



*FEDERATION FRIBOURGEOISE DES RETRAITES
SECTION DE LA GRUYERE
Case postale 116
1630 BULLE*

PROGRAMME SEPTEMBRE 2024 À AVRIL 2025



Étang des Bugnons



FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES
SECTION DE LA GRUYERE



Les bienfaits du sport pour les retraités

« L'autre matin, nous sommes allés rendre visite à Lulu, la doyenne du village. 97 ans, presque autant à gravir les montagnes. Elle a enclenché le filtre à mémoire depuis quelques années... A observer Lulu et ses choix de mémoire, on a une petite idée. Ces histoires qu'elle ravive par cœur, pour son cœur, ont les mêmes socles, invariablement :

Il y a le décor, source de sens. Il y a la fougue, cette chose qui rend tout possible. Il y a souvent un autre que soi. Il y a les mots qui sont venus sceller l'instant et il y a le rire et ses éclats, le sourire et ses échanges. »*

Pourquoi la pratique régulière d'une ou plusieurs activités physiques peut être bienfaitrice ?

Comment appréhender le sport pour que sa pratique coïncide avec la notion de bienfait ? Quelles sont les activités sportives qu'il faudrait privilégier au moment de la retraite ?

Pourquoi ? Parce que la pratique régulière d'activités physiques apporte une amélioration dans les domaines physique, psychique, social et émotionnel.

Sur le plan physique, il y a un accroissement de la capacité de performance. On ressent ça dans son corps : meilleur équilibre, coordination, endurance, force musculaire, souplesse. Sur le plan psychique, il y a une amélioration des capacités mentales. On a plus confiance en soi, on fait des projets, on s'inscrit dans des groupes, on participe à des événements. Sur le plan social, il y a une intégration dans la dynamique de groupe. On échange avec ses partenaires, on partage ses compétences, on est en connexion avec d'autres.

Sur le plan émotionnel, il y a un cheminement vers l'épanouissement intérieur. On vit le moment présent avec reconnaissance, on apprécie la beauté du geste, on s'extasie devant celle de la nature, on ressent le plaisir d'être en mouvement, on VIT tout simplement.



FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES
SECTION DE LA GRUYERE

Comment ? Pour appréhender le sport en vue d'en retirer un bienfait, il me semble nécessaire de connaître ses propres compétences dans les domaines ci-dessus avant le début d'une activité. L'état d'esprit avec lequel on met son corps en mouvement a son importance. Il est peut-être utile de s'imposer des objectifs réalistes, sachant qu'une pratique régulière va de toute façon permettre d'évoluer de manière positive. Et il faut probablement relativiser la notion de compétition, plutôt se réjouir d'être soi-même plus conscient d'exister.

Quelles ? Comme vous le savez, il existe un vaste choix d'activités corporelles. Il me semble que le plus important soit qu'elles correspondent à nos propres envies, voire besoins. A cet effet, ci-après un catalogue non-exhaustif en relation avec des domaines recherchés.

L'endurance : marche, course à pied, vélo, randonnée en montagne, natation.

La force – souplesse : fitness, yoga, arts du corps, gymnastique douce, ...

La coordination : jeux individuels, en duo ou par équipe, ...

On peut combiner les activités pour apporter un équilibre bénéfique au corps. Les journées ont 24h et faire quelques exercices de souplesse au lever, même avant une randonnée ne coûte rien et apporte un complément utile et bienfaisant. De même, de simples situations de gym douce après une activité peut permettre au corps de récupérer plus rapidement.

De toute façon, comme le disait un entraîneur français de natation lors d'un camp de perfectionnement pour pros de sport à Tenero : «Y'a pas de mal à se faire du bien ! ».

Carlo Gattoni

***SOURCE : GRAVIR LES MONTAGNES EST UNE QUESTION DE STYLE. CÉDRIC
SAPIN-DEFOUR C/O GUÉRI**



FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES
SECTION DE LA GRUYERE

Activités de septembre 2024 à avril 2025

Octobre 2024

<i>Jeudi 3</i>	Marche Grandvillard – Le But – Lessoc
<i>Mercredi 23</i>	Journée de jass à Moléson Village /p. 16
<i>Jeudi 24</i>	Marche Sentier des Pauvres
<i>Mercredi 30</i>	TCS – Conduire aujourd’hui /p. 20

Novembre 2024

<i>Mercredi 6</i>	Film « Les Derniers villages flottants du Cambodge/p. 7-8
<i>Mercredi 6</i>	TCS Conduire aujourd’hui/p. 20
<i>Mercredi 13</i>	TCS Conduire aujourd’hui/p. 20
<i>Jeudi 14</i>	Atelier d’écriture aux Colombettes à Vuadens/p. 9-10
<i>Mercredi 20</i>	Match aux cartes aux Colombettes à Vuadens/p. 16-17

Décembre 2024

<i>Mercredi 4</i>	TCS – Conduire aujourd’hui/p. 20
--------------------------	---

Janvier 2025

Dimanche 12	Dîner du Petit Nouvel-An /p. 11 à la salle polyvalente de la Lisière à Sâles
Jeudi	Marches selon feuilles annexées

Février 2025

Jeudi	Marches selon feuilles annexées
Mercredi 12	Conférence de M. Patrice Borcard sur l'incendie d'Albeuve /p. 12
Mercredi 19	Match aux cartes à Vuisternens-dt-Romont/p. 17

Mars 2025

Vendredi 7	Loto à Riaz
Mercredi 12	TCS – Conduire aujourd'hui/p. 20
Jeudi 13	Marche région zone sportive forêt de Bouleyres/p. 6
Mercredi 19	Journée de jass aux Colombettes à Vuadens/p. 17

Avril 2025

Mercredi 2	TCS – Conduire aujourd'hui/p. 20
Mercredi 9	Assemblée générale à Le Pâquier
Jeudi 17	Marche en suivant la Sionge/p. 6



FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES
SECTION DE LA GRUYERE

DATES FUTURES A RETENIR

Mai 2025

<i>Mercredi 7</i>	TCS – Conduire aujourd’hui/p. 20
<i>Samedi 17</i>	Train fondue/ p. 18-19

Juin 2025

<i>Mercredi 4</i>	TCS – Conduire aujourd’hui/p. 20
<i>Mercredi 18</i>	Cartes – pétanques/p. 14-15



FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES
SECTION DE LA GRUYERE

Programme des marches automne – hiver 2024/25

Novembre

Date à fixer selon conditions météo (info p/groupe WhatsApp).
Le parcours sera communiqué en début de semaine de la marche

Janvier-février

Les marches durant ces deux mois seront organisées selon les conditions du moment.
Les membres figurant sur le groupe WhatsApp seront avertis de la date de la sortie du jeudi après-midi.
Les membres qui désirent rejoindre peuvent adresser un message SMS ou un téléphone au **079 404 67 01 Albert Pittet**

Mars

Jeudi 13

Marche région zone sportive - forêt de Bouleyres
RDV 13h15 Bulle, Parc tennis
Durée de marche env. 2 h. 6 km sans difficulté sur chemins

Avril

Jeudi 17

En suivant la Sionge en boucle
RDV 13h15 Riaz, Parc terrain de foot
Durée de marche env. 2h. 6 km sans difficulté sur chemins, sentiers avec copeaux



FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES

SECTION DE LA GRUYERE

**FILM DES DERNIERS VILLAGES FLOTTANTS DU
CAMBODGE
DE MIGUEL BECHET REALISATEUR ET CAMERAMAN**



VILLAGE FLOTTANT CAMBODGE

**MERCREDI 6 NOVEMBRE 2024 A 14 H
RESTAURANT LES COLOMBETTES VUADENS**



FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES
SECTION DE LA GRUYERE

Qui n'a pas rêvé un jour de découvrir le Cambodge,
d'Asie du Sud-Est.

Une aventure et un reportage réalisé par un professionnel, à voir à
tout prix.

La caméra embarquée suit l'aventure de Miguel Bechet tout autour
du plus grand lac d'Asie du Sud-Est, le Tolé Sap.

Le lac de Tolé Sap a une superficie d'environ 3000 km² qui varie selon
les saisons sèches ou humides. Il se situe à 14 m sous le niveau de la
mer et est très poissonneux. Certaines sources affirment que plus de
8500 serpents sont collectés chaque jour pendant la saison humide.
Traditionnellement, les gens vivent sur le lac, les maisons sont
simples et les conditions insalubres, beaucoup luttent pour gagner
un salaire correct. Les enfants s'éclaboussent dans les bas-fonds
boueux, mais pour les adultes, la réalité est difficile.

Comme objectif l'aventurier s'est fixé d'aller coûte que coûte à la
rencontre des habitants des villages flottants situés sur ce lac de Tolé
Sap. Mais y accéder n'est pas toujours si simple !

En moto, en bus, en auto-stop, en kayak... les rencontres avec les
habitants se font spontanément.



FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES

SECTION DE LA GRUYERE

Descriptif – Atelier d'écriture

Préalable

1. L'atelier d'écriture est un espace d'expression créative individuelle partagée dans un groupe.
2. Ouvert à toutes et tous, habitué.e.s ou non à écrire.
3. **Une séance d'information est prévue le jeudi 14 novembre 2024 aux Colombettes à 14h00**

Objectifs

1. Passer un moment agréable
2. Activer l'imagination
3. Faire sauter les résistances
4. Faire émerger des souvenirs
5. Partager une expérience

Cadre

1. Groupe de 4 à 8 personnes.
2. Une rencontre mensuelle de 2h30.
3. Bienveillance, non jugement, pas de comparaison.
4. Pas de préoccupation orthographique, syntaxique ou de style. L'atelier d'écriture n'est pas un exercice scolaire.



FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES
SECTION DE LA GRUYERE

Animation

1. **Micheline Repond**
2. Écriture autour, à partir, sur des photos de famille amenées par les participant.e.s sur suggestion de l'animatrice.

Déroulement

1. À partir de consignes d'écriture proposées par l'animatrice.
2. Chaque moment d'écriture dure entre 5' et 15'.
3. Partage des textes dans le groupe (jamais contraint).

Dates des ateliers en 2025

Mercredi : 15 janvier, 5 février, 26 février, 19 mars,
9 avril et 7 mai de 14h00 à 16h30

Ils auront lieu dans le bâtiment de l'administration communale du Pâquier, salle Moléson



Inscription :
à l'aide du bulletin joint à notre brochure

Adresse :
Fédération des retraités de la Gruyère
Case postale 116
1630 Bulle

Information :
Jean-Paul Dunand
026 912 36 55 ou
079 242 40 63

Délai d'inscription :
Au plus tard le 23 décembre 2024

Vous êtes invités à

**Notre repas du
petit Nouvel An**

**animé par notre ami
JOJO Musique**

Dimanche 12 janvier 2025

**Dès 11h45 pour l'apéritif
À la salle polyvalente de La
Lisière à 1625 Sâles / FR**

**Parc à disposition
Favorisez le covoiturage**

Apéritif offert par Pittet Vins à Epagny

M E N U

Entrée

- terrine de saumon en saladine

Plat principal

- rôti de boeuf braisé
 - gratin
 - légumes

Dessert

- crème brûlée et glace vanille

Café

Boissons

**1 pot de vin rouge et 1 bouteille d'eau
pour 4 personnes**

Boissons supplémentaires à votre charge

**Prix par personne FS 60.- pour les membres et
FS 80.- pour les non-membres**



Fédération des retraités de la Gruyère
Vous souhaite une belle année 2025





FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES
SECTION DE LA GRUYERE



Conférence
Mercredi 12 février 2025
Maison du Gruyère
Pringy

L'incendie d'Albeuve, le 20 juillet 1876
Comment commémorer un drame villageois ?

Le 20 juillet 1876, le village d'Albeuve est anéanti par un incendie d'une terrible intensité.

En une heure, sous l'effet d'une bise puissante, les flammes avalent l'un après l'autre les 165 toits en tavillon du village. Au soir de ce jeudi estival, Albeuve n'est que pleurs et désolation : deux morts sont sortis des décombres, 440 personnes se retrouvent sans abri, seuls quatre bâtiments tiennent encore debout.

Le retentissement de ce drame est national et le mouvement de solidarité à la hauteur du désastre.

Le village est reconstruit dans les années qui suivent, mais la population a longuement enfoui cette dramatique journée dans sa mémoire collective.



FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES
SECTION DE LA GRUYERE

A l'occasion du 150^e anniversaire de l'événement qui sera célébré durant l'été 2026, la communauté villageoise a souhaité créer un spectacle en souvenir de ces heures sombres.

Que sait-on de ce drame ?

Comment écrire le récit d'un village dont la mémoire a brûlé ?

Comment passer de l'histoire à la scène ?

Comment ce sinistre entre-t-il en résonance avec les drames d'aujourd'hui ?

C'est à l'historien **Patrice Borcard**, directeur de l'ECAB et ancien préfet de la Gruyère, que revient la mission de rédiger le scénario de ce spectacle commémoratif.

Cette conférence raconte l'histoire de cet incendie et éclaire sa mise en spectacle.

Elle sera suivie de photos commentées.



FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES
SECTIONS DE LA GRUYERE ET DE LA GLÂNE

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

TOURNOI DE PETANQUE/CARTES DU 18 JUIN 2025 A VUISTERNENS-DT-ROMONT

Cette année, les responsables des matchs aux cartes des Fédérations des retraités de la Gruyère et de la Glâne ont innové en organisant pour la première fois un tournoi de pétanque/cartes qui a eu lieu le 12 juin 2024 au terrain de football à Vuisternens-dt-Romont.

Cette nouvelle activité a rencontré un beau succès et a été fort appréciée par les participants. Elle a pu être organisée grâce à différents sponsors, notamment celui de **Pro Senectute** de même que par les deux fédérations organisatrices. Nous tenons à les remercier pour leur soutien qui a permis également de distribuer un prix à tous les joueurs.

Cette journée a réuni 40 membres, inscrits individuellement et qui ont ensuite formé des équipes. Les joutes, parfois passionnées, ont aussi été l'occasion de sympathiser et de nouer des liens d'amitié. Au vu du plaisir que cette activité a généré, les responsables de l'organisation ont décidé de renouveler cette expérience le :



FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES
SECTIONS DE LA GRUYERE ET DE LA GLÂNE

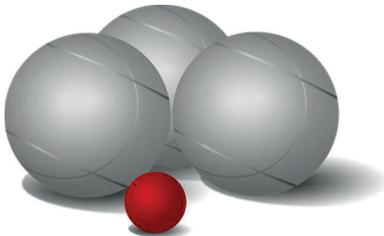
**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Mercredi 18 juin 2025 à Vuisternens-dt-Romont

Comme toute première expérience est perfectible, des améliorations seront apportées au fonctionnement de cette journée. En effet, l'absence de quelques personnes inscrites mais pas présentes le jour du tournoi a obligé les organisateurs à faire preuve de souplesse. Grâce à l'aide de quelques membres volontaires qui se sont proposés au pied levé pour renforcer l'équipe des organisateurs, tout s'est bien déroulé et nous leur en sommes très reconnaissants.

Le sondage effectué à l'issu de la manifestation nous a confirmé que ce genre d'animation était une alternative intéressante au seul match aux cartes.

Les responsables





FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES
SECTIONS DE LA GRUYERE ET DE LA GLÂNE

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

**Programme des matchs aux cartes organisés
par les sections des retraités de la Glâne
et de la Gruyère**



Mercredi 23 octobre 2024

Journée de jass à Moléson village au Restaurant la Pierre à Catillon dès 09h00 (attention au changement de lieu).

Cette journée a été organisée en collaboration avec l'Office du tourisme de Moléson.

Mercredi 20 novembre 2024

Après-midi dès 13h30 aux Colombettes à Vuadens.



Mercredi 19 février

Après-midi dès 13h30 restaurant St-Jacques
à Vuisternens-dt-Romont

Mercredi 19 mars

Journée de jass aux Colombettes à Vuadens dès 09h00

Inscriptions obligatoires 3 jours avant le match

**À Bernard Monney au 079 647 18 74, par WhatsApp,
message SMS ou par mail à :**

bernard.monney@bluewin.ch

**À Bernard Tinguely au 079 725 38 51, par WhatsApp,
message SMS ou par mail à :**

tinguely.b@websud.ch

Par internet :

[Retraités de la Glâne - FFR Glâne \(retraites-glâne.ch\)](http://retraites-de-la-glâne-ffr-glâne.ch)

Sponsors :

BCF

Raiffeisen

Mifroma



FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES
SECTION DE LA GRUYERE

Chers membres,

Notre proposition pour une sortie train-fondue par GFM-historique a eu un succès inattendu. En effet, nous avons reçu 87 inscriptions alors que le quota était fixé à maximum 60 personnes. Cette 1ère sortie a donc eu lieu le 25 septembre dernier.

Vu le grand intérêt manifesté et pour satisfaire celles et ceux qui ont dû renoncer, faute de place, nous avons organisé une 2ème sortie, en accord avec GFM-Historique, **fixée d'ores et déjà**

au 17 mai 2025

Toutefois, les 27 membres inscrits à la première sortie et non retenus, en cause du quota déjà atteint, ont tous reçu un avis de pré-inscription pour la 2ème sortie fixée pour mai 2025.

Ces inscriptions ne seront prises en considération que si elles sont confirmées d'ici au 31 janvier 2025.



**FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES
SECTION DE LA GRUYERE**

Rappel ci-après du programme du 17 mai 2025

Train-fondue sur le trajet Bulle – Gstaad avec apéro offert par PRO SENECTUTE puis, la fondue au retour de Gstaad.

Coût par personne : Fr. 20.00 pour la fondue + Fr. 30.00 approximatif selon le nombre de personnes pour le trajet en train.

Les boissons sont également à la charge des participants.

A fin mars 2025, nous enverrons aux participants inscrits toutes les informations concernant le déroulement de cette journée

Délai d'inscription : 31 janvier 2025 au plus tard.

Pour les inscriptions, voir l'annexe insérée dans le présent programme

Responsable de l'organisation :

Tinguely Bernard – Natel 079 725 38 51
.....



Fribourg TCS – Conduire aujourd’hui

Pour se sensibiliser aux nouvelles règles, ou simplement pour se tenir à jour !

Informations sur l’événement

	Pour toutes les personnes désirant connaître les nouvelles règles de la circulation actuelle, ce cours est indispensable. Il s’adresse à des conducteurs de tous âges.
• Lieu	Bulle
• Durée	1 h de pratique. Conduite dans le trafic accompagné d’un moniteur auto-école avec son propre véhicule. 2h30 de théorie sur les nouvelles règles de la circulation, la signalisation et la sensibilisation.
• Tarif	CHF 100. — par personne
• Information	Jean-José Ruffieux – 079 872 11 67 – mail : ruffieuxjj@bluewin.ch

Dates des cours proposées

- **Mercredi 30 octobre 2024**
- **Mercredi 6 et 13 novembre 2024**
- **Mercredi 4 décembre 2024**
- **Mercredi 12 mars et 2 avril 2025**
- **Mercredi 7 mai et 4 juin 2025**



FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES
SECTION DE LA GRUYERE

Votre comité :

Présidente

Antoinette Badoud

abadoud@bluewin.ch

Vice-Président

Jean-José Ruffieux

ruffieuxjj@bluewin.ch

Trésorier

Alexis Gobet

algobet@bluewin.ch

Marches & Films

Albert Pittet

albert.pittet@websud.ch

Matches aux cartes

Bernard Tinguely

tinguely.b@websud.ch

Membre

Jean-Paul Dunand

Secrétaire

Anne Spicher

anne.josee.spicher@gmail.com



FEDERATION FRIBOURGEOISE des RETRAITES
SECTION DE LA GRUYERE

**Venez rejoindre la section de la Gruyère des retraités !
Nous vous proposons un riche programme susceptible de
satisfaire vos désirs.**

Notre cotisation annuelle est très modeste :

CHF 20.00 par membre individuel CHF 30.00 par couple

Voici nos diverses activités :

- sortie annuelle d'un jour
- repas du petit Nouvel-An
- matchs aux cartes
- diverses balades d'environ 2h
- marches et sortie en raquettes
- présentation de films documentaires
- conférences
- diverses visites d'entreprises
- après-midi dansant
- lotos

Vous pouvez vous inscrire par E-mail ou par téléphone :

Pour tous renseignements utiles en vue de votre adhésion :

La présidente :

Antoinette Badoud : Le Pâquier

Le vice-président :

Jean-José Ruffieux : Maules

078 765 96 65

abadoud@bluewin.ch

079 872 11 67

ruffieuxjj@bluewin.ch



Buchs

orthopédie

Rue du Marché 18-20, 1630 Bulle

www.buchs-ortho.ch



pittet vins
secret de cave

Découvrez nos secrets de cave...



DANS NOTRE MAGASIN :
ROUTE DE GRUYÈRES 30
1663 EPAGNY/GRUYÈRES



EN LIGNE SUR :
WWW.PITTETVINS.CH