

Jun 2023 / N°4

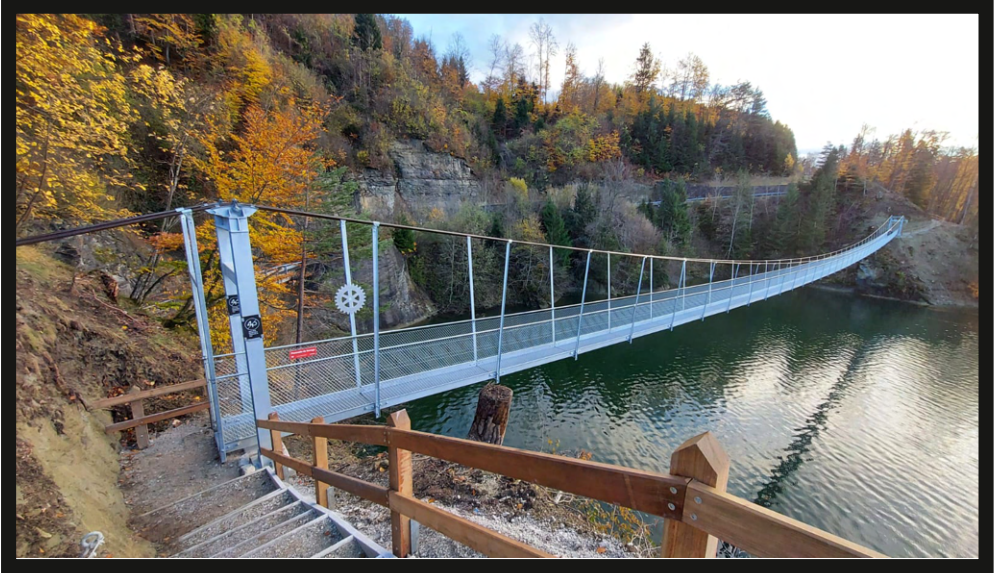


Photo V. Bapst



INFO Seniors

Pont-la-Ville

SOMMAIRE

- Fondation afaag l'aide aux Familles de la Gruyère 3
- Secrétariat communal et membres de la commission 4
- Contacts pour soutien 5
- Activités organisées par la commission seniors 6-9
- Activités organisées par les sociétés villageoises 10-11
- Tout au long de l'année 12
- Bien être 13
- Les + pour les seniors dans notre commune 14
- Le coin des bonnes combines 15-16
- Souvenirs 17-19
- Enigmes, devinettes, jeux 20-21
- Email et inscription par QR Code 22
- Bénévoles 23

PARCE QU'ON PEUT TOUS EN AVOIR BESOIN UN JOUR...



Fondation AFAG pour l'aide aux familles de la Gruyère »

La Fondation a pour but de venir en aide :

- aux familles et personnes dans le besoin, confrontées à des problèmes de santé, de handicap de difficultés financières, etc.
- aux personnes nécessiteuses rencontrant des difficultés liées à l'âge.
- aux jeunes et aux enfants dans la précarité traversant des périodes critiques, nécessitant appui, traitement, encadrement, formation, repas pris hors domicile, etc.

La fondation vient en aide subsidiairement aux aides étatiques et officielles ou aux couvertures d'assurances. Les bénéficiaires doivent être domiciliés dans le district de la Gruyère.

La fondation ne poursuit aucun but lucratif, elle est apolitique et non confessionnelle.

Pour plus d'informations :

Société

Fondation afag pour l'aide aux familles de la Gruyère

1630 Bulle

Tél. 077 472 83 41

Site web : <https://www.fondation-afag.ch/>

Secrétariat communal

Route de la Muellera 1, 1649 Pont-la-Ville

Horaire de l'administration

Mardi de 16h00 à 19h00

Jeudi de 14h00 à 16h00



Françoise Risse - 026 413 37 42



Commune@pont-la-ville.ch



www.pont-la-ville.ch

Membres de la 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



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@rsgg.ch



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



026 347 39 40



info@croix-rouge-fr.ch



026 347 12 40



info@fr.prosenectute.ch

JEUDI 21 SEPTEMBRE 2023

14H45

VISITE DE LA LAITERIE DE NOTRE
VILLAGE, GUIDÉE PAR LA FAMILIE ULDRY

DEGUSTATION ET ANECDOTES AU MENU !

APERITIF OFFERT
PAR NOS HOTES



Inscription : Véronique Risse

Téléphone : 079 814 89 12

Délai : 15 septembre

RDV : 14h40 place de parc La Véranda



ATELIER REFLEXOLOGIE ET AUTOMASSAGE DES MAINS

Parce qu'elles ont passé une vie à caresser, consoler, applaudir.

Parce qu'elles ont subi le froid, le travail ardu, les produits de toutes sortes, vos mains méritent d'être chouchoutées

Sophie Davet vous propose de découvrir le massage des mains et de vous expliquer simplement comment le réaliser soi-même.

1h qui fait autant de bien au corps qu'à l'Âme !!

Vivre sa santé

Sophie Davet

079 388 29 20

Rue du Vieux Moulin 8

1635 La Tour-de-Trême

Jeudi 5 octobre 2023
1ère session 13h30
2ème session 14h45



**7 personnes par session,
premiers inscrits premiers servis !**

Le lieu sera communiqué ultérieurement



**Réservation par QR code ou par tél.
Valérie Bapst 079 712 85 51**

Visite Sellerie Roulin A Treyvaux



Mardi 14 Novembre 2023 - 14h30

Inscription : Suzanne Kilchoer
Téléphone : 079 649 86 61
Délai : le 2 Novembre
RDV : 14h15 Place de parc La Véranda

Visite et apéro offerts par la commission seniors





VOUS ETES TOUS INVITES A




Une soirée Contes

avec Michèle Widmer

**DIMANCHE 17 DECEMBRE 2023, A 17H00
EN L'EGLISE DE PONT-LA-VILLE**

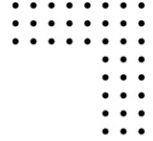
**SUIVI D'UN CHOCOLAT CHAUD ET
AUTRES DELICES A PARTAGER**

COMMISSION SENIORS





MAIS ENCORE . . .



A vos agendas

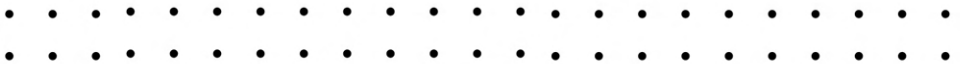
28 Présentation du char et des costumes
 Juin pour le cortège des RJG, confectionnés
 par notre société de jeunesse

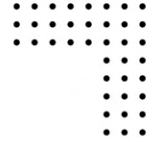
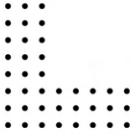
du 28
 Juillet Festivités du 1er Août à La Roche
 au 1er Organisation : Ski-Club la Berra
 Août

02 Sortie des Aînés
 Sept organisée par la société de Jeunesse

09 Match aux cartes
 Sept organisé par le groupement des Dames

28 Foire de La Roche
 Oct





Suite...

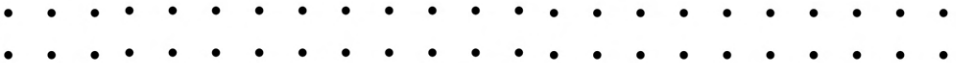
04 Bourse aux jeux
Nov Découverte, échange, achat/vente

Noël Villageois
présenté par la société de Jeunesse

Nov 10-11 / 17-18 / 24-25

Déc 01-02 / 08

08 Dîner des Aînés
Déc organisé par le groupement des Dames



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 le mois d'août

Cartes & Jeux

Mercredi après-midi
Toussaint 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 jeudis

Monitrice Suzanne Kilchoer.
Rdv à 13h30 à la salle polyvalente.
Pour toutes questions : 079 649 86 61

Table d'hôte *Chez Isabelle*

1 jeudi par mois

27 Juillet 2023 14 septembre 2023
19 octobre 2023 16 novembre 2023
4 décembre 2023

Pour toutes questions et réservations : 079 562 56 33



BON
Sfr. 15.-

REFLEXOLOGIE

A domicile ou en cabinet

**Sur remise de la
quittance à la
commune, valable
1 x jusqu'au
31.12.2023**

RÉFLEXO'PHIE

Sophie Descloux
Thérapeute agréée ASCA
1647 Corbières

INFORMATIONS ET RDV  077 479 98 76



LES + POUR LES SENIORS DE NOTRE COMMUNE



*PARTICIPATION FINANCIERE
DE LA COMMUNE AUX FRAIS
DES TRANSPORTS PUBLICS*



*50% PAR TITRE DE TRANSPORT
MAXIMUM 10 X PAR ANNEE*

SECRETARIAT COMMUNAL 026 413 37 42



*SERVICE DE
RAMASSAGE DE
POUBELLES/PAPIER À
DOMICILE*

*UNIQUEMENT POUR LES PERSONNES
AGEES, MALADES, BLESSEES OU
HANDICAPEES*

DANIEL GAILLARD

079 384 25 71

Le coin des
bonnes
combines !

LA RÉCUPÉRATION D'EAU DE PLUIE, POUR PRÉSERVER LA RESSOURCE !

En logement individuel, collectif
et dans le patrimoine public

QUELLES INSTALLATIONS ?

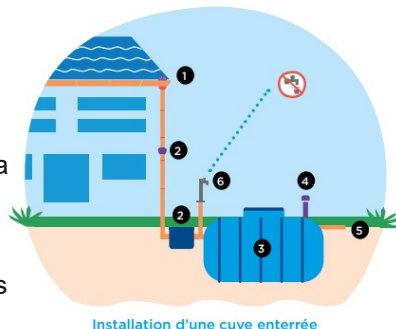
Installer un récupérateur d'eau de pluie en logement individuel, collectif ou au sein de son patrimoine public est un choix très judicieux pour préserver les ressources en eau. L'eau de pluie peut être utilisée pour de nombreux usages en extérieur et en intérieur. Mais à quoi ressemblent les différentes installations ? Nous vous proposons un tour d'horizon des solutions techniques pour vous aider à y voir plus clair.

L'installation en un coup d'œil



Le matériel

La collecte se fait par l'écoulement de l'eau depuis la toiture via les gouttières puis vers la cuve de stockage.



A ce moment de la collecte, des équipements de filtration doivent être installés. Ils permettent de bloquer tout élément risquant d'obstruer le système et d'éviter l'afflux de matières dans la cuve.

1 Crapaudines : plaque ou grille qui arrête les déchets à l'entrée d'une gouttière, d'un tuyau de descente, d'un réservoir.

2 Dispositif de filtration : il permet de filtrer l'eau en fonction de l'usage désiré. En amont de la cuve, le dispositif de filtration doit permettre une filtration inférieure à 80 microns. Il existe différents types de préfiltres :

les auto-nettoyants : lorsqu'il y a une averse importante, un débit plus important achemine les saletés vers une seconde évacuation. Ce type de filtre nécessite tout de même un entretien.

les autres types de préfiltres : panier filtrant, filtre en ligne, puits filtrant, collecteur filtrant, Filtre tourbillonnaire, filtre à rejet alternatif, filtre à sable.

3 Dispositif de stockage : Il permet de stocker l'eau de pluie. Il est soit enterré, soit aérien.

4 Aération : Elle permet de libérer la pression de l'air dans le dispositif de stockage.

5 Trop plein : Il permet d'évacuer l'eau en surplus quand la cuve est pleine ou de se raccorder avec une autre cuve.

6 Robinet de puisage : il est recommandé (mais non obligatoire) d'installer un système de commande verrouillable. Il n'y a pas besoin de déclarer ni d'installer un compteur pour les eaux récupérées pour l'usage extérieur.

Fenêtres de l'Avent

Magnifiques décorations des élèves de l'école primaire



Un véritable froid de canard !
Heureusement le vin chaud et le thé nous ont bien réchauffés !!



Visite de la Saidef



Merci pour
l'organisation, tes
explications et ton
accueil !

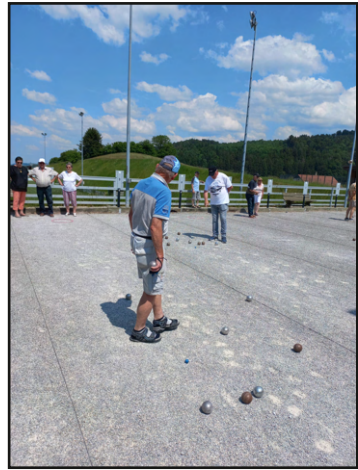


Action coup de balai



Le mauvais temps s'est invité, mais la bonne humeur est intacte !



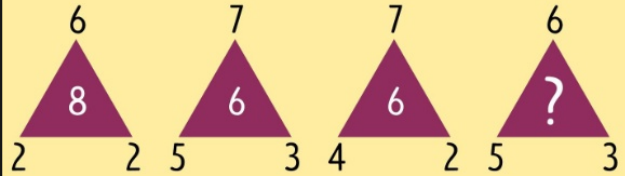


Tournoi de
pétanque

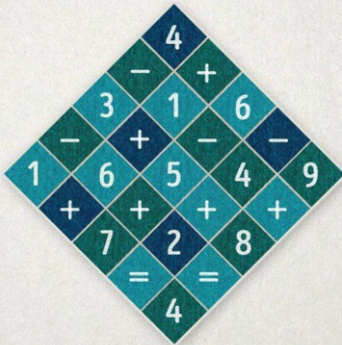




Quel numéro doit logiquement se trouver dans le dernier triangle ?



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



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

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

Réponses dans le prochain numéro...

L	M	K	E	T	A	N	G	P	R	E	S	L	A	V
N	O	G	A	L	E	S	E	R	U	V	N	A	E	A
E	U	N	U	Y	L	D	E	R	O	A	I	G	U	M
E	L	I	O	V	A	O	E	M	Y	G	A	U	Q	A
G	E	T	N	L	J	K	T	A	R	U	B	N	R	M
N	C	F	O	C	A	S	C	A	D	E	E	E	A	M
O	A	A	I	S	C	C	O	R	N	E	H	N	B	A
L	L	R	T	T	U	B	O	I	R	E	U	T	S	H
P	A	S	A	Y	Z	B	C	V	K	A	M	P	L	E
Y	N	O	T	M	Z	S	N	I	S	S	A	B	H	S
A	Q	U	A	T	I	Q	U	E	L	B	T	C	P	S
C	U	R	N	P	I	R	C	R	I	Q	U	E	B	A
H	E	C	F	L	O	T	T	E	R	O	C	L	J	R
T	O	E	N	L	W	A	R	C	D	H	N	E	L	B
N	A	E	C	O	R	A	G	E	E	U	G	I	D	E

www.fortissimots.com

AMPLE
 AQUAGYM
 AQUATIQUE
 ATOLL
 BAINS
 BARQUE
 BASSIN
 BLEU
 BOIRE
 BORD
 BRASSE
 BULLE
 CALANQUE
 CASCADE
 CORNE
 CRAWL
 CRIQUE

DIGUE
 DOUCHE
 ETANG
 EUREKA
 FLOTTER
 GROG
 HAMMAM
 JACUZZI
 JETSKI
 KAYAK
 LAGON
 LAGUNE
 MARE
 MOULE
 NATATION
 OCEAN
 ORAGE

PECHE
 PEDALO
 PISCINE
 PLONGEE
 RAFTING
 RIVIERE
 SAUNA
 SOURCE
 SPA
 THERMES
 TITRE
 TRIMARAN
 VAGUE
 VALSER
 VOILE
 YACHT
 YUCCA



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



NOUVEAU !

Information inscription par QR Code



Dorénavant, sur chaque activité, un petit QR code apparaît au fond de la page.

Pour faciliter les inscriptions vous pouvez scanner le code à l'aide de votre natel. Un lien va s'afficher. Il suffit de cliquer dessus. Il vous dirigera directement sur le whatsapp de la personne qui s'occupe de l'activité. Y ajouter votre nom, prénom et le nombre d'inscriptions.

Bien sûr si vous préférez appeler et entendre une voix douce, vous pouvez continuer comme d'habitude !

Pour toute aide, n'hésitez pas à me contacter.
Valérie Bapst



Vous voulez donner un peu de votre temps pour aider une personne dans le besoin ?

N'hésitez pas à vous manifester auprès du secrétariat communal ou auprès d'un membre de la commission senior

