

DECEMBRE 2025

N° 9

**INFO**

**SENIORS**

**PONT-LA-VILLE**





## SOMMAIRE

Secrétariat communal et membres de la commission .....	2
90 ans Jeannine Kolly .....	3
Rencontres des Jeunes Gruériennes .....	4-5
Bon à savoir .....	6-7
Attention, arnaques ! .....	8-9
Les + pour les seniors dans notre commune .....	10
Le programme rien que pour vous .....	11-16
Activités organisées au village .....	17
Tout au long de l'année .....	18
Nettoyage à domicile .....	19
Instant capturé .....	20-21
Transports solidaires .....	22-23
Les adresses utiles et les numéros d'urgence .....	24-25



# SECRETARIAT COMMUNAL



MARDI 16H00-19H00  
JEUDI 14H00-16H00

Route de la Muellera 1, 1649 Pont-la-Ville  
Commune@pont-la-ville.ch  
www.pont-la-ville.ch  
Tél. 026 413 37 42

## 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

# 90 ans Jeannine Kolly

En cette fin d'année, notre village compte une nouvelle nonagénaire !

Toujours en belle forme, l'esprit vif, le sourire chaleureux, Jeannine cultive la vie avec la même délicatesse que son jardin.

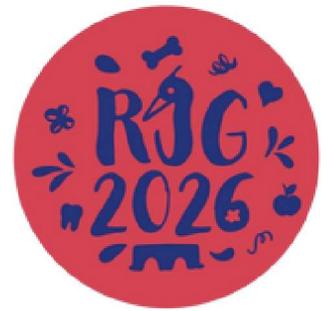
Maman de trois enfants, grand-maman de six petits-enfants et déjà arrière-grand-maman à trois reprises, elle a semé autour d'elle la générosité, les bons plats partagés et l'amour des choses simples.

Nous lui adressons tous nos vœux les plus sincères.



Une délégation du conseil communal invitée à la fête lui a remis un petit présent bien mérité !

# Rencontres des Jeunesses Gruériennes 2026



2026 sera une année très spéciale pour notre village !

En effet, la jeunesse a brillamment remporté les jeux qui se sont déroulés à Broc cet été. Grâce à cette belle première place, elle a obtenu le privilège d'organiser les prochaines joutes — un défi accueilli avec beaucoup de joie, de fierté... et une bonne dose d'émotion !

Cette fête n'est pas seulement celle des jeunes : c'est l'ensemble du village qui se mobilise pour toute une région !

Près de 150 personnes — la jeunesse, le comité et plusieurs commissions — sont déjà à l'œuvre depuis le lundi de la victoire. L'ambiance est enthousiaste, les idées fusent... et il n'y a pas une minute à perdre !

Les dernières RJG à Pont-la-Ville remontent à 2012... On parie que vous vous en souvenez encore ? Une fête incroyable, des souvenirs et des anecdotes qu'on raconte toujours.

Et cette année on remet l'ouvrage sur le métier à l'occasion de la 40ème édition des Rencontres de Jeunesses Gruériennes et c'est un village haut en couleur qui s'y prépare !



Une telle manifestation demande l'aide de tous. Chaque petite main est essentielle à la réussite de la fête

## **2'500 plages horaires à remplir lors de la fête**

Il y en a pour tout le monde !

Les matinaux, les couches tard, les cuistos, les barmen, assis, debout, seul ou en groupe.

Alors n'hésitez plus et choisissez le ou les créneaux horaires qui vous conviennent.

## **Des centaines de plages horaires AVANT et APRÈS la fête**

Tu as du temps à donner pour un coup de main pour le montage des infrastructures ? Tu préfères te mettre aux fourneaux pour nourrir les bouches affamées avant la fête, ou tu te sens plus à l'aise avec un pinceau pour les décors de la place de fête ?



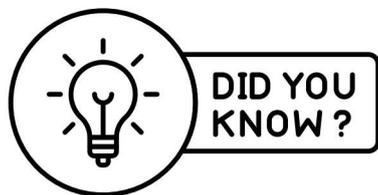
**Inscris-toi ou contacte-nous !!**

via site internet : <https://rjg2026.ch/benevoles>

Par mail : [benevoles@rjg2026.ch](mailto:benevoles@rjg2026.ch)

Par téléphone : 079 712 85 51 (Valérie Bapst)

077 485 17 55 (Nathalie Gaillard)



## Bon à savoir

Le vieillissement de la population fribourgeoise exige de revoir l'organisation de la prise en charge des soins d'ici à 2030

### 👤 Fribourg : un canton qui avance... et qui vieillit

Comme partout en Suisse, la population fribourgeoise vieillit. Mais ce qui surprend, ce sont les chiffres : d'ici à 2030, le canton comptera 75 000 seniors de 65 ans et plus, soit 30 % de plus qu'aujourd'hui. Et les plus de 90 ans seront plus nombreux que jamais : 3 800 personnes, une hausse spectaculaire de 66 %.

### 🏠 Soigner autrement

Face à cette évolution, le Conseil d'État propose un véritable changement de cap : soigner de plus en plus à domicile, dans le confort familial des personnes âgées, et réserver l'EMS aux situations qui l'exigent vraiment.

Cela implique :

- plus d'heures de soins à domicile (+35 000 par an),
- des EMS mieux ciblés,
- et un essor important des foyers de jour, encore peu utilisés.

### 👤🩺 Un besoin de bras... et de cœur

Le défi humain est immense : il faudra 168 nouveaux postes par an dans les soins (EMS + domicile).

Un enjeu majeur dans un secteur déjà sous tension.

### 💰 Et la facture ?

Entre 2026 et 2030, les coûts supplémentaires atteindront 60 millions de francs, à partager entre canton et communes.

## Le saviez-vous ?

Dans le district de la Gruyère, près d'un habitant sur six a aujourd'hui plus de 65 ans (10'137 sur 62'413). D'ici 2055, le nombre de seniors pourrait plus que doubler pour atteindre environ 20'800 personnes.

D'ici 2050, les personnes de plus de 90 ans seront quatre fois plus nombreuses. Actuellement il y en a 424.

## Les principaux projets

Le programme « EMS Gruyère – Horizon 2030 » répond au vieillissement rapide de la population. Il prévoit la construction ou rénovation de plusieurs EMS dans le district, ainsi que la création de logements protégés, pour atteindre environ 601 lits au total (actuellement 526).

L'objectif est de maintenir des EMS répartis dans tout le district, afin que les personnes âgées puissent rester proches de leur village et de leurs proches.

## Nouvelles constructions/rénovations prévues

EMS GRUYERE HORIZON 2023				
Rénovation EMS La Roche		47 chambres	Construction EMS de Pringy + Antenne du Service d'aide et de soins à domicile	80 chambres
Début des travaux	juin.20		Début des travaux	en phase de projet
Fin des travaux	juin.22		Fin des travaux	??
Coût définitif	3,925 M		Coût estimatif	33,5 M
Rénovation EMS de Bouleyres		85 chambres	Construction EMS de Sorens (87 chambres dont 15 USD) + Antenne du Service d'aide et de soins à domicile	87 chambres
Début des travaux	sept.20		Début des travaux	oct.24
Fin des travaux	sept.22		Fin des travaux	mars.27
Coût estimatif (boucllement en cours)	6,4 M		Coût estimatif	32 M
Construction d'un foyer de jour à l'EMS de Bouleyres			Construction EMS de Vuadens + Antenne du Service d'aide et de soins à domicile	123 chambres
Début des travaux	sept.22		Début des travaux	sept.24
Fin des travaux	sept.23		Fin des travaux	mars.27
Coût estimatif (boucllement en cours)	3,1 M		Coût estimatif	52,1 M
Rénovation et construction EMS de Charmey + Foyer de jour + Antenne du Service d'aide et de soins à domicile		51 chambres	Transformations pour la Maison Bourgeoisiale à Bulle et le Home de la vallée de l'Intyamont à Villars-sous-Mont	
Début des travaux	mars.27		Coût estimatif	2,5 M
Fin des travaux	avr.29			
Coût estimatif	22 M			



# ATTENTION AUX ARNAQUES : INTERNET, FAUX POLICIERS ET AUTRES PIÈGES !

*Quelques réflexes simples pour  
rester en sécurité.*



En Suisse, des centaines de personnes sont victimes chaque année d'arnaques téléphoniques ou en ligne.

Les fraudeurs utilisent souvent des numéros suisses falsifiés pour paraître crédibles.

La stratégie n°1 des escrocs : **vous faire agir vite.**



## Arnaques sur Internet et par e-mail

Les escrocs envoient de faux messages : factures inventées, colis bloqués, alertes bancaires, ou messages d'un « ami » piraté.

### Signes d'une arnaque :

- Message urgent ou menaçant
- Fautes d'orthographe
- Demande de paiement ou de code bancaire
- Lien suspect à cliquer

### Que faire ?

- ✓ Ne cliquez pas
- ✓ Ne donnez jamais vos codes
- ✓ Vérifiez en appelant l'institution au numéro officiel
- ✓ Supprimez le message



## Arnaques aux colis et SMS frauduleux

Un SMS dit :  
« Votre colis est bloqué, veuillez payer 1.50.– »

→ **C'est une arnaque** pour installer un virus sur votre téléphone.

Que faire ?

- ✓ Supprimez le message
- ✓ Ne cliquez jamais

**PARCE QU'ON NE LE  
REPETERA JAMAIS  
ASSEZ !**



## Faux policiers ou faux conseillers bancaires

De plus en plus fréquent en Suisse : un appel d'un prétendu policier ou banquier.

Ils inventent des histoires :

« Votre compte est en danger. »

« Votre petit-fils a causé un accident. »

« Nous devons récupérer vos valeurs pour les mettre en sécurité. »

🎯 Leur but : vous faire retirer de l'argent, remettre vos bijoux ou révéler vos codes.

À retenir absolument :

- La police ne demande jamais d'argent.
- Votre banque ne demande jamais vos codes par téléphone.
- Personne ne vient chercher votre argent à domicile.

👉 En cas de doute : raccrochez et composez le 117.

## COMMENT SE PROTÉGER ?

- **GARDEZ VOS MOTS DE PASSE ET CODES SECRETS**
- **NE RÉPONDEZ PAS AUX MESSAGES URGENTS OU MENAÇANTS**
- **NE PAYEZ RIEN DANS L'URGENCE**
- **UTILISEZ UN RÉPONDEUR**
- **DEMANDEZ CONSEIL À UN PROCHE**
- **EN CAS DE DOUTE : 117**

# Les services mis en place par la commune et qui *font* la différence

## Soutien aux Séniors pour une *vie plus simple*



### SERVICE RAMASSAGE POUBELLES

- Pour les personnes âgées malades, blessées ou à mobilité réduite

SUR  
APPEL

### PARTICIPATION FRAIS TRANSPORTS PUBLICS

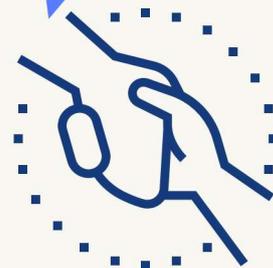
- Remboursement partiel sur présentation du titre de transport (bus et trains) en Suisse
- Jusqu'à 10x/année

50%  
RÉDUCTION

### TRANSPORTS SOLIDAIRES

- Vous devez vous rendre quelque part
- Vous n'avez pas de moyen de locomotion et personne pour vous accompagner
- Pour plus d'info voir page 23 et 24

SUR  
APPEL



### DES QUESTIONS ?

- Bureau communal : 026 413 37 42 ou [commune@pont-la-ville.ch](mailto:commune@pont-la-ville.ch)
- Commission Séniors : 079 712 85 51 ou [valerie.bapst@pont-la-ville.ch](mailto:valerie.bapst@pont-la-ville.ch)
- Employé communal : Daniel Gaillard 079 384 25 71



Rien que  
pour Vous ...

VOTRE

programme



# Midi Théâtre à Nuithonie

Jeudi 29 janvier 2026 à 12h15

Le temps d'un repas, venez découvrir un spectacle inédit au restaurant de Nuithonie (Les didascalies)



**Midi théâtre / Création**

## Malgré lui

Compagnie Cécile D.

**Nuithonie**

Durée : 1 heure

*Le jour du grand casting, tout déraile : repères brouillés, identités floues, auditions chaotiques... Une comédie grinçante sur l'ego et l'art en crise.*

### Inclus :

- **spectacle**
- **menu**
- **boissons**



Nombre limité

Participation : Sfr. 20.-



Inscription jusqu'au 14 janvier



Nathalie Gaillard



077 485 17 55



11h00 sur la place de  
parc de La Véranda



Vendredi

27 février  
2026

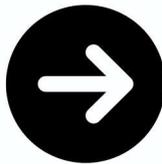
20h00

# Soirée

Clin  
d'oeil 

**4 Amis fribourgeois** à la  
conquête de l'Alaska en canoë.

Projection du Film suivi  
d'un échange avec les  
aventuriers.



600 km en canoë sur la  
rivière Noatak en Alaska

Arnaud Barron, Xavier Jungo, Simon Berset et Anthony Castilla



**Invité mystère**

Sera dévoilé bientôt 😊



## Pont-la-Ville

Salle polyvalente

Sur inscription  
par tél 079 712 85 51  
Valérie Bapst

Entrée libre, chapeau à la sortie

# ELECTROBROC



Mercredi 18 mars 2026

Visite guidée, durée 1h30

Envie de partager ce moment avec des ENFANTS ? Ils sont les bienvenus !!!



Inscription jusqu'au 5 mars



079 716 79 10



Julien Tinguely



13h45 place de parc  
La Véranda

# BALADE SENTIER "A TIRE D'AILES" LE CRÊT

**VENDREDI 22 MAI 2026**

Sandwichs et  
boissons  
*OFFERTS*

**1 HEURE**

**BOUCLE 2 KM**

**SANS DIFFICULTE**



Inscription jusqu'au 15 mai



Suzanne Kilchoer



079 649 86 61



10h00 place de parc  
La Véranda



**JEUDI 18 JUIN 2026**

LA COMMISSION SENIORS  
DE **LA ROCHE** VOUS INVITE  
A UN

# **MATCH AUX CARTES**

REUNISSANT LES SENIORS DES  
2 COMMUNES

9H30 RDV PLACE DE PARC LA VERANDA  
10H00 DEBUT DES MATCHS  
12H00 REPAS (SOUPE DU CHALET)  
13H00 SUITE DES MATCHS  
15H30 FIN

Sur Inscription : Suzanne Kilchoer - 079 649 86 61  
jusqu'au 10 juin 2026

# Activités

*au village*



**24 décembre**

Verre de Noël  
préparé et servi  
par la Sté de  
Jeunesse



*Le Groupement des dames*

## Match aux cartes

**Samedi 7 février 2026**

18h:  
accueil  
19h:  
début des  
matches



**Halle polyvalente  
de Pont-la-Ville**

**Équipes de deux  
personnes**

**FR. 30.-/ personne**

**Paiement en cash  
uniquement**

**Soupe de chalet  
servie après les  
matches**

**Inscriptions au 079/443.51.88**

**RJG 2026**  
PASSEZ-MOI L'EXPRESSION!  
40<sup>e</sup> RENCONTRES DES JEUNESSES GRUÉRIENNES 1-6 JUILLET À PONT-LA-VILLE

**SOUPER  
CONCERT**

**2 JUILLET  
2026**

**STUBETE  
GÄNG**



RÉSERVATIONS [WWW.RJG2026.CH](http://WWW.RJG2026.CH)

# 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.  
Excepté les mois de janvier et août

Pour toutes questions : 079 541 16 54

## Cartes & Jeux

Mardi après-midi  
jusqu'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 mercredis

Monitrice Suzanne Kilchoer.  
Rdv à 8h30 à la salle polyvalente.  
Pour toutes questions : 079 649 86 61

## Table d'hôtes "Chez Isabelle"

1 jeudi par mois

Pour les prochaines dates et renseignement  
Isabelle Bapst : 079 562 56 33



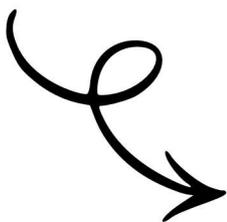
# Nettoyage à domicile

Dans notre région, beaucoup de personnes âgées aimeraient rester chez elles, mais les tâches ménagères deviennent parfois difficiles.

ProSenectute a créé un service de **nettoyage à domicile** spécialement pensé pour les personnes de 60 ans et plus, avec une approche locale et solidaire :

- Des collaborateurs qui habitent la même région que les bénéficiaires : une présence familière et rassurante.
- Un service discret et respectueux, pour préserver l'autonomie et le confort à domicile.
- Une partie des frais souvent remboursée par l'assurance maladie ou les prestations complémentaires.

N'hésitez pas !



**PRO SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

Avez-vous besoin d'aide pour le ménage ?

Contactez-nous  
026 347 12 40  
[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)

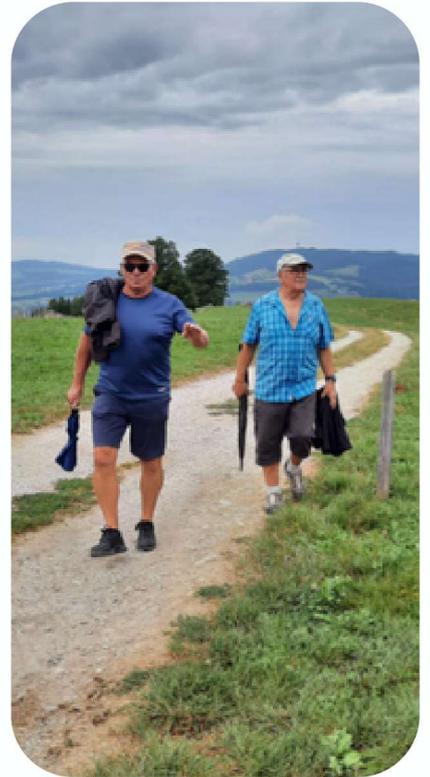
Service de nettoyage  
Reinigungsdienst  
avec du cœur  
mit Herz

20 ans  
Jahre

# Instant **capturé**



20 août  
Pinte à fondue





24 septembre  
Dégustation bières



## Service de transport solidaire

Vous devez vous rendre quelque part, mais vous n'avez pas de moyen de transport et personne de votre entourage n'est disponible pour vous accompagner ?

Bonne nouvelle : un service de transport solidaire est désormais à votre disposition !

Des personnes **généreuses** et **volontaires** se proposent de vous aider en vous conduisant là où vous devez aller.

👉 Il vous suffit de les contacter directement pour organiser le trajet et convenir ensemble des modalités.

**i** Important : ce service repose sur la disponibilité des conducteurs. Nous ne pouvons donc pas garantir chaque demande de transport.



Füglister Evelyne 077/449 17 27

Risse Georges 079/748 69 46

Maradan Dominique 079/543 56 41

Tinguely Eliane 077/415 91 05

Mauron Gabriel 079/416 24 41

Tinguely Michel 077/431 92 36

# Comment ça marche ?



## Je suis chauffeur/e

- L'organisation d'un transport est dépendante de mes disponibilités
- Je fixe mes conditions de limites kilométriques de déplacement et mes disponibilités en éventuel temps d'attente
- J'utilise mon véhicule privé
- Je suis bienveillant/e et je prévois suffisamment de temps afin de ne pas stresser le/la bénéficiaire.

## Je suis bénéficiaire

- Je contacte directement un chauffeur/e par téléphone sur son numéro personnel le plus tôt possible
- Je sais que l'organisation d'un transport est dépendant de la disponibilité des chauffeurs/es et n'est donc pas garantie
- J'informe le plus tôt possible le chauffeur/e en cas d'annulation de transport
- Les voitures privées n'étant pas équipées pour des personnes en situation de handicap, je me tourne vers "Passe-partout" qui dispose de véhicules adaptés et qui reste prioritaire pour les personnes en fauteuil roulant.
- **Je défraie les frais de transport directement au chauffeur/e à la fin de la prestation. CHF 0.80 le Km (aller et retour) et les éventuels coûts liés au transport (parcage)**



## Les adresses utiles à garder sous le coude

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



Croix-Rouge Fribourgeoise

Rue G.-Techtermann 2

1701 Fribourg

026 347 39 40

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



Réseau Santé et social de la  
Gruyère

Rue de la Lécheretta 18

1630 Bulle

026 919 63 63

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

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

Pro Senectute Fribourg

Passage du Cardinal 18

1700 Fribourg

026 347 12 40

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

**URGENCE VITALE ?  
APPELEZ LE 144.**

**En général, ne pas se rendre aux urgences par ses propres moyens.**

Le **taux d'occupation** des Urgences et Permanences  
en temps réel et les **horaires d'ouverture** actualisés



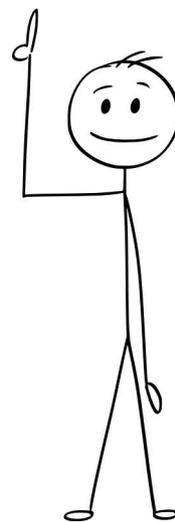
**URGENCE POLICE ?  
APPELEZ LE 117.**

**URGENCE FEU ?  
APPELEZ LE 118.**

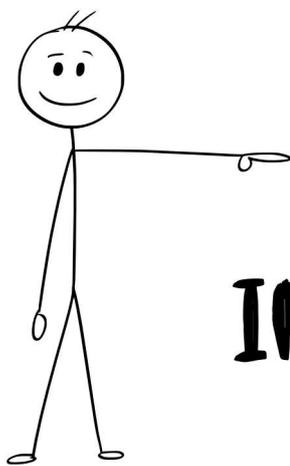
**MAIN TENDUE ?  
APPELEZ LE 143.**

**Soucis du quotidien, tristesse, solitude, violences conjugales ou situations de crise...**

**UNE IDÉE ?  
UNE PROPOSITION ?  
UNE REMARQUE ?  
FAITES-NOUS EN PART !!**



**VOUS TROUVEREZ  
TOUTES LES BROCHURES  
ÉDITÉES SUR LE SITE  
INTERNET DE LA COMMUNE SOUS**



**"ACCUEIL, VIVRE À PONT-LA-VILLE,  
SENIORS, BROCHURE INFO SENIORS**