



Fédération fribourgeoise  
des retraités – FFR

PROGRAMME  
**25-26**  
Octobre – Avril



Section de  
**La Gruyère**

Case postale 116 – 1630 BULLE

*Les Monts de Riaz*



## La force du lien !

*Mot de la Présidente*

Ce dont on a le plus besoin dans la vie, c'est bien du lien avec les autres, d'où mon choix de vous en parler. Le lien recèle de grandes ressources que chacun recherche pour son bien-être et son équilibre, tant sur le plan émotionnel qu'intellectuel.

En tant que retraitée, j'ai pris conscience de l'importance de construire et d'entretenir des relations humaines, pour compenser celles que nous perdons lorsque nous quittons la vie professionnelle. C'est un processus vital pour tout être humain. La majorité d'entre nous ressent le besoin de rencontrer l'autre – pour vivre des expériences nouvelles, nourrir son imagination, éviter l'isolement ou simplement entretenir les liens du cœur.

En parcourant le programme d'activités du prochain semestre, élaboré par des responsables très engagés, vous découvrirez des propositions qui, je l'espère, sauront répondre à vos attentes. Je vous invite donc à vous rendre disponibles, à vivre cette aventure dans la joie et la bonne humeur.

Les chemins que vous emprunterez à travers ces activités seront autant d'occasions de créer des liens : au détour d'un sentier, autour d'une partie de cartes, lors d'une conférence ou d'un film, ou encore en participant au « café-récits », une nouvelle activité. Ces liens sont essentiels : lien à soi, lien aux autres, lien à la nature.

C'est ainsi que vous vivrez une retraite active, bénéfique pour votre santé physique et mentale. C'est ce que je souhaite sincèrement à chacun de nos membres.

Avec tout le comité, je vous adresse mes vœux de bonheur et de sérénité à travers tous ces beaux événements à venir.

**Antoinette Badoud**

## Activités d'octobre 2025 à avril 2026

### Octobre 2025

**MERCREDI 22** Journée de jass à Moléson Village

---

**JEUDI 16 ou 23** Marche – Tour du Lac de Montbovon

---

### Novembre 2025

**MERCREDI 5** Film – A vélo de Charmey jusqu'en Russie - Elbrouz  
Maison du Gruyère Pringy – 14h00

---

**MARDI 11** Café - Récits – 14h00 à 16h00

---

**MERCREDI 12** Cours de conduite TCS

---

**MERCREDI 19** Match aux cartes – Après-midi – Vuisternens-dt-Romont

---

### Décembre 2025

**LUNDI 1<sup>er</sup>** Cours de conduite TCS

---

**MARDI 9** Café - Récits – 14h00 à 16h00

---

### Janvier 2026

**MERCREDI 14** Conférence William Horner – Maison du Gruyère – 14h00  
Intermèdes animés par Mme Gisèle Rime, conteuse et musicienne

---

**MERCREDI 21** Cours BSL AED SRC Compact (premier secours)

---

**DIMANCHE 25** Repas Petit Nouvel An – Auberge de la Couronne, Sâles

---

**JEUDI** Marche selon météo

---

### Février 2026

**MARDI 10** Café - Récits – 14h00 – 16h00

---

**MERCREDI 11** Match aux cartes – Après-midi – Vuisternens-dt-Romont

---

**JEUDI** Marche selon météo

---

## Mars 2026

JEUDI 12	Marche sportive – Région forêt de Bouleyres
MERCREDI 18	Match aux cartes – Journée – Auberge de la Couronne, Sâles
MERCREDI 25	Le Voyage Solaire de Masaya Goyco Maison du Gruyère, Pringy – 14h00
MERCREDI 25	Cours de conduite TCS

## Avril 2026

VENDREDI 10	Loto à Riaz
MERCREDI 15	Assemblée générale à Le Pâquier – 14h00, puis conférence
JEUDI 16	Marche région Les Granges – Rothenaz, Albergeux – La Trême
MERCREDI 22	Cours de conduite TCS

### DATES FUTURES A RETENIR

## Mai 2026

MERCREDI 6	Visite Electro Broc – 13h45 – Sur place
MERCREDI 6	Cours de conduite TCS
MERCREDI 20	Match aux cartes – Journée – Auberge de la Couronne, Sâles

## Juin 2026

VENDREDI 26	Cours de conduite TCS
-------------	-----------------------

### DATES À COMMUNIQUER ULTÉRIEUREMENT

- **Être et rester mobile en Gruyère** en collaboration avec Pro Senectute et les communes de la Gruyère
- **Cybercriminalité** en collaboration avec la Police cantonale et les communes de la Gruyère

## Programme des marches Automne – hiver – printemps 2025/2026

### Quelques informations utiles

Pour votre sécurité, la marche s'effectue avec des chaussures de Trekking ou espadrilles profilées compte tenu que certains passages peuvent être glissants ou avec gravillon. Les bâtons sont également conseillés ! Les frais de déplacements depuis les RDV : 80 cts/km-répartition entre les 4 occupants.

« Selon les conditions du moment, un changement de programme peut s'avérer nécessaire et également par manque de voitures pour le déplacement !! »

Avant chaque rando, vous serez avisés par **WhatsApp** « **marche retraités** »

Si vous souhaitez rejoindre notre groupe, un simple coup de fil ou par WhatsApp à Albert Pittet 079 404 67 01

Ou par mail à [albert.pittet@websud.ch](mailto:albert.pittet@websud.ch)

Merci aux chauffeurs pour leur disponibilité !

**Chacun-e est responsable de sa sécurité et est assuré(e) personnellement**

**L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident.**

### **Octobre, novembre, décembre 2025 – Jeudi**

Date à fixer selon conditions météo ! (info p/groupe WhatsApp).

Le parcours vous sera communiqué en début de semaine de la marche.

### **Janvier, février 2026 – Jeudi**

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.

Pourquoi pas une sortie raquettes !



*Balade en raquettes à neige – Monts de Riaz*

### **Mars – Jeudi 12**

#### **Marche sportive - Forêt de Bouleyres**

RDV 13h30 : Place de parc du tennis à Bulle

Durée de la marche env. 2h00, longueur 6,5 km.

Sans difficulté, sur chemins.

### **Avril – Jeudi 16**

#### **Région Les Granges, Rochenaz, Albergeux, La Trême**

RDV 13h30 : Pont de la Trême, rte de la Chia Bulle

Durée de la marche 2h00 à 2h30 + ^ 130 m 6,5 km.

## Matches aux cartes

*Organisés par les sections des retraités de la Glâne et la Gruyère*



### 2025

#### Journée de jass

**Date** Mercredi 22 octobre 2025

**Lieu** Moléson Village

**Heure** Dès 09h00

#### Après-midi de jass

**Date** Mercredi 19 novembre 2025

**Lieu** Vuisternens-dt-Romont

**Heure** Dès 13h30

### 2026

#### Après-midi de jass

**Date** Mercredi 11 février 2026

**Lieu** Vuisternens-dt-Romont

**Heure** Dès 13h30

### Journée de jass

**Date** Mercredi 18 mars 2026  
**Lieu** Auberge de La Couronne à Sâles  
**Heure** Dès 09h00

### Après-midi de jass

**Date** Mercredi 20 mai 2026  
**Lieu** Auberge de La Couronne à Sâles  
**Heure** Dès 13h30

---

### Inscriptions obligatoires 3 jours avant le match

#### Fernande Romanens

par WhatsApp, message ou email  
E-mail : romanensfernand@bluewin.ch – Natel : 079 622 91 36

#### Nicolas Jaquier

par WhatsApp, message ou email  
E-mail : jaquier.nicolas@bluewin.ch – Natel : 079 918 64 92

Si possible le soir entre 18h et 20h

Ou sur le site [www.retraites-glane.ch](http://www.retraites-glane.ch)



### Sponsors



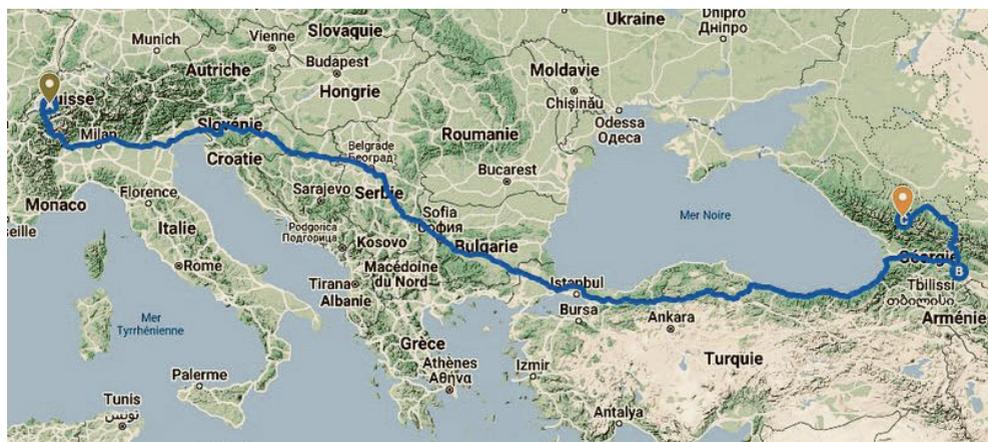
## A vélo de Charmey jusqu'en Russie au Mont Elbrouz 5'642 m

**Date et heure** Mercredi 5 novembre 2025 à 14h00.  
**Lieu** Maison du Gruyère, Pringy



Ils ne savaient pas que c'était impossible... alors ils l'ont fait !  
De Charmey jusqu'au mont Elbrouz, à vélo et en totale autonomie.

Partis le 1er juin 2024 de Charmey, Nikolas Konrad, Vincent Morisetti (tous deux de Charmey), Hugo Béguin et Valérian Terraneo ont parcouru 4'500 km avant d'atteindre le point culminant de l'Europe, à 5'642 m, qu'ils ont ensuite redescendu en parapente.



*Tracé du parcours des 4'500 km à vélo de Charmey au Mont Elbrouz*

Ces quatre jeunes sportifs ont mis 21 jours à vélo pour avaler ces 4'500 km, traversant successivement l'Italie, la Croatie, la Serbie, le Kosovo, la Grèce, la Turquie — avec l'incontournable étape d'Istanbul — puis la Géorgie, avant de franchir la frontière russe.



*Piazza del Duomo de Milan*



*Le sommet du Mont Elbrouz – 5'642 m*

Ils ont préféré dormir sous tente plutôt qu'en gîte, mais à de nombreuses reprises, à l'invitation des habitants des régions traversées, ils ont pu partager un bon moment autour d'un thé ; l'hospitalité ne connaît pas de frontières.

Pour s'acclimater à l'altitude et se dégourdir les jambes, rien de mieux que de gravir le mont Kazbek (5'047 m) en Géorgie, avant de poursuivre jusqu'au point final : le mont Elbrouz.

Partis à deux heures du matin pour l'ascension du mont Elbrouz (5'642 m), ils affrontent une température glaciale, peu propice à la contemplation. Profitant d'une éclaircie et d'un ciel bleu, ils déploient leurs voiles pour redescendre vers la plaine.

**Venez nombreux admirer ces paysages et écouter leurs récits, agrémentés d'anecdotes.**

# Invitation au repas du Petit Nouvel An

*Infos et formulaire d'inscription au verso*

Vous êtes cordialement invités à notre  
**repas du Petit Nouvel An**,  
qui aura lieu le dimanche **25 janvier 2026**  
à l'**Auberge de la Couronne à Sâles**.  
L'apéritif est offert par la Fédération des retraités.



## MENU

### Entrée

Filet de truite fumée de Neirivue

---

### Plat principal

Rôti de porc sauce forestière

Gratin dauphinois

Légumes du marché

---

### Dessert

Petits fruits rouges & glace vanille

---

### Café

### Boissons

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

*Boissons supplémentaires à votre charge*

## Repas du Petit Nouvel An



<b>Lieu</b>	Auberge de la Couronne à Sâles
<b>Date</b>	25 janvier 2026
<b>Heure</b>	11h45
<b>Parking</b>	A disposition, favorisez le covoiturage
<b>Tarif</b>	CHF 60.- pour les membres CHF 80.- pour les non-membres
<b>Animation</b>	Solo Génération
<b>Information</b>	Claude Vallélian – 079 407 06 52 claudi.1946@gmail.com

### Formulaire d'inscription

Nom et prénom \_\_\_\_\_

Prénom conjoint-e \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone fixe \_\_\_\_\_

Portable \_\_\_\_\_

Adresse e-mail \_\_\_\_\_

Bulletin à envoyer à : Claude Vallélian – Rue de Gruyères 64 – 1630 Bulle

**Délai d'inscription : 31 décembre 2025**

## **Fribourg TCS – Conduire aujourd'hui**

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



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.

<b>Lieu</b>	Bulle
<b>Durée</b>	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.
<b>Tarif</b>	CHF 100.- par personne
<b>Information</b>	Jean-José Ruffieux – 079 872 11 67 ruffieuxjj@bluewin.ch

### **Dates des cours proposées**

Mercredi 12 novembre 2025	Lundi 1er décembre 2025
Mercredi 25 mars 2026	Mercredi 22 avril 2026
Mercredi 6 mai 2026	Mercredi 26 juin 2026

### **Formulaire d'inscription**

Nom et prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Adresse e-mail \_\_\_\_\_

No si membre TCS \_\_\_\_\_

Age \_\_\_\_\_

Véhicule genre \_\_\_\_\_

No de plaque \_\_\_\_\_

Date choisie \_\_\_\_\_

*Bulletin à envoyer à : Fédération fribourgeoise des Retraités de la Gruyère,  
Case postale 116, 1630 Bulle*



## Café-récits

Par Françoise Ruffieux



<b>Animation</b>	Françoise Ruffieux
<b>Durée</b>	2 heures, café et gâteau compris L'après-midi de 14 h à 16 h
<b>Fréquence</b>	mardi 11 novembre 2025 mardi 9 décembre 2025 mardi 10 février 2026
<b>Inscription</b>	Indispensable, jusqu'à 3 jours avant la date par téléphone ou message auprès de l'animatrice Françoise Ruffieux – 079 376 99 67
<b>Lieu</b>	Séjour de la Fondation des Trois Trèfles au Pâquier, Clos de la Chapelle 15 (en dessous de l'église)
<b>Participation</b>	5 à 8 personnes maximum
<b>Coûts</b>	Le prix d'un café-gâteau, soit CHF 5.00.- par personne

« Dans le temps », il existait des veillées dont nos grands-mères nous parlaient. On y partageait des souvenirs, on se sentait proches, on discutait, on se racontait des anecdotes. Dans notre monde du XXI<sup>e</sup> siècle, nous avons besoin d'espace et de temps pour recréer ce type de partage.

Le principe du « café-récits » est très simple : l'animatrice lance un thème, fixe le cadre et les consignes, puis les participants s'expriment, les histoires de vie occupant le premier rôle. Prendre la parole n'est pas obligatoire (mais vivement souhaité). En revanche, chacun est tenu d'écouter, sans jugement. Connus sous le nom d'« Erzählcafés » en Suisse alémanique depuis 2016, les cafés-récits sont des moments conviviaux d'écoute, de parole et d'échanges, des instants qui font du bien et dont on ressort léger et joyeux, tant le partage est une puissante magie.

## Le voyage solaire de Masaya Goyco *i Hasta el infinito y más allá !*

**Date et heure** Mercredi 25 mars 2026 à 14h00.  
**Lieu** Maison du Gruyère, Pringy



Partez à la rencontre de la famille Crausaz, alias Masaya Goyco, pour un récit de voyage de leur périple de 2 ans à vélo solaire... en bambou! Depuis leur maison à Billens, Geraldine, Olivier et leurs trois enfants – Amalia, Esteban et Gaspard – se sont élancés vers l’Est, jusqu’en Turquie, avant de s’envoler pour l’Asie du Sud-Est. Après avoir exploré ces contrées lointaines, ils ont remonté la cordillère des Andes, du Chili au nord de la Colombie, avant de revenir en Europe.

Sur leur chemin, une compagne inattendue les a rejoints : la chienne Cuzco, adoptée au Pérou, devenue membre à part entière de l’aventure. Elle incarne l’esprit d’ouverture, d’adaptation et de complicité qui caractérisent ces 2 ans d’itinérance.

Ce voyage humain et engagé est aussi une traversée des réalités du monde. En Amérique du Sud, la famille a croisé de nombreux migrants vénézuéliens sur les routes. Ces rencontres ont bouleversé leur regard

et donné naissance à des actions concrètes pour aider, à leur niveau, les personnes vulnérables croisées tout au long du chemin.

Les voyageurs à vélo ont choisi de mêler exploration, rencontres, partages culturels et témoignages sincères. Geraldine et Olivier s'associent à la curiosité et au regard neuf des enfants : Amalia, Esteban et Gaspard. Ensemble, ils forment une équipe soudée, prête à relever les défis de la route.



Cette conférence vous invite à :

- Plonger dans des récits de terrain : villages andins, rencontres inattendues, traditions locales, paysages à couper le souffle.
- Découvrir des moments de vie empreints d'émotion : amitiés tissées en chemin et la façon dont chaque membre de la famille s'enrichit de cette aventure.
- Explorer cette démarche à travers le prisme de Masaya – un voyage au service de la curiosité, de l'ouverture et de l'apprentissage intergénérationnel et interculturel.

À travers images, récits et réflexions, cette conférence est une invitation à découvrir un autre rythme de vie. Avec Cuzco en compagnie de route, ils nous montrent que le monde ne s'explore pas seulement avec les yeux : il se parcourt avec le cœur.



**Un voyage à vélo. Une famille. Un monde à découvrir.**

## Conférence de M. William Horner

*Intermèdes animés par Mme Gisèle Rime, conteuse et musicienne*

**Date et heure** Mercredi 14 janvier 2026 à 14h00.  
**Lieu** Maison du Gruyère, Pringy

### *Généalogie des Comtes de Gruyère et de Montsalvens*



*un même destin  
une concomitance historique  
des liens familiaux*

## Formation en premiers secours BLS AED SRC\* Compact

\* *Swiss Resuscitation Council - Conseil suisse de réanimation*



<b>Date et heure</b>	Mercredi 21 janvier 2026 à 14h00
<b>Durée</b>	Environ 2h00
<b>Lieu</b>	Résidence du Marché (anc. Ste-Croix), Bulle
<b>Participation</b>	Entre 4 et 8 personnes (maximum)
<b>Validité</b>	Certificat SRC remis à la fin de la formation et valable 2 ans
<b>Organisatrice</b>	Mme Marie Roulet – formatrice d’adultes et instructrice SRC
<b>Inscription</b>	par mail : <a href="mailto:ruffieuxjj@bluewin.ch">ruffieuxjj@bluewin.ch</a> ou par téléphone au 079 872 11 67 au plus tard le 15 décembre

### **Objectifs de la formation**

- Donner l’alarme correctement et au bon moment
- Pratiquer la position latérale de sécurité
- Appliquer les techniques de base de la réanimation chez l’adulte :
  1. Le massage cardiaque
  2. la ventilation
  3. l’utilisation du défibrillateur

## Fédération fribourgeoise des retraités SECTION DE LA GRUYÈRE

Case postale 116 – 1630 BULLE

### Votre comité

#### Présidente

Antoinette Badoud

abadoud@bluewin.ch

#### Vice-Président

Jean-José Ruffieux

ruffieuxjj@bluewin.ch

#### Responsable des finances

Alexis Gobet

algobet@bluewin.ch

#### Responsable des marches & des films

Albert Pittet

albert.pittet@websud.ch

#### Responsable des matchs aux cartes

Bernard Tinguely

tinguely.b@websud.ch

#### Membre

Nicolas Jaquier

jaquier.nicolas@bluewin.ch

#### Membre

Claude Vallélian

claudi.1946@gmail.com

#### Secrétaire - Caissière

Anne Spicher

anne.josee.spicher@gmail.com

<https://www.ffr-frv.ch/section-gruyere/la-federation/comite>





1630 Bulle  
1680 Romont

026 565 46 53 - [www.audition-sonnenwyl.ch](http://www.audition-sonnenwyl.ch)



**Audition Sonnenwyl, l'indépendant près de chez vous, toujours à l'écoute de votre ouïe, venez nous rendre visite**

**Bilan auditif offert**

**Essais sans frais et sans engagement**

**BUCHARD**  
**voyages**

Pour vos sorties de groupes