

| 2<sup>ème</sup> Semestre 2022 / N° 2



Photo P. Schwaller



**INFO Seniors**

**Pont-la-Ville**

## SOMMAIRE

- Mot de la responsable de la commission senior ..... 3
- Ensemble, nous sommes plus forts..... 4
- A vos agendas ! ..... 5
- Manifestations au village ..... 12
- Près de chez vous ..... 15
- Conseils - Logement ..... 17
- Nouveaux paiements via QR-code ..... 18
- Rétrospective ..... 20
- Les + pour les seniors dans notre commune ..... 23
- Infos ..... 24

## **Le mot de la responsable de la commission senior**

Quelques mois se sont écoulés depuis la création de la commission senior. Nous avons déjà passé quelques soirées à réfléchir sur le concept, à organiser des activités et à créer cette brochure spécialement dédiée pour vous.

Mes collègues Suzanne Kilchoer, Nathalie Gaillard, Véronique Risse et Julien Tinguely, qui ont rapidement accepté de m'accompagner dans cette nouvelle mission, s'investissent à fond et je les remercie vivement !

Après ces 2 années sous l'emprise du covid, il ressort de la part de tout le monde le besoin de se retrouver et de partager à nouveau des instants sans contrainte et sans restriction.

Nous avons donc prévu d'organiser des activités variées, spécialement pour vous ou intergénérationnelles, de créer cette brochure biannuellement, d'améliorer le site internet de la commune afin d'y condenser toutes les informations utiles et d'être à disposition en cas de questions administratives.

Je profite de ce message pour vous encourager à participer à nos activités, vous êtes toutes et tous les bienvenus. Elles sont prévues pour vous et nous ferons tout notre possible afin de vous permettre d'y participer. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.

Je vous souhaite une très bonne lecture.

Valérie Bapst

## *Ensemble, nous sommes plus forts !*

Les seniors sont indispensables à la société. À de nombreux égards, ils contribuent au bon fonctionnement de la société et à une cohabitation harmonieuse des jeunes et des aînés.

### L'alliance des jeunes et des seniors, le ciment de la société

Les seniors ne sont pas uniquement les bénéficiaires de prestations financées par les générations plus jeunes. Comme les plus jeunes, ils fournissent une contribution importante au fonctionnement harmonieux de la société: dans leurs familles, parmi les amis, dans le voisinage, dans les communes et les associations. Ils constituent par ailleurs une clientèle fidèle au pouvoir d'achat élevé, qui soutient par exemple le tourisme ou la restauration.

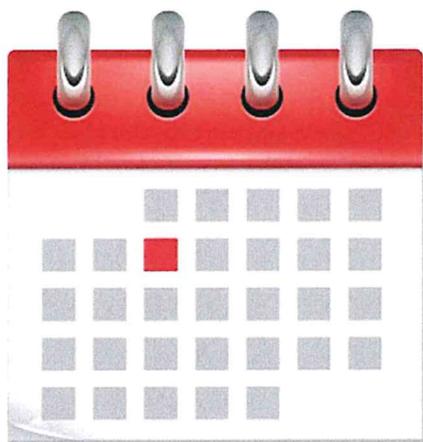
### Les actions bénévoles assurent la cohésion de la société

- En temps normal, les grands-parents consacrent chaque année jusqu'à 160 millions d'heures à la garde de leurs petits-enfants. Ils apportent ainsi un précieux soutien aux personnes actives.
- Cela correspond à plus de 400 000 heures de travail chaque jour.
- Cela correspond à une valeur monétaire de huit milliards de francs.
- En 2020, quelque 471 000 personnes de plus de 65 ans ont effectué du bénévolat; cela correspond à environ 29% de cette frange de la population.

### Les besoins sociaux n'ont pas d'âge

- Des études montrent, d'une part, que les personnes plus jeunes se sentent souvent plus seules que les personnes plus âgées.
- Le sentiment de solitude n'est pas nécessairement lié à un manque de contacts sociaux. Ce qui importe, c'est plutôt la qualité de ces rapports ainsi que la confiance.

**La commission senior ainsi que  
différentes sociétés du village,  
ont le plaisir de vous proposer  
les activités suivantes pour la  
2<sup>ème</sup> partie 2022 !**



## Jeudi 23 juin 2022

### Balade sur le lac et visite de l'Île d'Ogoz



Confortablement installé sur une embarcation de l'association Ile d'Ogoz, vous découvrirez les falaises de Rossens, la fameuse « tête d'éléphant » et profiterez d'une visite guidée de l'Île.

S'en suivra un apéro « amélioré » sur la place de la chapelle de Thusy, offert par la paroisse.

*Sortie annulée en cas de mauvais temps.*



*15h00 place de la chapelle de Thusy à Pont-la-Ville  
Retour vers 17h00*



*Suzanne Kilchoer*



*079 649 86 61*



*participation de Sfr. 15.-*

➤ *Inscriptions ouvertes jusqu'au 15 juin*



**Mercredi 6 Juillet 2022**  
**Découverte du chalet de la Berra**



Venez visiter ce nouveau lieu et déguster un excellent repas.

Trajets en télé-mixte offerts par la commune.



*10h30 sur la place de parc de l'Enfant-de-Bon-Cœur*



*Nathalie Gaillard*



*077 485 17 55*



*Repas à la charge du participant*

- *Inscription du 1<sup>er</sup> au 15 juin 2022*
- *Prendre une carte d'identité*

**SURPRISE!**

**Samedi 10 septembre 2022**  
**Sortie des Aînés**

**La société de jeunesse de Pont-la-Ville**  
vous invite à partager une journée surprise !



*Les informations vous seront communiquées ultérieurement*

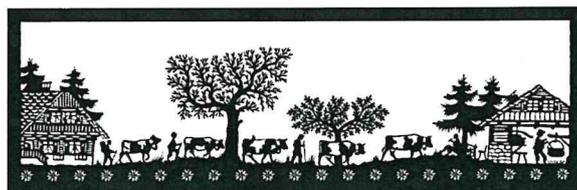


*Julie Gaillard*



*079 595 36 76*

## **Période de Bénichon dans nos contrées**



La commission senior vous propose de partager un apéritif au café-restaurant à l'Enfant-de-Bon-Cœur afin de faire connaissance avec nos nouvelles tenancières.



La date et l'heure vous seront communiquées ultérieurement

## Mercredi 9 Novembre 2022



*Connaissez-vous l'histoire d'Alexandre Cailler, cet entrepreneur hors du commun qui a révolutionné le monde du chocolat en Suisse ?*

*Depuis plus d'un siècle, la Maison Cailler donne naissance à de délicieuses créations en chocolat produites avec du lait frais de la région. Elle est le symbole de notre Gruyère !*

*Découvrez et plongez dans l'univers d'une authentique chocolaterie. Histoire, fabrication et dégustation : une visite idéale à partager.*



**13h30 sur la place de parc de l'Enfant-de-Bon-Cœur**



**Nathalie Gaillard**



**077 485 17 55**



**Sfr. 12.- ou gratuit avec la carte Raiffeisen**



- **Inscription du 1<sup>er</sup> au 24 novembre 2022**
- **Un Café ou un « chocolat chaud » sera offert**



**Jeudi 8 Décembre 2022**

**Le groupement des dames vous invite à partager un moment convivial avec son traditionnel menu de Noël, servi à l'Enfant-de-Bon-Cœur.**



Les informations vous parviendront par courrier en temps voulu.

## Mais encore d'autres manifestations organisées pour tous :



*Le Dzodzet Club, une équipe de 13 copains qui se retrouvent chaque année pour découvrir des trésors viticoles des 4 coins de la Suisse.*

*Venez déguster le travail de ces vigneron passionnés !*

*Toutes les informations sur : [www.lavillapontine.ch](http://www.lavillapontine.ch)*

Organisation  
Dzodzet Club  
Pont-La-Ville

**SAMEDI 27  
AOÛT 2022**  
de 10h00 à 17h30  
Entrée libre  
Verre à dégustation  
12.-

SCAN ME

LES CAVES  
FA'WING (TI)  
Le Petit Château (FR)  
Cave Les Chambrées (VD)  
Cave Etienne Béchery (VS)  
Domaine des Grèves (GE)  
Cave du Neveu Pressoir (VS)  
Domaine Duggerli (GE)  
Cave de Gampelen  
La Cave Frédéric Zufferey (VS)  
Cave du Mont de Lenz (VS)  
Domaine Villard & Soti (GE)  
Château de Praz (FR)  
Cave des Quatrez (VD)  
Cave du Paradis (VS)

**5ème  
Villapontine**

SALLE  
POLYVALENTE  
PONT-LA-VILLE

Restauration chaude  
midi et soir

Dès 18h™  
Animation musicale  
Bar à bières artisanales

## Noël Villageois

11 et 12 novembre

18 et 19 novembre

25 et 26 novembre

2 et 3 décembre

Pour la 41<sup>ème</sup> édition de ses soirées théâtrales, la **société de jeunesse** vous fera passer un agréable moment.

Au programme... rires et bonne humeur !



Dimanche 4 décembre 2022 - 17h00,

à la chapelle de Thusy à Pont-la-Ville

Le Chœur *La Chanson de Thusy* donnera un Concert de Noël en extérieur.

Un vin chaud sera servi afin de prolonger la soirée.

*Dimanche 11 Décembre 2022*

*Fenêtre de l'Avent*

Afin de bien terminer cette année 2022,  
la commission senior a le plaisir  
d'organiser une rencontre entre  
villageoises et villageois autour d'un thé  
ou d'un vin chaud et quelques friandises.



Dès 17h00 dans la cour d'école

*Se parquer sur la place de l'église*

# Mais encore...

## Près de chez vous !

- **Manger ensemble, que du plaisir !**

### Table d'hôte à **Pont-la-Ville** « Chez Isabelle »

Pro Senectute vous propose de prendre un bon repas dans une ambiance chaleureuse. Vous pourrez ainsi connaître de nouveaux voisins ou habitants de votre région, tout en partageant un délicieux menu maison au prix de CHF 15.- (entrée, plat principal, dessert, eau comprise). Inscription jusqu'à 48h à l'avance.

Madame **Isabelle Bapst** vous accueille chez elle :

Lieu : Pré-du-Grenier d'Avau 18, 1649 Pont-la-Ville

Date : Jeudi : 30 juin, 21 juillet, 11 août, 22 septembre, 20 octobre,  
17 novembre, 15 décembre

Contact : Isabelle Bapst / 026 413 35 05 ou 079 562 56 33

- **Créer des tables d'hôtes**

Pourquoi ne pas créer vous-même une table commune ? Lancez-vous !

Pour + d'info : 026 347 12 93 / [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)



- **Marcher, découvrir, partager**

Venez randonner avec **Monique Tinguely** afin de garder la forme, découvrir de nouveaux lieux, et surtout partager un agréable moment !  
Expérimenté ou pas, vous êtes les bienvenus !

Lieu : Rdv sur la place de parc de l'Enfant-de-Bon-Coeur  
Date : Les 1ers lundis de chaque mois (dès juillet) à 13h30  
Contact : Monique Tinguely 079 541 16 54

*Susceptible d'être adapté en fonction du nombre de participants et des envies des randonneurs*



- **Bouger pour rester en forme**

Pratiquer une activité physique régulière est bénéfique pour la santé.  
**Suzanne Kilchoer** donne à Pont-la-Ville des cours de gym Pro Senectute. N'hésitez pas, vous êtes attendus pour une séance découverte. Les messieurs sont également les bienvenus !

Lieu : Salle de Gym de Pont-la-Ville  
Date : Les jeudis à 13h30  
Contact : Suzanne Kilchoer / 026 413 22 21 ou 079 649 86 61

## LOGEMENT - CONSEILS



**VOUS PROPOSE UN CONSEIL  
PERSONNEL GRATUIT**

Une ergothérapeute conseillère de Qualidomum sera présente pour répondre à vos questions sur votre logement et vous proposer des solutions concrètes pour améliorer sa sécurité et sa fonctionnalité, **tous les premiers vendredis du mois de 14h à 17h** dans les locaux du:

**Réseau Santé et Social de la Gruyère**  
Rue de la Lécheretta 18 – 1630 Bulle

Vous pouvez envoyer vos questions au sujet de Qualidomum par courriel à: [info@ergo-prealpes.ch](mailto:info@ergo-prealpes.ch)

*Les prestations de Qualidomum peuvent être remboursées par les prestations complémentaires. Une aide financière peut aussi être obtenue auprès de Pro Senectute.*

*Ce service a été créé avec le soutien de l'Etat de Fribourg*



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

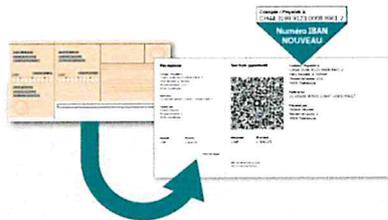
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



- *Votre logement vous pose des problèmes du fait de votre âge ou de votre handicap ?*
- *Vous aimeriez savoir comment rendre votre logement plus sûr et plus pratique ?*
- *Vos parents âgés souhaitent rester chez eux aussi longtemps que possible et vous aimeriez les soutenir dans cette démarche ?*
- *Vous êtes locataire ou propriétaire et souhaitez mener une réflexion à long terme sur votre logement ?*

**POUR UN LOGEMENT PLUS SÛR  
ET PLUS PRATIQUE**

Vos traditionnels bulletins de versement  
(BVR) vont disparaître le  
**1<sup>er</sup> octobre prochain.**  
Comme avant, mais plus simple !



### Le «Swiss QR-Code»

Le nouveau bulletin de versement contient le « Swiss QR-Code ». « QR » est le sigle de « Quick Response », qui signifie « réponse rapide ». Le code QR est composé de petits carrés blancs et noirs. Il contient toutes les informations importantes lisibles par les appareils pour effectuer les paiements.



### Comment un «Swiss QR-Code» peut-il être lu?

Le code QR du bulletin de versement peut être lu au moyen de l'application spécifique de votre banque par votre téléphone portable (smartphone), la caméra d'un ordinateur ou le lecteur de codes QR PayEye.

Important : l'appareil doit être connecté à votre application mobile ou à vos services en ligne.

### Sécurité avec le « Swiss QR-Code »

Le code QR officiel sur le bulletin de versement a la croix suisse au milieu. Pour garantir que le code QR correspond au destinataire souhaité du paiement, il faut toujours vérifier les données dans l'application mobile (mobile-banking) ou les services en ligne (e-banking).

## Vous avez quatre possibilités pour payer une QR-facture :



**Au guichet** : vous pouvez payer la QR-facture au guichet de la poste ou à un automate de paiement.



**Par courrier** : vous pouvez payer la QR-facture par ordre de paiement envoyé à la banque sous enveloppe.



**Par opération bancaire en ligne (e-banking)** : pour payer la QR-facture en ligne, vous devez accéder à votre e-banking sur votre ordinateur. Vous pouvez ensuite scanner le code QR avec la caméra de l'ordinateur ou un lecteur de codes QR et déclencher le paiement en cliquant à l'endroit prévu à cet effet sur l'e-banking.



**Par mobile banking** : ouvrez l'application de services en ligne de votre banque sur votre smartphone, scannez le code QR avec la fonction de lecture de codes QR de l'application. Vous pouvez ensuite déclencher le paiement par un simple clic.

### Changements possibles aussi pour les ordres permanents

Le changement du bulletin de versement peut également avoir une influence sur les ordres permanents déjà mis en place. Les coordonnées du compte doivent tout particulièrement être contrôlées pour les ordres permanents basés sur un BVR (bulletin de versement orange).

En principe, l'émetteur de factures liées à l'ordre permanent concerné ou votre banque devrait attirer votre attention sur les adaptations éventuellement nécessaires. Nous vous recommandons toutefois de prendre les devants et de vérifier si les ordres permanents sont effectués correctement. Il peut s'agir de paiements réguliers à des particuliers, des entreprises ou des organisations caritatives.

# RETROSPECTIVE



Le 25 mars dernier notre action Coup de balai a eu un franc succès !

Sous un soleil radieux, environ 70 personnes ont participé au nettoyage de notre magnifique village. L'apéro qui a suivi ainsi que les raclettes servis par nos sociétés de tir ont contribué à se rencontrer et permis de faire connaissance avec de nouveaux citoyens.

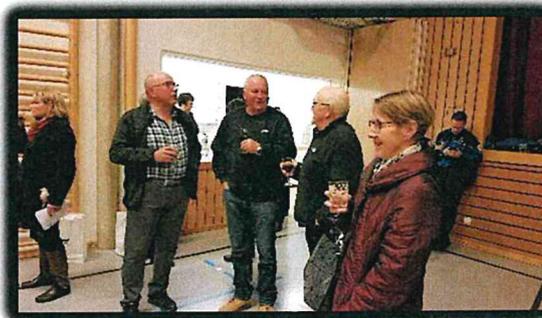
Au total 190 kg de déchets ont été récoltés ! Bravo et merci à tous !!





Le 8 avril dernier les agents Magne et Pharisa sont venus nous présenter les dangers liés aux arnaques, vol, hameçonnage, etc... auxquels nous pouvons être confrontés.

Cette conférence, fort bien présentée et animée a été prolongée par un verre de l'amitié.





**1<sup>er</sup> mai 2022**

Le temps de 4 soirées, **la société de jeunesse** nous a enchantés par de magnifiques chants appris sous la baguette de Valentin Villars.

Quel plaisir et quelle fierté d'écouter nos chanteurs ! Le choix des chansons, le costume traditionnel et l'unité qu'ils forment vous auront probablement aussi donné des frissons !

Un tout grand MERCI !



L'argent gagné servira à financer la sortie des Aînés prévue en septembre

## 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 :*



**Réseau Santé et Social**  
de la Gruyère

 026 919 00 19

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



**PRO**  
**SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

 026 347 12 40

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

## Secrétariat communal

### Horaire de l'administration

Mardi de 1600 à 19h00  
Jeudi de 14h00 à 16h00

Route de la Muellera 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 :



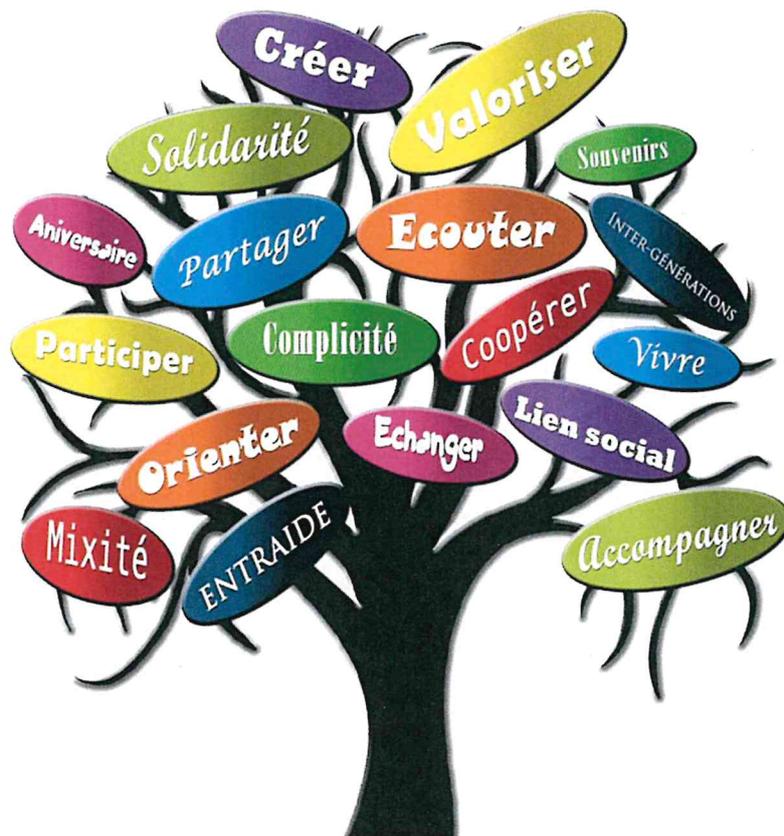
Bapst Valérie 079 712 85 51

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



*Photo P. Schwaller*