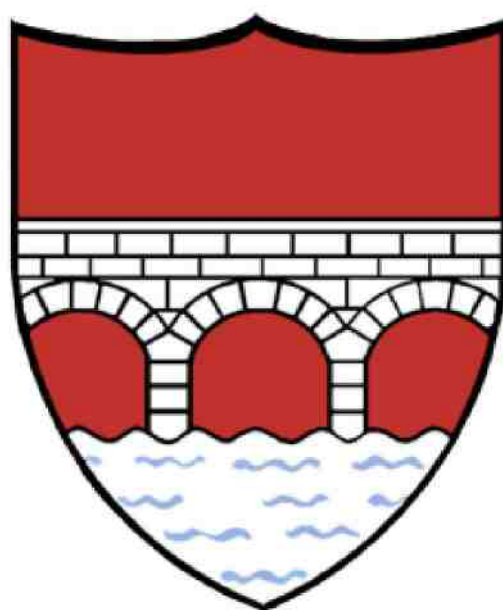


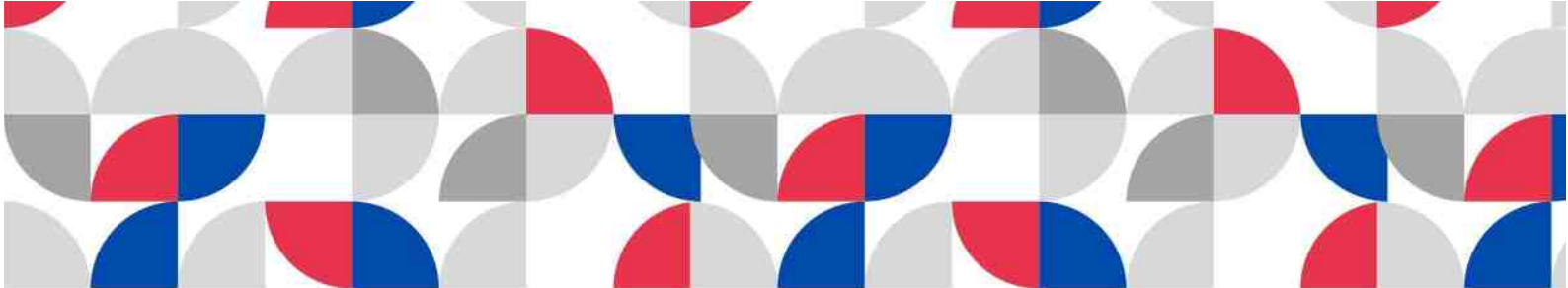
JUIN 2026
N° 10

INFO

SENIORS

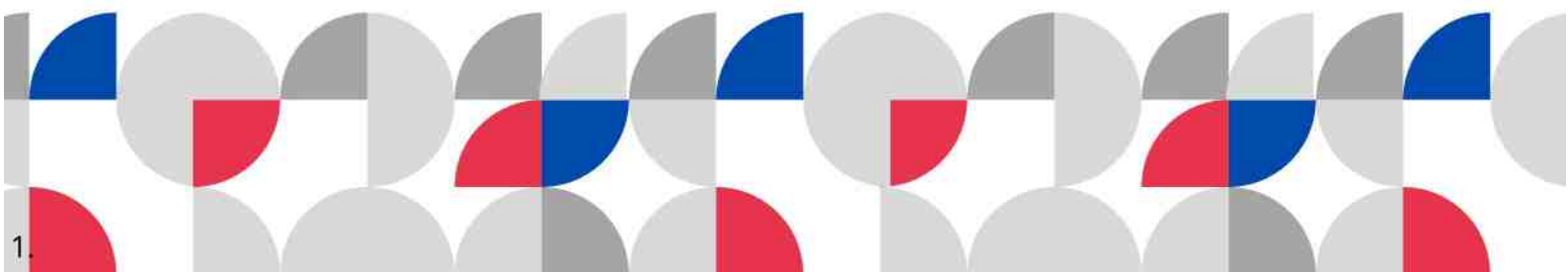
PONT-LA-VILLE





SOMMAIRE

Secrétariat communal et membres de la commission	2
Nouvelle législature	3
90 ans Michel Tinguely	4
Rencontres des Jeunesses Gruériennes	5-6
Canicule	7-8
Le saviez-vous ?	9
Les + pour les seniors dans notre commune	10
Le programme rien que pour vous	11-14
Activités organisées au village	15
Tout au long de l'année	16
Instant capturé	17-19
Transports solidaires	20-21
Les adresses utiles et les numéros d'urgence	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



Nouvelle législature 2026-2031

**On prend les mêmes et ... on continue !!
Merci pour votre confiance.**

Les conseillers communaux ont accepté à **l'unanimité** de poursuivre leur engagement au service du village. Motivés et solidaires, ils sont prêts à relever les défis à venir et à défendre au mieux les intérêts de la commune.



De gauche à droite (devant) : Nathalie Carrel, Bernard Bapst, Valérie Bapst

De gauche à droite (derrière) : Eric Kilchoer, Benoît Risse, Laurent Schafer, Jean-Louis Tinguely



♡ 90 ANS

Michel Tinguely



LE 18 MAI, MICHEL A EU 90 ANS. C'EST LA VEILLE, LE DIMANCHE 17 QU'IL A FÊTÉ L'ÉVÈNEMENT ENTOURÉ DE MARIE-LOUISE SON ÉPOUSE, DE TOUTE SA FAMILLE, DE SES AMIS, DU CONSEIL COMMUNAL AINSI QUE DE FRANÇOISE SA SUCCESSEURE AU SECRÉTARIAT COMMUNAL. LA JOURNÉE A ÉTÉ RYTHMÉE PAR UN APÉRO ENSOLEILLÉ, PAR UN BON REPAS, DES RIRES, DES SOUVENIRS, ET DES CHANTS ENTONNÉS PAR LA TABLÉE.





LET'S GO!

Après une année entière de préparation, le grand moment approche enfin ! Dans quelques jours, notre société de jeunesse aura l'immense plaisir d'ouvrir les portes des Rencontres de Jeunesses Gruériennes, un événement exceptionnel qui accueillera des milliers de personnes dans notre village.

Durant cette grande fête, tout sera réuni pour partager des instants inoubliables : une immense place de fête animée, une grande tonnelle conviviale, un bar à vin chaleureux, une cantine festive, des concerts, des joutes sportives entre jeunes, un loto et de nombreuses animations qui feront vibrer toutes les générations.



Cette manifestation représente des mois de travail, d'engagement et de séances de la part de toute une équipe motivée, réunie autour d'un même objectif : offrir une fête mémorable, grandiose et remplie de convivialité.

Nous nous réjouissons de vivre ces moments uniques avec vous et de faire rayonner ensemble l'esprit de notre région. Que la fête commence... et qu'elle reste gravée dans les mémoires !

RJG 2026

PASSEZ-MOI L'EXPRESSION!

MERCREDI 1^{ER} JUILLET

— CANTINE

17h | Ouverture 00h | Fermeture
20h | Loto

— BAR À VIN

17h | Ouverture 00h | Fermeture

— SNACK

17h–00h

JEUDI 2 JUILLET

— TONNELLE

18h | Ouverture 01h | Fermeture

— CANTINE

18h | Ouverture 01h | Fermeture
19h | Souper
22h | Concert STUBETE GÄNG

— BAR À VIN

18h | Ouverture 01h | Fermeture

— SNACK

18h–01h

VENDREDI 3 JUILLET

— TONNELLE

16h | Ouverture 03h | Fermeture
21h | Musique PIOUS DJ

— CANTINE

18h | Ouverture 03h | Fermeture
21h | ONEILL PHASE
23h | ITALO BROTHERS
01h | SAM-D & JOKKYM'X

— BAR À VIN

17h | Ouverture 03h | Fermeture
18h | Apéro des sponsors et anciens présidents
20h | BUCKLE UP
22h | LUKE HILLY & THE CAVALRY

— SNACK

18h–03h

SAMEDI 4 JUILLET

— PLACE DE FÊTE

08h | Ouverture 03h | Fermeture
08h15 | Troupeau du 40^e 08h30 | Départ du cortège
dès 11h45 | Guggen LA RONFLANTE de Bulle
12h | Cérémonie d'ouverture
13h20 – 17h JEUX

— TONNELLE

08h | Ouverture 03h | Fermeture
21h | Musique VALOXY

— CANTINE

10h30 | Ouverture 03h | Fermeture
18h | Remise des prix chars & costumes
21h | SOIRÉE Le ciel nous tombe sur la tête
NICKAVENTI / ZAHNO / SECTION II

— BAR À VIN

10h30 | Ouverture 03h | Fermeture
15h | SLICE OF PAIN
17h | AURÉLIE SIMON
20h | GALÉ GRINGO
22h | LENDEMAIN D'HIER

— SNACK

10h–03h

DIMANCHE 5 JUILLET

— PLACE DE FÊTE

07h | Ouverture 23h | Fermeture
11h | Animation LES SINGES À PLUMES
09h40 – 11h40 • 13h – 16h JEUX

— TONNELLE

08h | Ouverture 23h | Fermeture

— CANTINE

07h | Ouverture 22h | Fermeture
07h | Tartines pour les jeunes
12h | Activité des syndicats
17h30 | Remise des prix des jeux

— BAR À VIN

10h | Ouverture 23h | Fermeture
11h | Apéro des officiels

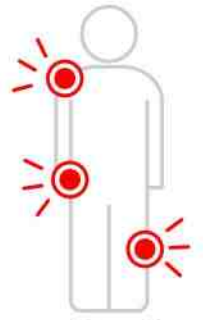
— SNACK

10h–23h

WWW.RJG2026.CH



CANICULE



Quand il fait chaud : comprendre ce qui change dans le corps

La chaleur ne provoque pas seulement de la fatigue. Elle modifie aussi la façon dont le corps fonctionne :

- Le sang circule différemment pour aider à refroidir la peau
- Le cœur travaille un peu plus vite
- La sensation de soif peut diminuer avec l'âge
- Certains médicaments peuvent amplifier ces effets

👉 C'est pour cela qu'on peut se sentir "bizarre" avant même d'avoir très chaud.

Le piège de la déshydratation discrète

On ne perd pas seulement de l'eau en transpirant. On en perd aussi :

- en respirant (plus vite quand il fait chaud)
- en urinant
- sans s'en rendre compte

👉 Résultat : la déshydratation peut commencer sans sensation de soif.

💡 Un signe souvent méconnu :
des urines plus foncées ou moins fréquentes.

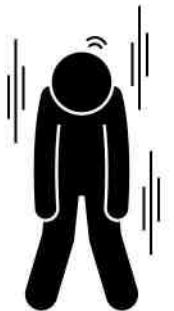


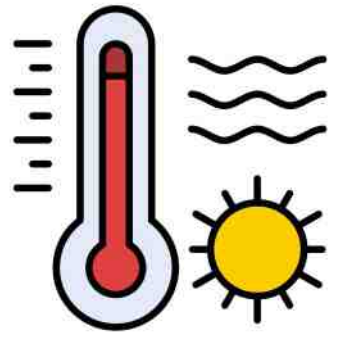
Un point important : la fatigue arrive avant la soif

Chez les seniors, les premiers signes ne sont pas toujours évidents :

- baisse d'énergie inhabituelle
- légère confusion ou "tête dans le brouillard"
- irritabilité ou lenteur

👉 Ces signes peuvent apparaître avant les signes classiques de chaleur.





Le corps se refroidit surtout par la peau (et pas comme on croit)

- On pense souvent que boire suffit à "refroidir" le corps. En réalité, le corps se refroidit surtout par :
 - la peau (évaporation de la sueur)
 - la circulation sanguine
- 💡 C'est pour cela que :
 - mouiller la peau aide souvent plus vite que boire
 - un linge humide sur la nuque ou les bras est très efficace

Ce que peu de gens savent sur les médicaments et la chaleur

Certains médicaments modifient la façon dont le corps réagit :

- certains réduisent la transpiration
- d'autres diminuent la pression artérielle
- d'autres augmentent la perte d'eau

👉 Ce n'est pas dangereux en soi, mais cela change la tolérance à la chaleur.

💡 Important : ce n'est pas le médicament qu'il faut arrêter, mais adapter ses habitudes quand il fait chaud.



Le vrai "moment à risque" n'est pas toujours midi

On pense que le plus dangereux est le milieu de journée.

Mais en réalité :

- le corps accumule la chaleur toute la journée
- les malaises arrivent souvent en fin d'après-midi ou le soir
- 👉 C'est le moment où la fatigue thermique apparaît.

À RETENIR !

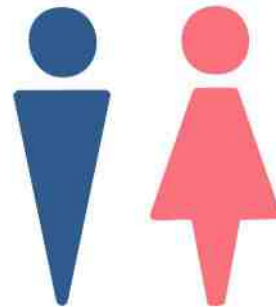
LA CHALEUR NE SE RESSENT PAS TOUJOURS IMMÉDIATEMENT. LE PLUS IMPORTANT EST DE REPÉRER LES PETITS CHANGEMENTS DU CORPS PLUTÔT QUE D'ATTENDRE LES SIGNES ÉVIDENTS.

LE SAVIEZ-VOUS ?

A l'heure où vous recevez cette brochure, notre village compte :



663 citoyens
2024 = 619



2026 = 346 H / 317 F
2024 = 320 H / 299 F



122 seniors (61 H / 61 F) Egalité parfaite !!
2024 = 109 seniors (55 H / 54 F)

***Vous représentez 18,4 % des habitants.
En 2024 vous étiez 17,60 %***

Notre doyenne, Madame Sabine Bottanelli a fêté ses 95 ans le 25 janvier 1931.
Elle réside au foyer de La Roche.

95 ans, 3 mois et 16 jours plus tard est arrivé notre benjamin.

Il s'appelle Thibault Pürro. Je vous laisse deviner sa date de naissance...
Il habite Sur Momont.

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 20 et 21

SUR
APPEL



DES QUESTIONS ?

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



Programme

2^eme
semestre
2026

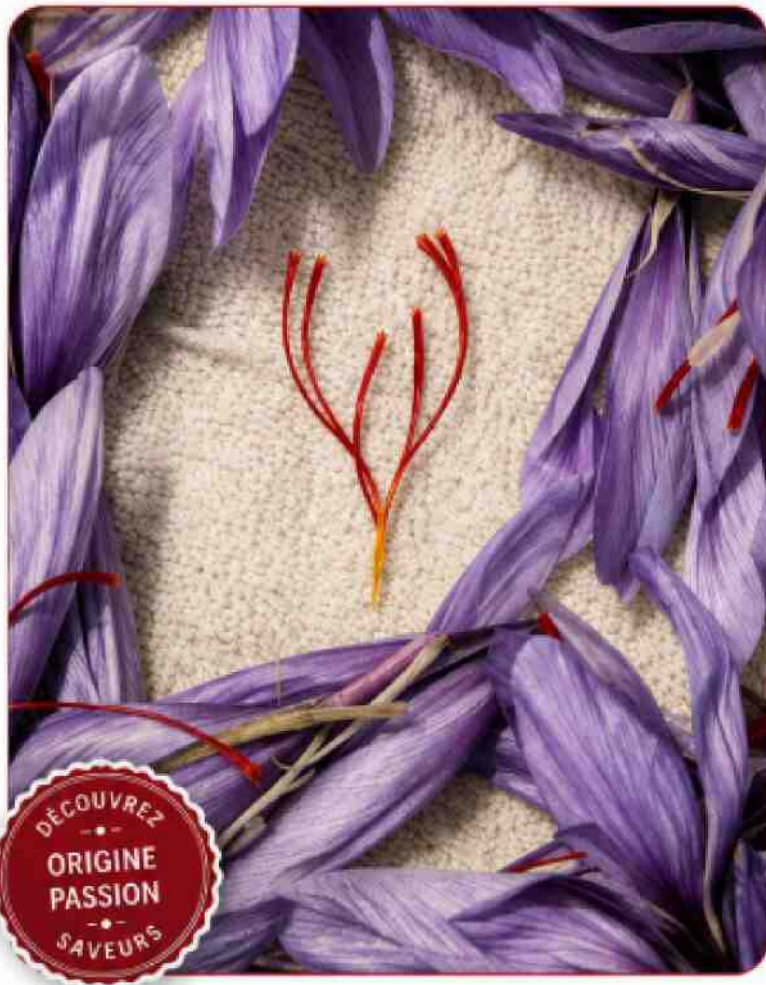
**Rien que
pour vous !**



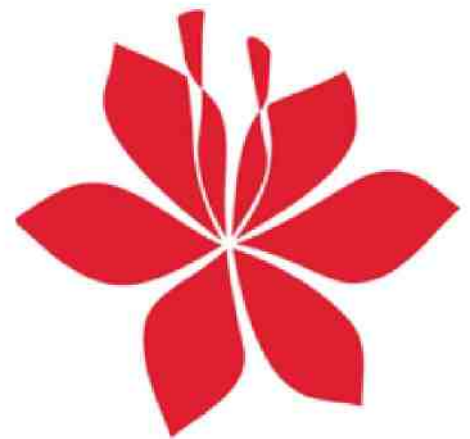
Visite et dégustation

Découvrez l'or rouge de notre terroir

Jeudi 22 octobre 2026 14h00



safran
fribourgeois



par
Fabien
Fragnière

Offert

Durée 1h30 - Lieu Grolley



Inscription jusqu'au 15 octobre



Nathalie Gaillard



077 485 17 55



13h15 sur la place de
parc de La Véranda

BCF ARENA — UNE EXPÉRIENCE
INOUBLIABLE

VISITE DE LA PATINOIRE DES CHAMPIONS

18 novembre 2026 - 14h00

Petits-enfants bienvenus !
Participation Sfr. 5.- par visiteur



Inscription jusqu'au 2 novembre



Julien Tinguely



079 716 79 10



13h15 sur la place de
parc de La Véranda

Les séniors
de Vuadens
vous présentent ...

PAPRIKA-CANNELLE

L'entrée un brin forcée d'une dame en EMS...



Une comédie pleine de tendresse, d'humour,
d'émotion et d'amour.

Mise en scène par Marie-Jo Jordan

En cours d'organisation.
Les informations suivront prochainement.

Activités

au village

Samedi 26 septembre

Sortie des Aînés
organisée par la Sté
de Jeunesse

Samedi 7 novembre

“La Boum” soirée
80's night organisée
par les Boumer

**Dim. 29 novembre
17h00 - La Roche**

Concert de l'Avent des
mini Céciliennes des
Choeurs

Mardi 8 Décembre

Dîner des Aînés
organisé par le
Groupement des
Dames

**Dim. 20 décembre
17h00 - La Roche**

Concert de Noël
de la Chanson de
Thusy et de
Choeur Accord

Jeudi 24 décembre

Verre de Noël
préparé et servi par
la Sté de Jeunesse

Tout au long de l'année

Cartes & Jeux

Mardi après-midi

Toussaint 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

30 juillet

19 novembre

17 septembre

10 décembre

22 octobre

Renseignement Isabelle Bapst : 079 562 56 33

Instant capturé



*Midi Théâtre à
Nuithonie
29 janvier 2026*

*Improvisation remarquée
de Suzanne :-)*





Electrobroc, 18 mars 2026



Joli moment
juniors-séniors !





22 mai
 "A Tire d'Ailes"
 Super balade en forêt grâce
 à la générosité de Dame
 météo !





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
Mauron Gabriel 079/416 24 41
Risse Georges 079/748 69 46

Tinguely Eliane 077/415 91 05
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



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

026 919 63 63
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

**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



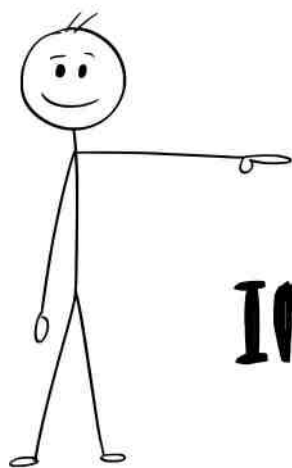
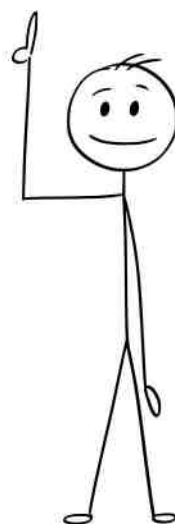
**URGENCE POLICE ?
APPELEZ LE 117.**

**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**