*Vivre sa santé*

*Sophie Davet*

*079 388 29 20*

*Rue du Vieux Moulin 8*

*1635 La Tour-de-Trême*

**Jeudi 5 octobre 2023**  
**1ère session 13h30**  
**2ème session 14h45**



**7 personnes par session,  
premiers inscrits premiers servis !**

**Le lieu sera communiqué ultérieurement**



**Réservation par QR code ou par tél.  
Valérie Bapst 079 712 85 51**

# Visite Sellerie Roulin A Treyvaux



Mardi 14 Novembre 2023 - 14h30

Inscription : Suzanne Kilchoer  
Téléphone : 079 649 86 61  
Délai : le 2 Novembre  
RDV : 14h15 Place de parc La Véranda

Visite et apéro offerts par la commission seniors





**VOUS ETES TOUS INVITES A**



*Une soirée Contes*

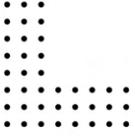
**avec Michèle Widmer**

**DIMANCHE 17 DECEMBRE 2023, A 17H00  
EN L'EGLISE DE PONT-LA-VILLE**

**SUIVI D'UN CHOCOLAT CHAUD ET  
AUTRES DELICES A PARTAGER**

COMMISSION SENIORS





# MAIS ENCORE . . .



## A vos agendas

---

28  
Juin      Présentation du char et des costumes  
         pour le cortège des RJG, confectionnés  
         par notre société de jeunesse

---

du 28  
Juillet      Festivités du 1er Août à La Roche  
au 1er  
Août      Organisation : Ski-Club la Berra

---

02  
Sept      Sortie des Aînés  
         organisée par la société de Jeunesse

---

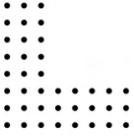
09  
Sept      Match aux cartes  
         organisé par le groupement des Dames

---

28  
Oct      Foire de La Roche

---





## Suite...

---

04 Bourse aux jeux  
Nov Découverte, échange, achat/vente

---

Noël Villageois  
présenté par la société de Jeunesse

Nov 10-11 / 17-18 / 24-25

Déc 01-02 / 08

---

08 Dîner des Aînés  
Déc organisé par le groupement des Dames

---



# Tout au long de l'année

## Marche douce

1er lundi de  
chaque mois

Organisée par Monique Tinguely.  
Rdv sur la place de parc de la Véranda à 13h30.  
Pour toutes questions : 079 541 16 54

Excepté le mois d'août

## Cartes & Jeux

Mercredi après-midi  
Toussaint à Pâques

Organisé par le Groupement des Dames.  
Rdv à 13h30 au restaurant La Véranda  
Pour toutes questions : Carmen Geinoz 079 443 51 88

## Gym 60+

Tous les jeudis

Monitrice Suzanne Kilchoer.  
Rdv à 13h30 à la salle polyvalente.  
Pour toutes questions : 079 649 86 61

## Table d'hôte *Chez Isabelle*

1 jeudi par mois

27 Juillet 2023      14 septembre 2023  
19 octobre 2023    16 novembre 2023  
4 décembre 2023

Pour toutes questions et réservations : 079 562 56 33



**BON**  
**Sfr. 15.-**

# REFLEXOLOGIE

A domicile ou en cabinet

**Sur remise de la  
quittance à la  
commune, valable  
1 x jusqu'au  
31.12.2023**

## RÉFLEXO'PHIE

Sophie Descloux  
Thérapeute agréée ASCA  
1647 Corbières

INFORMATIONS ET RDV  077 479 98 76



## LES + POUR LES SENIORS DE NOTRE COMMUNE



*PARTICIPATION FINANCIERE  
DE LA COMMUNE AUX FRAIS  
DES TRANSPORTS PUBLICS*



*50% PAR TITRE DE TRANSPORT  
MAXIMUM 10 X PAR ANNEE*

SECRETARIAT COMMUNAL 026 413 37 42

---



*SERVICE DE  
RAMASSAGE DE  
POUBELLES/PAPIER À  
DOMICILE*

*UNIQUEMENT POUR LES PERSONNES  
AGEES, MALADES, BLESSEES OU  
HANDICAPEES*

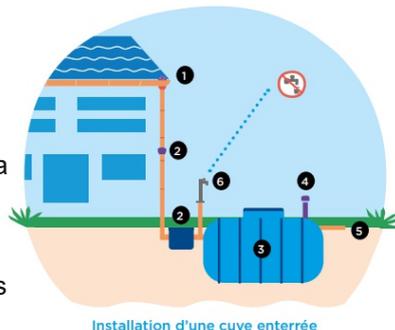
DANIEL GAILLARD

079 384 25 71



## Le matériel

La collecte se fait par l'écoulement de l'eau depuis la toiture via les gouttières puis vers la cuve de stockage.



A ce moment de la collecte, des équipements de filtration doivent être installés. Ils permettent de bloquer tout élément risquant d'obstruer le système et d'éviter l'afflux de matières dans la cuve.

1 Crapaudines : plaque ou grille qui arrête les déchets à l'entrée d'une gouttière, d'un tuyau de descente, d'un réservoir.

2 Dispositif de filtration : il permet de filtrer l'eau en fonction de l'usage désiré. En amont de la cuve, le dispositif de filtration doit permettre une filtration inférieure à 80 microns. Il existe différents types de préfiltres :

les auto-nettoyants : lorsqu'il y a une averse importante, un débit plus important achemine les saletés vers une seconde évacuation. Ce type de filtre nécessite tout de même un entretien.

les autres types de préfiltres : panier filtrant, filtre en ligne, puits filtrant, collecteur filtrant, Filtre tourbillonnaire, filtre à rejet alternatif, filtre à sable.

3 Dispositif de stockage : Il permet de stocker l'eau de pluie. Il est soit enterré, soit aérien.

4 Aération : Elle permet de libérer la pression de l'air dans le dispositif de stockage.

5 Trop plein : Il permet d'évacuer l'eau en surplus quand la cuve est pleine ou de se raccorder avec une autre cuve.

6 Robinet de puisage : il est recommandé (mais non obligatoire) d'installer un système de commande verrouillable. Il n'y a pas besoin de déclarer ni d'installer un compteur pour les eaux récupérées pour l'usage extérieur.

## Fenêtres de l'Avent

Magnifiques décorations des élèves de l'école primaire



Un véritable froid de canard !  
Heureusement le vin chaud et le thé nous ont bien réchauffés !!



## Visite de la Saidef



Merci pour  
l'organisation, tes  
explications et ton  
accueil !



# Action coup de balai

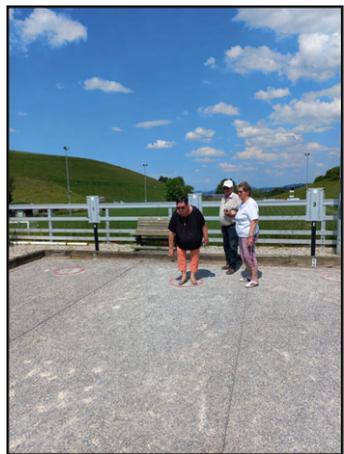


Le mauvais temps s'est invité, mais la bonne humeur est intacte !





Tournoi de  
pétanque





Quel numéro doit logiquement se trouver dans le dernier triangle ?

6	7	7	6
2 2	5 3	4 2	5 3

**TROUVE LE CHEMIN CORRECT ENTRE LE CARRÉ DU HAUT ET CELUI DU BAS POUR QUE L'OPÉRATION SOIT JUSTE**

		4		
	-	+		
	3	1	6	
-	+	-	-	
1	6	5	4	9
+	+	+	+	
	7	2	8	
	=	=		
		4		

On me trouve 2 fois dans l'année, une fois dans la semaine, mais pas dans le jour. Qui suis-je ?

Quel jour serait demain si hier était 5 jours avant le jour après le lendemain de dimanche ?

Réponses dans le prochain numéro...

L	M	K	E	T	A	N	G	P	R	E	S	L	A	V
N	O	G	A	L	E	S	E	R	U	V	N	A	E	A
E	U	N	U	Y	L	D	E	R	O	A	I	G	U	M
E	L	I	O	V	A	O	E	M	Y	G	A	U	Q	A
G	E	T	N	L	J	K	T	A	R	U	B	N	R	M
N	C	F	O	C	A	S	C	A	D	E	E	E	A	M
O	A	A	I	S	C	C	O	R	N	E	H	N	B	A
L	L	R	T	T	U	B	O	I	R	E	U	T	S	H
P	A	S	A	Y	Z	B	C	V	K	A	M	P	L	E
Y	N	O	T	M	Z	S	N	I	S	S	A	B	H	S
A	Q	U	A	T	I	Q	U	E	L	B	T	C	P	S
C	U	R	N	P	I	R	C	R	I	Q	U	E	B	A
H	E	C	F	L	O	T	T	E	R	O	C	L	J	R
T	O	E	N	L	W	A	R	C	D	H	N	E	L	B
N	A	E	C	O	R	A	G	E	E	U	G	I	D	E

www.fortissimots.com

AMPLE  
 AQUAGYM  
 AQUATIQUE  
 ATOLL  
 BAINS  
 BARQUE  
 BASSIN  
 BLEU  
 BOIRE  
 BORD  
 BRASSE  
 BULLE  
 CALANQUE  
 CASCADE  
 CORNE  
 CRAWL  
 CRIQUE

DIGUE  
 DOUCHE  
 ETANG  
 EUREKA  
 FLOTTER  
 GROG  
 HAMMAM  
 JACUZZI  
 JETSKI  
 KAYAK  
 LAGON  
 LAGUNE  
 MARE  
 MOULE  
 NATATION  
 OCEAN  
 ORAGE

PECHE  
 PEDALO  
 PISCINE  
 PLONGEE  
 RAFTING  
 RIVIERE  
 SAUNA  
 SOURCE  
 SPA  
 THERMES  
 TITRE  
 TRIMARAN  
 VAGUE  
 VALSER  
 VOILE  
 YACHT  
 YUCCA



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](mailto:valerie.bapst@pont-la-ville.ch)



## NOUVEAU !

Information inscription par QR Code

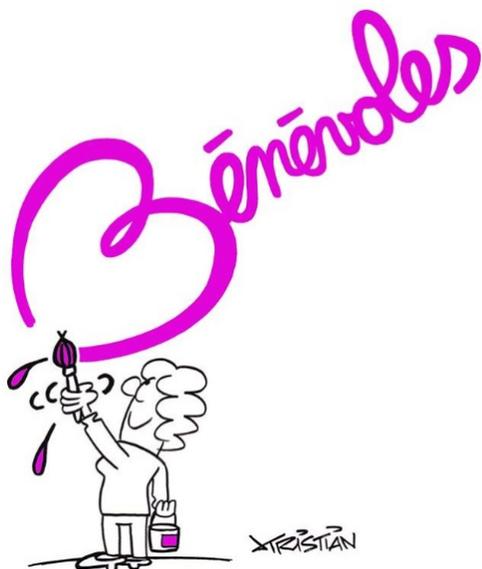


Dorénavant, sur chaque activité, un petit QR code apparaît au fond de la page.

Pour faciliter les inscriptions vous pouvez scanner le code à l'aide de votre natel. Un lien va s'afficher. Il suffit de cliquer dessus. Il vous dirigera directement sur le whatsapp de la personne qui s'occupe de l'activité. Y ajouter votre nom, prénom et le nombre d'inscriptions.

Bien sûr si vous préférez appeler et entendre une voix douce, vous pouvez continuer comme d'habitude !

Pour toute aide, n'hésitez pas à me contacter.  
Valérie Bapst



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

