



JUIN 2025
N° 8

INFO

SENIORS

PONT-LA-VILLE





SOMMAIRE

Secrétariat communal et membres de la commission	2
La nouveauté au village	3-4
Réagir en cas d'urgence	5-6
Transports solidaires	7-8
Violences de couple chez les séniors	9-10
Nouvelles nonagénaires !	11-12
Les + pour les seniors dans notre commune	13
Le programme rien que pour vous	14-17
Activités organisées au village	18
Tout au long de l'année	19
Instant capturé	20-23
Coup de main pour la Société de jeunesse	24
Les adresses utiles et les numéros d'urgence	25-26



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

La nouveauté au Village!



Aujourd'hui, au bord du lac, un géant s'est assis.

Il regarde le Moléson, les eaux calmes de la Gruyère, les arbres qui frémissent doucement.

Et dans son silence de bois, il nous raconte une histoire : la nôtre.

Ce géant est né des mains d'**Yves Tinguely**, artiste sculpteur, qui a semé autour du lac un rêve un peu fou : celui de donner à chaque village son colosse, fait de branches, de vis, d'imagination... et de mémoire.

Le nôtre a pris les traits d'un armailli, cette figure humble et forte, fidèle aux montagnes, au bétail, aux chants qui montent dans l'air frais du matin.

Pour lui donner une âme, nous avons emprunté quelques traits à Bernard Romanens, non pour faire un portrait, mais pour saluer ce qu'il incarne : la force tranquille, les racines, la tradition.



Et le géant s'est installé là, sans bruit. Il nous dit : « Arrête-toi. Regarde. Respire. Souviens-toi. »

Ce géant n'est pas une statue. C'est un gardien, un repère.

Il nous regarde, et peut-être, un jour, il nous parlera...

En attendant, venez l'écouter fredonner ses mélodies préférées !



Merci à **Irma Vial** et **Roland Risse**, compagnons de l'ombre, dont les mains ont donné les derniers coups de cœur à cette sculpture.

Le géant est installé à l'entrée de la forêt de Bertigny. Si vous désirez le découvrir mais que vous n'avez pas de moyen de vous y rendre ou que vous avez des problèmes de mobilité, n'hésitez pas à contacter Valérie Bapst au 079 712 85 51 qui se fera un plaisir de vous y emmener.

Réagir en cas d'urgence



♥ ARRÊT CARDIAQUE :
VOUS POUVEZ SAUVER
UNE VIE ! ♥



En Suisse, chaque jour, plus de 20 personnes font un arrêt cardiaque hors hôpital.

Sans intervention immédiate, chaque minute qui passe diminue les chances de survie de 10 %.

Vous êtes le premier maillon de la chaîne de survie !

Les 3 gestes qui sauvent :

1. Appelez le 144

Restez en ligne et suivez les instructions, ils vont vous aider jusqu'à l'arrivée des secours. Vous n'êtes pas seul !

2. Massez

Placez vos mains l'une sur l'autre, au milieu de la poitrine, bras bien tendus.

Appuyez **fortement** (5 à 6 cm de profondeur) au rythme de 100 à 120 compressions par minute.

3. Défibrillez

Allumez le défibrillateur et suivez les instructions, c'est très simple. Il est conçu pour être utilisé sans formation.

Poursuivez le massage cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours.



C'est entre vos mains.

Quand une personne fait un arrêt cardiaque, elle perd toute chance de survie si personne n'intervient.

Ne rien faire, c'est la condamner.

👉 Vous n'avez pas besoin d'être médecin.

👉 Un appel au 144 et un massage cardiaque peuvent suffire à sauver une vie.

Ce peut être un voisin, un ami... ou votre conjoint.

Ce n'est pas grave si vous hésitez. Ce qui compte, c'est de faire quelque chose.

Un massage imparfait vaut mieux que l'inaction.

En Suisse, trop de vies sont perdues chaque année faute de réaction.

Vos mains peuvent faire la différence.

Nous vous rappelons qu'un défibrillateur est disponible 24/24 heures, 7/7 jours dans le sas d'entrée de la salle polyvalente.



Des cours de réanimation sont proposés partout en Suisse.
Un petit investissement de temps... pour peut-être sauver une vie.

📞 Infos et cours : www.samabulle.ch ou www.redcross-edu.ch

Chose promise, chose due !!

Nouveau : 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.

 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

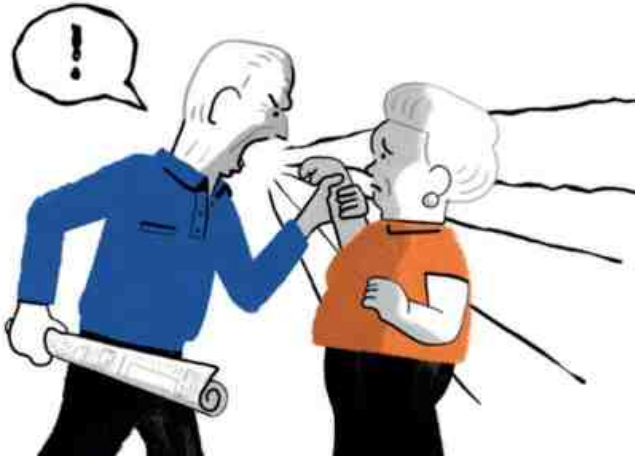
- L'organisation d'un transport est dépendante de mes disponibilités
- Je fixe mes conditions de limites kilométriques de déplacement et mes disponibilités en éventuel temps d'attente
- J'utilise mon véhicule privé
- Je suis bienveillant/e et je prévois suffisamment de temps afin de ne pas stresser le/la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

Violences de couple chez les Seniors

La violence n'a pas de limite d'âge !



Les violences conjugales désignent tous les actes de maltraitance dans une relation. Elles peuvent se traduire par des coups, des menaces, des insultes, des relations sexuelles non consenties mais aussi par un contrôle des finances ou de l'isolement social.

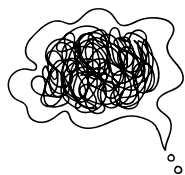
*En Suisse, environ **1 femme sur 10** de plus de 65 ans déclare avoir subi des violences dans son couple à un moment donné de sa vie.*

Signes à repérer :

- Blessures répétées : Des blessures inexpliquées, telles que des contusions ou des fractures, peuvent être un signe de violence physique.
- Isolement : Si une personne âgée est coupée de ses proches et activités sociales, cela peut indiquer un contrôle abusif. 45% des victimes de violences conjugales chez les seniors rapportent un isolement social imposé par leur partenaire.
- Comportements de soumission : Un senior qui semble constamment anxieux ou qui obéit aveuglément à son partenaire peut être victime de violence psychologique.

Conséquences sur la santé :

Les violences conjugales chez les seniors entraînent souvent **des troubles de santé mentale** : dépression, anxiété, troubles du sommeil. 12% des victimes nécessitent des soins médicaux d'urgence.



Il est souvent difficile de parler de la violence de couple, surtout quand s'ajoutent des difficultés liées à l'âge et au passage à la retraite. La honte, le sentiment de ne rien pouvoir faire et la peur des conséquences peuvent empêcher de demander de l'aide.

Ce n'est pourtant pas une fatalité ! Les solutions d'aide sont nombreuses. Elles tiennent compte des différents besoins et souhaits des personnes concernées.

Vous êtes témoin d'une situation de violence ou directement concerné·e ? Le Centre de compétence Vieillesse sans Violence est là pour vous écouter et vous orienter.

Il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide !

Centre de compétence
Vieillesse sans Violence

0848 00 13 13

(appel tarif local)

info@vieillesse sans violence.ch

www.vieillesse sans violence.ch

La consultation est gratuite et
confidentielle. L'anonymat est possible.



90 ANS YVETTE



C'est le 8 janvier dernier à Malamolière que famille, amis, voisins et autorités se sont réunis autour d'Yvette Gaillard pour célébrer le fameux cap de ses 90 ans.

Tout droit venus du Québec, son fils Jean-Michel et son épouse Isabelle lui ont fait la surprise de venir ... sans prévenir ! Quelle joie immense que cette venue inattendue !

Si Yvette est Villapontaine depuis 60 ans, elle a bien porté le nom Brodard et a été Rochoise durant 30 ans ... ce qui fait bien 90 ...

Fille de Marcel à Alexandre et de Marie à Firmin, elle a grandi au sein d'une fratrie nombreuse dans une maison simple mais remplie d'amour. Le petit domaine faisait vivre chichement tout ce petit monde.

Yvette a travaillé auprès de Nestlé jusqu'à son mariage avec André en 1965, ce charmant «gentleman» avec qui elle a partagé une vie heureuse.

Elle a également effectué plusieurs voyages au Québec, chez son fils établi à St Valère depuis 1996, en ramenant à chaque fois de précieux souvenirs. Discrète et bienveillante, Yvette adore s'occuper de ses chats, faire des mots cachés et suivre "ses" jeux à la télé. Elle reste toujours heureuse d'ouvrir sa porte aux visiteurs.

Ensemble, ils ont fondé leur famille avec 3 enfants : Jean-Michel, Hyacinthe et Daniel. 7 petits-enfants sont venus agrandir leur bonheur.

Épouse dévouée, c'est au côté de son Cher mari qu'elle a oeuvré dans les travaux de la ferme et à la gestion familiale, sans oublier la co-habitation avec les parents et frères d'André.

Une fois le domaine remis, elle a continué d'être bien active en assurant repas et garde de ses petits-enfants, toujours épaulée par André.



Visite d'une délégation du conseil communal qui lui a remis une attention bien méritée !

On lui souhaite le meilleur pour le futur.

Sa Famille

LES 90 PRINTEMPS DE MARIE-LOUISE



LE 23 MARS, MARIE-LOUISE TINGUELY A SOUFFLÉ SES 90 BOUGIES AVEC QUELQUES JOURS D'AVANCE. ELLE ÉTAIT ENTOURÉE DE SON MARI MICHEL, DE SES 3 ENFANTS, DE SES 7 PETITS ENFANTS, DE TOUTE SA FAMILLE AINSI QUE DE SES AMIS.

LA FÊTE FÛT TEINTÉE DE RIRES, DE CHANTS ET DE JOLIS MOMENTS DE RENCONTRES. TOUS LES PARTICIPANTS ÉTAIENT HEUREUX DE PARTAGER UN REPAS À LA VERANDA AU CÔTÉ DE LA PÉTILLANTE NONAGÉNAIRE. LES DEUX REPRESENTANTS DU CONSEIL COMMUNAL SE SONT JOINTS AUX FESTIVITÉS ET ONT PU FELICITER LA JUBILAIRE.



La commune vous aide !

Bougez en toute liberté !



Pour favoriser votre mobilité, la commune offre une participation financière aux frais de transports publics.

👉 Profitez de 50 % de réduction sur vos titres de transport, jusqu'à 10 trajets par année.

Un coup de pouce pour voyager plus souvent, en toute tranquillité !

Pour tout renseignement : Secrétariat communal - 026 413 37 42

Un soutien pour la gestion de vos poubelles.

La commune propose un service de ramassage de poubelles à domicile.

Sur appel, uniquement pour les **personnes âgées malades, blessées ou à mobilité réduite.**

Pour tout renseignement : Daniel Gaillard - 079 384 25 71



LE JOLI PROGRAMME

**RIEN QUE POUR
VOUS !!**



PINTE A

FONDUE

LA COMBERT

Mercredi

11h00

20 Août 2025

Fondue + boissons
Participation de Sfr. 20.-



Inscription jusqu'au 15 août



Nathalie Gaillard



077 485 17 55



10h45 sur la place de
parc de La Véranda

Dégustation de Bières



**Mercredi
24
Septembre**

Brasserie
artisanale
de
Gruyères,
Pringy

Dégustation et plats froids

Participation de Sfr. 10.-



**Inscription jusqu'au 15
septembre**



Valérie Bapst



079 712 85 51



**14h30 sur la place de
parc de la Véranda**

Inscription



MENU CHASSE

A la Veranda



*Civet ou jambon
avec garniture chasse*

Vend. 24 octobre
11h30

MENU
offert

Boissons non comprises



Inscription jusqu'au 10 octobre



079 716 79 10



Julien Tinguely



RDV sur place

Inscription



Activités

au village

Mardi 1er Juillet

Présentation du char et des costumes de la Sté de Jeunesse pour les rencontres de Jeunesses Gruériennes

Samedi 20 septembre

Sortie des Aînés organisée par la Sté de Jeunesse

Lundi 8 Décembre

Dîner des Aînés organisé par le Groupement des Dames

du 14 novembre au 6 décembre

Noël Villageois : théâtre de jeunesse. Les vendredis et samedis

Mer. 24 décembre

Verre de Noël préparé et servi par la Sté de Jeunesse

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
dès le 4 novembre

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

24 juillet

13 novembre

11 septembre

11 décembre

16 octobre

Instant **capturé**



*15 janvier
Visite du site
archéologique de Fribourg*

*Petit clin d'oeil à Gaston,
récemment parti vers les
étoiles. Merci pour toutes tes
participations !*





15 mai 2025



*Joli brunch au rythme
apaisant des chevaux.
Qu'est-ce que la
Gruyère est belle !!*





17 mai 2025

*C'est sous un soleil
radieux que le Géant a été
inauguré.*

*Merci à la commune pour
cette jolie journée !*



6 juin 2025



*Parties de pétanque
à la Boule sympa à Treyvaux
...et oui c'était très sympa !*





Tu aimes bricoler ou peindre ?
Tu aimes le contact des jeunes ?
Tu as un peu de temps ?
Alors...

REJOINS LA SOCIÉTÉ DE JEUNESSE POUR
LUI DONNER UN PETIT COUP DE MAIN LORS
DE LA PRÉPARATION DES DÉCORS POUR
LE PROCHAIN NOËL VILLAGEOIS !

INTÉRESSÉ(E) ? PRENDS CONTACT AVEC :

JULIEN BAPST AU 079 157 05 64 OU
LAETITIA RISSE AU 079 343 98 30

DÈS LA FIN SEPTEMBRE 2025

ILS TE TRANSMETTRONT TOUTES LES INFORMATIONS
NECESSAIRES ET RÉPONDONT A TES QUESTIONS.



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



Réseau Santé et social de la
Gruyère
Rue de la Lécheretta 18
1630 Bulle

026 919 63 63
social@rssg.ch



Pro Senectute Fribourg
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg

026 347 12 40
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...**

