

DECEMBRE 2023
N° 5

INFO

SENIORS

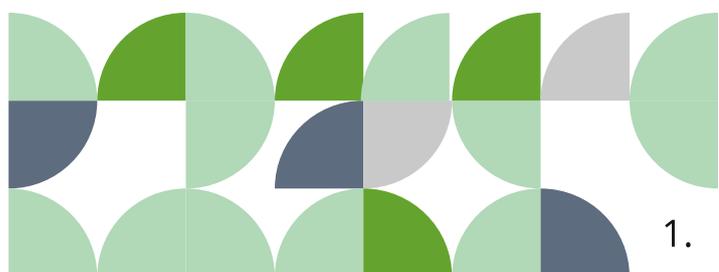
PONT-LA-VILLE





SOMMAIRE

Secrétariat communal et membres de la commission	2
Les + pour les seniors dans notre commune	3
Activités organisées par la commission	4-9
Activités organisées par les sociétés villageoises	10
Tout au long de l'année	11
Marche douce pour vous	12
Astuces pour petits budgets	13-14
Speed Dating 65+	15-16
Karen Gaillard, pilote de haut vol	17-18
Souvenirs	19
Contacts pour renseignements et soutien	20
Un problème de santé ? A qui m'adresser	21
Enigmes, devinettes, jeux, solutions	22-23



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

LES + POUR LES SENIORS 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 à mobilité réduite.

Pour tout renseignement : Daniel Gaillard - 079 384 25 71



LA COMMISSION SENIORS

VOUS A PRÉPARÉ

UN PROGRAMME

*de
folie !*



Mercredi 24 janvier 2024

Visitons Ensemble nos Aînés au foyer



**L'occasion de partager un moment
convivial !**

Envie de nous accompagner ?
Inscription au 077 485 17 55

**RDV à 14h15 sur la place de parc
du restaurant de Pont-la-Ville**



Présentation du film | 52 min. suivi d'un échange

Récit d'aventure

Jean-Yves Fredriksen dit "Blutch" et Nicolas Alliot

Vendredi 23 février 2024

20h00 salle polyvalente de Pont-la-Ville

A la recherche d'une cabane isolée dans la jungle népalaise, Nico et Blutch partent en exploration avec leur parapente.

Entre le souvenir d'un moment de partage avec quatre enfants livrés à eux même et la dure réalité de cette nouvelle odyssée aérienne, ils savourent les belles rencontres et survivent aux galères avec légèreté dans un Népal hors des sentiers battus.

Sur inscription au 079 712 85 51
ou par QRCode



Scan me

Entrée libre, chapeau à la sortie

Lundi 18 mars 2024



Atelier
décoration
de Pâques avec
Erika Delaquis



Inscription jusqu'au 4 mars 2024



079 814 89 12



Véronique Risse



14h00 à la voirie de Pont-la-Ville

ORGANISÉ PAR LES SOCIÉTÉS DE TIR ET LA COMMUNE



NETTOYONS

NOTRE

VILLAGE !

SAMEDI 13 AVRIL 2024

9H30 DEVANT LA VOIRIE



**APÉRO &
SAUCISSES
OFFERTS !!**



**PRENEZ LE TEMPS EN FAMILLE, ENTRE AMIS,
D'UNE ACTIVITÉ CONVIVIALE ET CITOYENNE**

Vendredi 14 juin 2024

*Venez partager une journée conviviale
à Charmey où la vue vous enchante.*

*Les remontées mécaniques et l'apéritif au
restaurant "Les Dents Vertes" seront offerts
par la commune !*

*Possibilité de rendre visite à la Famille
Piller et visionner leur film "La Saison
d'alpage"*



Inscription jusqu'au 1er juin 2024



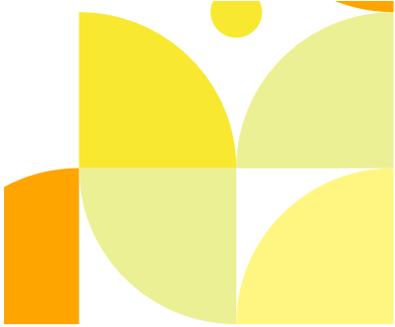
077 485 17 55



Nathalie Gaillard



10h00 sur la place du parc du
restaurant de Pont-la-Ville



ACTIVITES ORGANISEES PAR LES SOCIETES VILLAGEOISES



Dimanche 24 décembre 2023 messe à 17h00

Thé de Noël et vin chaud servis à la sortie par la société de jeunesse, accompagnés de **tresses** confectionnées par le groupement des Dames

Samedi 20 janvier 2024

Bourse aux jeux et possibilité de tester sur place

Samedi 24 février 2024

Match aux cartes organisé par le groupement des Dames

Vendredi 22 mars 2024

Soupe de Carême organisée par la paroisse, servie par le groupement des Dames

1er mai 2024 - Chanté par les enfants

1-2-3-4 mai 2024 - La tournée chantée par la Société de jeunesse

Samedi 6 juillet 2024 - Cortège et joutes sportives RJG

Dimanche 7 juillet 2024 - Joutes sportives et remises des prix

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 les mois de janvier et août

Cartes & Jeux

**Mardi après-midi
Toussaint à Pâques**

Organisé par le Groupement des Dames.
Rdv à 14h00 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 mercredi
par mois**

Les dates seront communiquées ultérieurement

MARCHE DOUCE

ADAPTÉ AUX
PERSONNES QUI ONT DE
LA DIFFICULTÉ À
MARCHER

UNE BALADE, UN BOL D'AIR FRAIS, UN
MOMENT DE DÉTENTE ENSEMBLE

BIEN DE SON CORPS, DANS SA TÊTE,
DANS SA VIE.
VENEZ NOMBREUX LES REJOINDRE !
OSEZ !!



RDV SUR LA PLACE DE PARC DE LA VERANDA À 13H30

LUNDI 5 FÉVRIER 2024

LUNDI 4 MARS 2024

LUNDI 1 AVRIL 2024

LUNDI 6 MAI 2024

LUNDI 3 JUIN 2024

LUNDI 1 JUILLET 2024

ASTUCES POUR PETITS BUDGETS



La retraite est synonyme de baisse de revenus. Sans parler de la situation actuelle où les hausses de prix se généralisent. Voici quelques bons plans pour dépenser moins, découverts par des retraités malins. À partager avec vos connaissances, pour échanger et découvrir d'autres moyens d'économiser.

ALIMENTATION

Manger anti-gaspi

L'application Too Good To Go permet de récupérer les invendus du jour à prix cassé, dans certains restaurants, supermarchés, boulangeries. Deux gagnants : les commerces qui ne doivent plus jeter les aliments et les clients qui découvrent des produits alimentaires, des plats, à tout petits prix.

Pain de la veille

Une bonne manière d'économiser en évitant le gaspillage alimentaire: acheter le pain de la veille encore frais dans la plupart des boulangeries. Bon pour le porte-monnaie et la planète!

Achat chez le producteur

En achetant au marché ou en prenant un abonnement à un panier de fruits et légumes, on limite de fréquents passages au supermarché. Et ainsi on est moins tenté par des achats impulsifs !

Resto avec rabais

L'application The Fork propose des restos avec des rabais parfois jusqu'à 50% suivant les horaires. www.thefork.ch

TRANSPORT ET VACANCES

En train

Penser aux rabais offerts par la commune Privilégier également les billets dégriffés sur l'application CFF sans oublier de comparer les offres avec celles de la 1e classe: parfois le tarif est étonnement moins élevé qu'en 2e classe.

En auto

Comparer régulièrement les primes des assurances RC Auto. Les assurances en ligne sont avantageuses.

En vacances

Pour limiter les frais d'hôtels, pourquoi ne pas troquer sa maison? Je pars une semaine et prête mon logement pendant la même période. Ou alors répondre à une offre de gardiennage. Les seniors sont recherchés pour garder une maison et s'occuper des animaux domestiques en échange du séjour. Une jolie manière de rendre service et de voyager pas cher. www.homeexchange.fr – www.seniorsavotreservice.com

LOISIRS

Lecture

Pensez à notre bibliothèque du village "Livresse de lire" gratuite et à disposition 24/24 Plus besoin de se déplacer pour obtenir un grand choix de livre.

Cartes postale gratuites

L'application Postcard permet d'envoyer une vraie carte postale personnalisée. Il suffit de télécharger une de ses photos, écrire quelques mots et la personne recevra une carte postale unique sur papier photo. On peut aussi l'envoyer à sa propre adresse pour avoir une jolie photo souvenir plutôt que de la regarder sur son téléphone. www.post.ch

Au ciné

Les séances sont à Sfr. 13.- les lundis (hors fériés). L'abonnement 100% Ciné comprend une carte (émolument unique Frs. 12.-) chargée de 8 entrées (Frs. 96.-). Il est transmissible et ne comprend pas de photo (jusqu'à 6 débits acceptés pour des accompagnants/es à la même séance). Validité : 1 an.

Des bons plans à la pelle

Des sites qui regorgent de bons plans en Suisse, avec réductions de prix ou carrément gratuits. Et des cadeaux sympas le jour de son anniversaire: comme un trajet en téléphérique ou un rabais de CHF 10.- pour des achats ; où acheter sa vignette autoroutière avec un rabais ; des rabais dans les hôtels ; des concours attractifs. www.madamebonsplans.ch – www.radin.ch



A LA MAISON

Ménage DIY

Fabriquer ses propres produits ménagers. C'est bon pour la planète, ça génère moins de déchets et c'est surtout très économique. Il suffit de 3-4 ingrédients de base pour fabriquer un produit universel, un produit pour les vitres, un nettoyeur pour la baignoire. On peut aussi couper en deux ses pastilles pour le lave-vaisselle.

Téléphone, internet, TV

Adapter son abonnement téléphone, internet, TV que l'on a depuis des années. Les prix ont baissé. Et a-t-on besoin d'autant de chaînes TV, d'une vitesse maximale pour internet alors qu'on est seul à l'utiliser ? Tout est modulable. En baissant ses exigences, la facture chute sans qu'on s'en rende compte. Une ligne fixe n'est peut-être plus indispensable ou alors sans forfait illimité alors que tout le monde appelle sur le portable...

Smartphone

N'hésitez pas à changer d'abonnement ou d'opérateur! Des offres existent avec des prix intéressants, en passant par exemple avec CoopMobile. La nouvelle start-up suisse Digital Republic propose des forfaits illimités en Suisse (appels et internet) à CHF 20.-/mois sur un très bon réseau! www.digitalrepublic.ch

Jardiner sans jardin

Cultiver ses herbes aromatiques (sans oublier de les congeler pour l'hiver), des petites tomates en pot, etc. sur votre balcon.

Cadeaux de Noël au printemps

Penser à acheter ses cadeaux de Noël pendant les soldes en été! Un portefeuille, une cravate ou un sac de marques soldés à 40% ça se déniche pendant les soldes d'été et non pas en décembre...



**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

Speed Dating **65+**
Canton de Fribourg

SAMEDI 3 FÉVRIER 2024

14H00 – 18H00

Café-restaurant La Pinte, Farvagny
à 15min de Fribourg, Bulle et Romont

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :
VIA LE SITE INTERNET
077 484 17 36 (DE 18H À 19H)
PAR MAIL : INFO@COEUR65PLUS.CH



coursoixante-cinqplus



CANTON DE FRIBOURG

Speed dating 65+

Tu as au moins 65 ans et souhaite faire de nouvelles rencontres ou simplement partager un moment convivial et communicatif ?

Avec le soutien de

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



Tu ne souhaites pas te connecter sur des sites en ligne, mais bel et bien faire des rencontres en personne ?

Alors inscris-toi à notre prochain speed dating, c'est gratuit!



Inscription

Plusieurs possibilités :

[Remplissez ce formulaire](#)

ou contactez-nous par
téléphone au 077 484 17
36
de 18h à 19h



Validation

Vous recevrez une confirmation avec les informations utiles



Rencontre

Partagez un bon moment



Souhait

Gardez contact et échangez vos numéros (si les deux personnes le souhaitent)



Conditions de participation

- Avoir au moins 64 ans (F) et 65 ans (H)
- Résider dans le canton de Fribourg

Déroulement

L'inscription est gratuite.

Les boissons sont obligatoires, et à la charge du participant / de la participante.

Les rencontres ont lieu dans le cadre défini dans la confirmation d'inscription.

Merci de vous fier à la feuille de route qui vous sera transmise à la confirmation de votre inscription.

LE SAVIEZ VOUS ?

Karen Gaillard, étoile montante du pilotage automobile suisse vient de terminer sa 1ère saison en endurance. Aux côtés de son binôme Gregory de Sybourg et au volant de leur voiture prototype DIMAB, ils ont raflé la 2ème et 3ème place lors de l'Ultimate manche au Castellet.



Elle a accepté ma demande d'interview :

Karen, peux-tu te présenter et nous expliquer ce qui t'a poussé dans cette voie ?

Je m'appelle Karen Gaillard, j'ai 22 ans et suis originaire de Pont-la-Ville. J'ai commencé le sport automobile par le karting. J'avais 17 ans lors de ma première course. Cette passion est venue de mon Papa Eric qui habite Pont-la-Ville et qui faisait aussi des courses de karting.

Tu as participé au championnat de l'Ultimate Cup Series cette année et pour laquelle toi et ton co-équipier avez excellé avec une 2ème place. Les sacrifices sont-ils énormes pour arriver à un tel résultat ? De quelles sortes ? »

Pour moi, ce ne sont pas des sacrifices car c'est ce que j'aime et ce que je veux faire. Donc je fais cette préparation quotidienne avec plaisir ! Pour atteindre des résultats et les objectifs que je me fixe, je fais une préparation physique tous les jours, travaille mon mental, les réflexes qui sont très importants pour un pilote, je fais beaucoup de simulateur et passe énormément de temps à chercher des soutiens pour financer ma saison.

En parlant d'objectifs, as-tu atteints ceux que tu t'étais fixés cette année ? Lesquels étaient-ils ?

Oui ! Mon premier objectif pour cette première saison dans cette catégorie était d'être dans la seconde, à quelques dixièmes maximum des meilleurs pilotes du championnat. Il y avait par exemple un pilote professionnel qui est champion du Monde en Endurance et qui a remporté les 24H du Mans en LMP2 !

Mon deuxième objectif était de faire exactement les mêmes chronos ou mieux que les coachs au Lédenon, là où je m'entraîne, sachant qu'ils sont sur ce circuit soixante jours par an et qu'ils connaissent donc le tracé et les voitures par cœur ! Les deux objectifs ont été atteints.

Mais comme David (mon manager) me répète toujours : « Tout ce qui est fait... est fait. Tout ce qui est pris... est pris. Mais tout reste à refaire ! »



Comment et où se passent tes entraînements ?

Malheureusement, il n'y a aucun circuit automobile en Suisse. Les entraînements se déroulent donc forcément à l'étranger. Mon coach a une école de pilotage qui est basée au circuit du Lédénon en France (entre Nîmes et Avignon). J'essaie d'y aller une journée par mois si je peux me le permettre. Le reste du temps, je m'entraîne chez moi sur un simulateur. Nous avons de la chance que ce domaine est très développé de nos jours et la sensation est très proche de la réalité.

Connais-tu parfois la peur au volant de ton bolide ?

Non, pas lorsque je suis au volant. D'ailleurs, si un pilote a peur au volant, ça ne sert à rien qu'il monte dans la voiture. Par contre, je ressens parfois un stress, qui peut être positif, avant un départ d'une course ou d'une qualification. Mais au moment que les feux s'éteignent, le stress disparaît et avec l'adrénaline je suis en pleine concentration.



Ton ambition est les 24 heures du Mans, peux-tu nous en dire plus sur cette course pour des novices que nous sommes ? En as-tu d'autres ?

La course des 24H du Mans est une mythique course d'endurance d'une durée donc de 24 heures qui fait partie d'une des manches du championnat World Endurance Championship (WEC), qui est le championnat du monde d'endurance. Cette course existe depuis 1923 et a lieu chaque année au mois de juin sur le circuit de 13km de la Sarthe. Cette année, il y a eu 62 voitures inscrites. Mes objectifs sont de devenir pilote professionnelle pour en faire réellement mon métier, et ensuite de participer aux plus belles courses au Monde comme par exemple les 24H du Mans.

Et pour finir, quel lien as-tu avec le village de Pont-la-Ville ?

Je suis originaire de Pont-la-Ville et ai fait la majorité de ma scolarité ici. Ayant des parents divorcés, j'habite aussi à Riaz mais je me sentirai toujours d'ici, Pont-la-Ville. Je suis souvent à l'étranger mais à chaque fois que je rentre, quand j'arrive dans notre village et que je vois cette vue sur le lac de La Gruyère avec le Moléson au fond, je me dis que je suis amoureuse de cet endroit et ne pourrai certainement jamais partir ailleurs !

Merci Karen pour toutes ces explications. Nous te souhaitons de réaliser tes rêves !

Valérie Bapst

Plus d'info ? visitez son site internet
<https://karengaillard.ch/>

N'hésitez pas à la soutenir !

Karen GAILLARD

KG30

+41 76 514 48 19

info@karengaillard.ch

www.karengaillard.ch

KG30 Sàrl
Karen Gaillard
Route de la Müllera 8
1649 Pont-la-Ville

Souvenirs



Septembre 2023

Visite de la laiterie



Un tout grand MERCI à la Famille Uldry pour ce joli moment de partage et le généreux apéro offert !



Novembre 2023

Visite de la sellerie

Roulin



Un super après-midi, merci à la Famille Roulin !





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, vos finances et sur plein d'autres sujets :



Croix-Rouge fribourgeoise
Rue G.-Techtermann 2
Case postale
1701 Fribourg

Tél. 026 347 39 40
Fax 026 347 39 41
info@croix-rouge-fr.ch



Réseau Santé et Social de la Gruyère
Rue de la Lécheretta 18
Case postale
1630 Bulle

Téléphone
026 919 00 19



Pro Senectute Fribourg
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg

026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch

UN PROBLÈME DE SANTÉ ? À QUI M'ADRESSER

URGENCE VITALE?

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

APPELEZ LE 144.



J'ai une urgence vitale

144, Urgences, HFR Fribourg - Hôpital cantonal

026 306 30 00



144, Urgences HIB, Payerne

026 662 80 11



J'ai une urgence non-vitale

Médecin traitant



Garde médicale du canton de Fribourg

0800 170 171



Permanence HFR Meyriez-Murten

026 306 71 10



Permanence HFR Riaz

026 306 40 20



Permanence HFR Tafers

026 306 60 00



Permanence Estavayer-Le-Lac

026 664 71 11



Permanence Médicale de Fribourg

026 321 11 44



Permanence de Moudon

026 662 83 80



Medhome

026 670 07 00



J'ai une urgence pédiatrique

Pédiatre de famille



Kidshotline

Consultation de télé-médecine (CHF 2,99/min | max CHF 29,90 par appel)

0900 268 001



Urgences pédiatriques HFR Fribourg - Hôpital



cantonal Urgences pédiatriques HIB, Payerne

026 662 80 11



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



J'ai une urgence obstétrique

Gynécologue traitant



Gynécologie HFR

026 306 29 00



Gynécologie HIB, Payerne

026 662 80 11



J'ai une urgence psychiatrique

Garde psychiatrique

026 308 08 08



J'ai une urgence dentaire

Permanence dentaire

0848 14 14 14



J'ai besoin d'une pharmacie

Pharmacies habituelles



Pharmacie de garde (CHF 2/min)

0900 146 146



Jour



Jour et nuit

Devinettes



1. Je suis depuis très longtemps dans la mer mais je ne sais pas nager... qui suis-je ?

2. Qu'est-ce qui peut voyager tout autour du monde tout en étant dans un coin ?

3. Un puits qui mesure 12 m de profondeur cache au fond un escargot. Durant la journée, l'escargot arrive à grimper 3 m de la paroi du puits. Cependant, la nuit tombée, il glisse de 2 m. Si l'escargot commence son ascension pour sortir du puits le 1er juin, à partir de 8 heures, à quel moment sortira-t-il du puits ?

4.

1					2		5	
				8			9	4
7		8	4		3	1		
4		1	9					
6								9
					8	5		2
		7	6		9	2		5
9	4			7				
	1		2					8

2				7		4	3	5
								9
	6		4		9		2	
		6		1			4	
1	4		5		6		9	8
	3			9		2		
	9		7		3		8	
8								
6	2	3		8				4

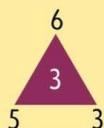
5.

Sur quelle place de parking cette voiture est-elle garée?

Réponses aux jeux du bulletin N° 4



Le numéro 3. Pour le découvrir, tu dois soustraire le numéro de gauche à celui du haut, et multiplier le tout par le numéro de droite.



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

"N"

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

"Samedi"

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



