



Fédération fribourgeoise
des retraités – FFR



PROGRAMME 2026

Mai – Septembre



Section de
La Gruyère

Case postale 116 – 1630 BULLE

Etang du Dévin – Maules



Hier, aujourd'hui... et ce qui nous relie

Par Antoinette Badoud, présidente

Bien chers membres,

Lors de notre repas traditionnel de début d'année, nous avons partagé bien plus qu'un moment convivial autour d'une table : nous avons partagé des souvenirs, des émotions, des regards croisés entre hier et aujourd'hui.

Plusieurs d'entre vous m'ont exprimé le souhait de retrouver par écrit le texte de mon intervention, tant il a fait surgir des images du passé, des réminiscences d'enfance et parfois même des fragments d'histoire familiale.

C'est avec reconnaissance et simplicité que je vous le transmets. Si les époques changent, les valeurs qui nous rassemblent — solidarité, respect, humanité — demeurent profondément ancrées en nous.

Je vous invite donc à relire ces quelques lignes comme un écho de ce moment partagé, et peut-être comme une invitation à poursuivre la réflexion... et les échanges.

En ce début d'année, nous avons évoqué ensemble l'année 1938, non par nostalgie, mais pour mesurer le chemin parcouru.

En 1938, la vie était plus rude.

Il n'y avait pas encore l'AVS, et la retraite n'avait pas le sens que nous lui donnons aujourd'hui. On travaillait tant que le corps suivait et, lorsque ce n'était plus possible, on comptait sur les siens.

Les milieux de vie étaient modestes : peu de confort, peu de chauffage, pas de télévision, pas de télécommandes. On possédait peu, mais on savait faire durer. La solidarité n'était pas un idéal : elle était une nécessité.

Les « vieux » — comme on les appelait alors — restaient le plus souvent au sein de la famille, surtout dans les campagnes. Ils vivaient auprès des enfants et des petits-enfants, transmettant leur savoir, leurs récits, leur expérience. Ils avaient une place naturelle dans la maison et dans la communauté.

Il n'y avait pas de grands centres commerciaux, mais des commerces de proximité. On se connaissait, on se parlait, on s'entraidait.

Il faut aussi se rappeler que 1938 était une époque politiquement anxiogène. L'avenir semblait incertain, les tensions montaient en Europe et beaucoup vivaient avec une inquiétude diffuse.

Aujourd'hui encore, le contexte international peut susciter des interrogations. Mais ici, en Suisse, nous avons cette chance précieuse de nous sentir en sécurité, portés par la stabilité de nos institutions et notre culture du dialogue.

Les mots ont également changé. On ne parle plus de « vieux », mais de seniors. Ce terme traduit une évolution du regard : davantage de respect, davantage de reconnaissance.

Les seniors d'aujourd'hui bénéficient de soins, de confort, de soutien financier et de structures adaptées : EMS, aide à domicile, activités, accompagnement... La société a fait de grands progrès, même si des situations plus fragiles subsistent et demandent notre attention.

Les époques changent, mais l'être humain reste semblable dans ses aspirations profondes.

En revisitant ensemble hier et aujourd'hui, ce n'est pas seulement le passé que nous avons évoqué, mais ce fil invisible qui nous relie les uns aux autres.

Nos souvenirs ne sont pas de simples images anciennes : ils constituent une richesse vivante, une mémoire collective qui éclaire le présent et nous aide à envisager l'avenir avec davantage de sérénité.

Pour ma part, je suis particulièrement sensible à ces aspirations profondes qui traversent les générations : le besoin d'être reconnu, entouré, utile, relié aux autres. Elles nous rappellent que, malgré les évolutions de la société, l'essentiel demeure profondément humain.

Comme l'écrivait Antoine de Saint-Exupéry :

« On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. »

Puissions-nous continuer à cultiver ces liens, à faire vivre nos échanges et à transmettre ce qui nous habite.

Très cordialement, Antoinette Badoud

Activités d'avril à octobre 2026

Avril 2026

VENDREDI 10	Loto à Riaz
MERCREDI 15	Assemblée générale à Le Pâquier – 14h00 Conférence : La violence chez les Seniors Par M. Lionello Zanatta, directeur de Ex-expression
JEUDI 16	Marche région Pra Jouli – Le Pâquier – Les Granges
MERCREDI 22	Cours de conduite TCS

Mai 2026

MERCREDI 06	Cours de conduite TCS
JEUDI 07	Marche Vaulruz – Maules – La Verguenaz
MERCREDI 13	Conférence de M. Alain-Jacques Tornare <i>La fabuleuse aventure des Gruériens/Gruériennes de France</i>
MERCREDI 20	Match aux cartes – Après-midi – Auberge Couronne Sâles
MERCREDI 20	Cours BLS AED SRC Compact – Premier secours
JEUDI 28	Marche Tourbières de Maules

Juin 2026

MERCREDI 10	Course annuelle Hergiswil - Lucerne
MERCREDI 10	Cours BLS AED SRC Compact – Premier secours
MERCREDI 17	Tournoi de pétanque/cartes à Vuisternens-dt-Romont
JEUDI 18	Course annuelle Hergiswil
MARDI 23	Café-récits 14h00 – 16h00
VENDREDI 26	Cours de conduite TCS

Juillet 2026

JEUDI 09 Marche Lac de Lessoc puis Montbovon – Comba d’Avau

Août 2026

JEUDI 13 Marche Le tour du village de Charmey

Septembre 2026

MERCREDI 02 Cours BLS AED SRC Compact – Premier secours

LUNDI 07 Cours de conduite TCS

JEUDI 10 Marche toute la journée – Im Fang - Charmey

MARDI 15 Café-récits 14h00 – 16h00

MERCREDI 16 *Être et rester mobile* – Formation assurée par Pro Senectute

MERCREDI 23 Visite Electro Broc

Octobre 2026

MERCREDI 07 Journée de jass dès 09h00 à Vuisternens-dt-Romont

MARDI 13 Café-récits 14h00 – 16h00

JEUDI 15 Marche Estavannens - Grandvillard

VENDREDI 30 Cours de conduite TCS

DATES FUTURES A RETENIR

Novembre 2026

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

Café-récits (14h00 – 16h00) les mardis 15 décembre 2026, 12 janvier et 9 mars 2027

Programme des marches Printemps-été-automne 2026

Chers amis(es) marcheurs et marcheuses....

En tant que nouvelle accompagnatrice, je vous ferai découvrir quelques jolies marches à travers la région de la Gruyère. Comme soutien, je peux compter sur Albert Pittet et Jean-Daniel Badoud.

A notre âge, tous les conseils de santé se rejoignent :

« **Pour rester mobile, il faut marcher** » ! Jeanne Pugin

Quelques informations utiles

- Assurez-vous que votre équipement est correct pour la rando.
- **Chacun est responsable de sa sécurité et est assuré personnellement. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident.**
- Les frais de déplacements depuis les RDV (70 cts/km-répartition entre le 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 avisé(e) avec les détails de la marche par WhatsApp.

Si vous souhaitez rejoindre notre groupe, un simple coup de fil ou par WhatsApp à **Jeanne Pugin 079 749 04 26**

Nouveauté

Je souhaite organiser en plus des marches du jeudi des promenades sans difficulté et plus courtes : entre 1 h et 1h30. Ce jour de marche douce peut-être les lundi/mardi/mercredi en fonction des désirs des participants et de la météo. Si vous êtes intéressés par cette idée, n'hésitez pas à m'appeler au 079 749 04 26 pour en discuter et pour former un groupe. Jeanne



Pont couvert de Lessoc – Vallée de l'Intyamon

Avril – Jeudi 16

Pra Joui – Le Pâquier – Les Granges

RDV : 13h30 – Pont de la Trême, rte de la Chia Bulle
7 km, environ 2h à 2h30 – sans difficulté

Mai – Jeudi 7

Vaulruz en longeant les 3 chapelles, Vaulruz – Maules – La Verguenaz

RDV : 13h30 – Place de l'école face à l'église de Vaulruz
7 km, environ 2h30

Mai – Jeudi 28

Parcours des tourbières de Maules depuis les Monts de Riaz

RDV : 13h30 – Les Monts de Riaz, buvette du Chalet-Neuf
7 km, environ 2h30

Juillet – Jeudi 9

Un bout du parcours du Lac de Lessoc puis Montbovon – Comba d'Avau

RDV : 13h30 – Parc Ecole Epagny et déplacement entrée Montbovon
7 km, environ 2h30

Août – Jeudi 13

Le tour du village de Charmey – Moulin d'en bas et le sentier du lac

RDV : 13h30 – Parc piscine Broc et déplacement vers Charmey
7 km, environ 2h30

Septembre – Jeudi 10

Toute de la journée de Im Fang à Charmey par les bords de la Jogne avec repas dans la buvette des Invuettes sur la route du Gros Monts.

RDV : 9h30 – Place de parc piscine de Broc et déplacement à Charmey
Trajet en bus TPF de Charmey à Im Fang
Marche : 5 km + 5,7 km – Facile

Octobre – Jeudi 15

Estavannens – Grandvillard par la route forestière

RDV : 13h130 – Parc école d'Epagny et déplacement à Estavannens
7 km, environ 2h30

Novembre

A définir selon la météo

J'espère vous retrouver nombreuses et nombreux à partager ces moments d'amitié.

Affectueusement, Jeanne

La fabuleuse aventure des Gruérien/nes de France ou les non-dits de la Gruyère rebelle

Par M. Alain-Jacques Tornare

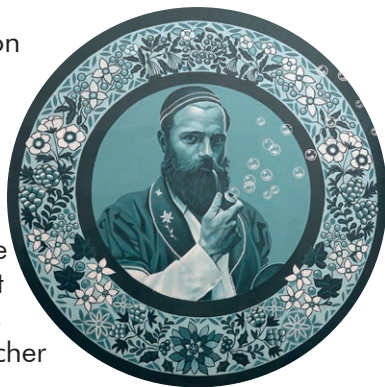
Date et heure Mercredi 13 mai 2026, 14 h
Lieu Fromagerie de Pringy

Description de l'événement

C'est peu dire que le Sud fribourgeois a été, dans l'histoire, durablement en contact avec la France. D'où une présence éclectique et durable. Connaissez-vous ce Tercier de Vuadens, censeur royal du temps de Louis XV ou Marie-Thérèse Willermulaz de Charmey, surnommée « la nouvelle Sévigné », épouse de Beaumarchais ? Certains ont eu des destins spectaculaires, tel le Pauvre Jacques et sa dulcinée Françoise Magnin qui inspirèrent à Versailles le tube du printemps 1789. Vous découvrirez ici plusieurs grands non-dits de notre histoire, comme l'apport des rescapés de la révolte Chenaux et du fils de celui-ci à l'effondrement de la monarchie puis à la chute du régime patricien de Fribourg en 1798. Bien des secrets de l'histoire gruérienne d'Outre-Jura vous seront dévoilés à l'occasion de cette conférence.

Pauvre Jacques

Etonnante destinée que celle de Jacques Bosson et Marie-Françoise Magnin. Né à Jaun, Jacob Boschung (Jacques Bosson) quitte la ferme paternelle et se fait engager par la famille Magnin, exploitant la ferme de la Buchille près de Bulle. Les Magnin sont les fermiers aisés de la famille patricienne von der Weid de Fribourg. Le jeune vacher plait immédiatement à Marie-Françoise et réciproquement. Mais les Magnin refusent l'idée d'unir leur fille à un vacher sans terre.



Afin d'éloigner le soupirant, Jacques Bosson est contraint de s'enrôler dans le régiment Wadner entre 1778 et 1786. Il revient alors à la ferme des Magnin et l'idylle reprend. Grâce aux relations des von der

Weid, Jacques Bosson est envoyé à Paris pour s'occuper du bétail sur le domaine de Montreuil (à 2 km de Versailles), propriété de Élisabeth de France, sœur de Louis XVI. Il y est nommé régisseur. Mis au courant des amours contrariées de Jacques Bosson, l'entourage de Madame de France intervient auprès des Magnin par l'entremise des de Diesbach. Marie-Françoise peut rejoindre son amoureux et, le 26 mai 1789, le mariage est célébré en l'église Saint-Symphorien de Versailles. Bref intermède sentimental et pastoral pour la cour, alors que les États-Généraux ont débuté le 5 mai. C'est dans ce contexte qu'est composée la chanson Pauvre Jacques, restée populaire.

Le 19 mars 1790, le couple donne naissance à une fille, Marguerite, unique enfant dont la marraine n'est autre que Élisabeth de France. Pris dans les soubresauts de la révolution, Jacques est enrôlé dans la Garde Nationale, mais il s'enfuit et se réfugie à Bulle avec sa fille, alors que Marie-Françoise reste en prison plus d'un an. La chute de Robespierre sauve la vie de la jeune femme qui peut quitter Paris et rejoindre sa famille. Enfin réunis, le couple et leur fille s'installent Au Clos devant, dans le secteur de la Léchère à Bulle où Marie-Françoise meurt en 1835. Jacques décède en 1836.

Quant à la fille du couple, Marguerite, elle épouse Pierre Glasson («du Tonnelier»), boulanger à la Grand-Rue à Bulle. L'un des huit enfants du couple est Nicolas Glasson (1817-1864), avocat, conseiller national, juge fédéral et poète: une rue de Bulle lui est dédiée.



Excursion annuelle ENTRE LACS ET MONTAGNES



Lieu Faulensee, Hergiswil, Lucerne

Dates à choix Mercredi 10 juin 2026
Jeudi 18 juin 2026

Déroulement

- 06h30 Rendez-vous à La Tour-de-Trême – Parking du CO2 parcage Fr. 3.-- la journée (somme qui sera encaissée sur place dès votre arrivée).
- 07h00 Départ en direction de Faulensee, charmant village niché au bord du lac de Thoune, où une pause café-croissant vous attend face à un panorama enchanteur. La route se poursuit ensuite vers Hergiswil, en empruntant le col du Brünig, offrant de superbes paysages alpins tout au long du trajet. Visite du musée.
- 12h00 Le repas de midi sera pris à Hergiswil, au bord de l'eau, dans un restaurant idéalement situé à seulement 5 minutes à pied du débarcadère.
- 14h30 Embarquement pour une croisière sur le lac des Quatre-Cantons à destination de Lucerne, l'occasion d'admirer les paysages lacustres et les montagnes environnantes.
- Fin d'après-midi Retour chez vous, des images plein la tête après cette belle escapade

Menu	Salade de saison Escalope de porc à la sauce champignons Nouillettes, légumes Café, eau 1 verre de vin rouge ou blanc par personne
-------------	--

Informations pratiques

Prix de la course

Fr. 90.00 pour les membres

Fr. 110.00 pour les non membres

La somme sera encaissée dans le car au départ de Bulle.

Merci de préparer le montant exact.

Inscriptions

Dans le hall d'entrée de la Migros MMM à Bulle, rue du Château d'En-Bas, le vendredi 22 mai 2026

Nous serons présents de 09h00 à 16h30

A titre exceptionnel, pour les personnes qui rencontreraient des difficultés à se déplacer, il sera possible de s'inscrire par téléphone :

Alexis Gobet (079 788 44 46) ou Bernard Tinguely (079 725 38 51)

Tout désistement de dernière minute sera facturé à raison de 30.- par personne qui s'est inscrite et qui ne participe pas à la course !

Musée

L'exposition «Formé par le feu» raconte l'histoire du verre et de la Glasi Hergiswil. Il est ensuite possible d'observer directement les verriers au travail devant le four. Le musée a été désigné en 1996 par le Conseil de l'Europe comme «l'un des plus beaux musées d'Europe».

L'expérience du verre

Dans le «labyrinthe de verre», les visiteurs ne sont pas des spectateurs, ils sont des participants et plongent dans un monde de verre. Une «piste de billes» de sept mètres de haut a été fabriquée à partir de nombreux verres de la collection Glasi. Le long toboggan, un grand bac à sable en quartz et différents jeux d'eau au bord du lac offrent en outre aux enfants une expérience formidable.

Soufflage de verre

La meilleure vue sur la plateforme des verriers permet d'observer les artisans dans leur travail rythmé. On peut découvrir comment, avec une habileté manuelle, des verres sont formés, soufflés et coulés à partir de la masse incandescente.

Tournoi Cartes – Pétanque



Les sections des retraités de la Glâne et de la Gruyère vous invitent à une nouvelle journée carte - pétanque

Date **Mercredi 17 juin 2026**
Lieu Buvette FC Vuisternens/Mézières
Heure Rendez-vous à 8h15

Déroulement de la journée

08h15 Café
09h00 Début des matchs aux cartes et passes de pétanque
12h00 Repas de midi avec dessert et café
13h30 Reprise des activités
16h30 Distribution des prix

Le tournoi est composé de 20 équipes de 2 joueurs tirées au sort par les organisateurs. Toutes les équipes disputeront 3 passes de pétanque et 3 matchs de cartes.

Pour la pétanque, si la partie n'est pas terminée après 50 minutes, la partie s'arrête et les points acquis à cet instant compteront pour le classement, ceci afin de respecter l'horaire.

Les instructions concernant le déroulement des matchs aux cartes et des passes de pétanque vous seront données sur place avant le début des activités.

Grâce à l'aide de certains sponsors, dont principalement Pro Senectute ainsi que les caisses des 2 régions, tous les participants recevront un prix.

La finance d'inscription est de Fr. 30.- par joueur.

Attention : seuls les 40 premiers joueurs inscrits seront pris en considération pour le tournoi.

Dernier délai : 1er juin 2026 !

Ce montant comprend le repas de midi, dessert et café ainsi que l'eau et les boissons sans alcool durant toute la journée et une partie des prix. Les autres boissons, vin, bière etc. seront en vente sur place à bas prix.

Les inscriptions (obligatoires) doivent se faire par courriel, téléphone ou message aux organisateurs :

Romanens Fernande

E-mail : romanensfernande@bluewin.ch – Natel : 079 622 91 36

Jaquier Nicolas

E-mail : jaquier.nicolas@bluewin.ch – Natel : 079 918 64 92

Les personnes inscrites doivent impérativement se présenter ou, en cas de force majeure, se faire remplacer.

Sponsors



RAIFFEISEN



Programme des matchs aux cartes

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



Mercredi 11 février 2026

Après-midi dès 13h30 - Vuisternens-dt-Romont.

Mercredi 18 mars 2026

Journée de jass dès 09h00 à l'Auberge de la Couronne à Sâles.

Mercredi 20 mai 2026

Après-midi dès 13h3 à l'Auberge de la Couronne à Sâles.

Mercredi 17 juin 2026

Tournoi de pétanque/cartes à Vuisternens-dt-Romont.

Mercredi 07 octobre 2026

Journée de jass dès 09h00 à Vuisternens-dt-Romont.

Mercredi 11 novembre 2026

Après-midi dès 13h30 à Vuisternens-dt-Romont.

Sponsors

Fiche d'inscription match aux cartes Gruyère-Glâne

Inscriptions obligatoires au plus tard 3 jours avant le match

- à Fernande Romanens au 079 622 91 36
le soir entre 18h et 20h par WhatsApp, message
ou par mail à romanensfernande@bluewin.ch
(pour La Glâne)
- à Nicolas Jaquier au 079 918 64 92,
le soir entre 18h et 20h par WhatsApp, message
ou par mail à : jaquier.nicolas@bluewin.ch
(pour La Gruyère)
- par internet : <https://www.ffr-frv.ch/section-gruyere/la-federation/resultats-match-aux-cartes-communications/>

Match du 18 mars à Sâles

Match du 20 mai à Sâles

Match du 17 juin à Vuisternens

Match du 7 octobre à Vuisternens

Match du 11 novembre à Vuisternens

Nom et prénom

.....

Domicile

.....

Téléphone

.....

Adresse e-mail

.....

Section

.....

Inscription pour match de

9h00

13h30

Bulletin à envoyer à : Nicolas Jaquier, Chemin des Armaillis 2, 1630 Bulle

Formation en premiers secours BLS AED SRC* Compact

* *Swiss Resuscitation Council - Conseil suisse de réanimation*

Dates	Mercredi 20 mai 2026 (<i>inscription jusqu'au 1er mai</i>) Mercredi 10 juin 2026 (<i>inscription jusqu'au 20 mai</i>) Mercredi 2 septembre 2026 (<i>inscription jusqu'au 16 août</i>)
Durée	Environ 2h00, de 14h00 à 16h00
Lieu	Résidence du Marché (anc. Ste-Croix), Bulle
Participation	Entre 4 et 8 personnes (maximum)
Validité	Certificat SRC remis à la fin de la formation et valable 2 ans
Organisatrice	Mme Marie Roulet – formatrice d'adultes et instructrice SRC
Inscription	par mail : ruffieuxji@bluewin.ch ou par téléphone au 079 872 11 67

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

Témoignage de participants

Nous avons énormément profité de ce cours. Les instructeurs sont de vrais experts. Leurs informations sont très claires et très faciles à appliquer. Sauver la vie c'est très simple, mais il faut savoir les actions nécessaires ! Dans ces cours, des experts expérimentés nous apprennent les bons gestes dans un milieu décontracté.

Après ce cours, nous sommes sûrs de réagir correctement face à quelqu'un qui vient de faire un arrêt cardiaque. Merci infiniment pour toutes ces informations si cruciales !

Nous recommandons fortement ces cours à tout le monde.

Charlotte Bucheli Egger, Emmanuel Egger à Pringy

Café-récits

Par Françoise Ruffieux



Animation	Françoise Ruffieux
Durée	2 heures, café et gâteau compris L'après-midi de 15 h à 17 h
Dates	mardis 23 juin, 25 septembre, 13 octobre, 15 décembre 2026 et 12 janvier et 9 mars 2027
Inscription	Indispensable, jusqu'à 3 jours avant la date par téléphone ou message auprès de l'animatrice Françoise Ruffieux – 079 376 99 67
Lieu	Séjour de la Fondation des Trois Trèfles au Pâquier, rte de l'église 8
Participation	5 à 8 personnes maximum
Coûts	Le prix d'un café-gâteau, soit CHF 5.00.- par personne (en principe)

« 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 21^e 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.

Visite Electrobroc – Broc Fabrique



Date	Mercredi 23 septembre 2026
Lieu	Electrobroc, Route du Lac 1, 1636 Broc
Heure	Rendez-vous à 13h30
Durée	Environ 1h30
Transport	Accès en voiture, parc à disposition ou en transport public à 10 minutes de la gare de Broc-Fabrique
Inscription	Jusqu'au 26 août auprès de Claude Vallélian Email claudi.1946@gmail.com Téléphone 079 407 06 52 ou WhatsApp

Au cœur de l'usine hydroélectrique de Broc, ce centre d'information sur l'énergie vous amènera dans le monde de l'électricité grâce à une visite interactive et ludique.

Lors de la visite, nous serons accompagnés d'une guide qui favorise le dialogue et répond à vos questions sur le domaine énergétique. Vous parcourrez une exposition de 1'200 m².



- un film traçant le cheminement de l'électricité de la production à la consommation.
- observer de près une centrale hydroélectrique en activité.
- les énergies renouvelables et les défis du futur.
- vivre la magie de l'électricité par des démonstrations exclusives d'effets à très haute tension (250'000 Volts).

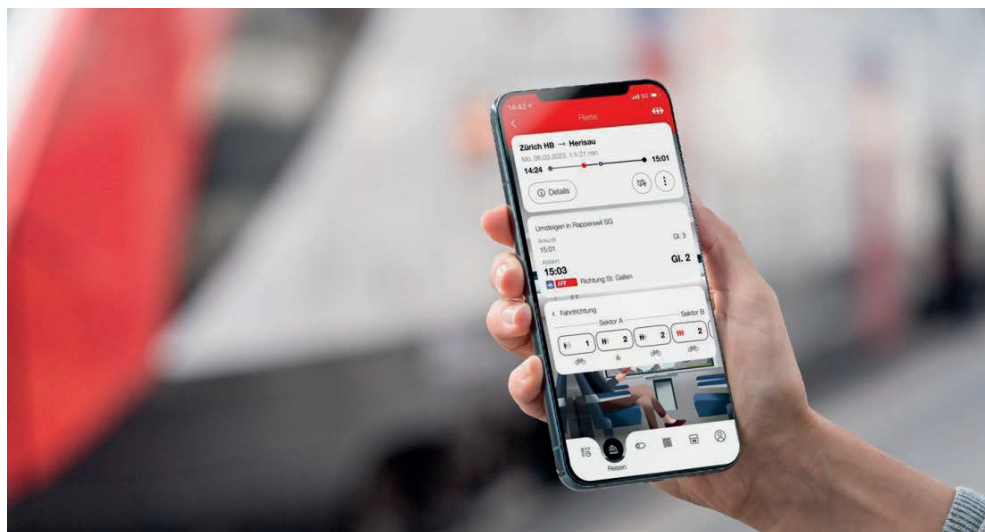


Lors de la visite de la centrale électrique de Broc en pleine exploitation, vous découvrirez le chemin de l'électricité de la production à la consommation, soit dans nos maisons ou dans l'industrie.

Pourquoi ne pas passer un bon moment dans ce lieu magique de l'électricité ?

Pour les participants qui le désirent, nous vous convions pour le verre de l'amitié au restaurant du centre sportif de Broc, route des Marches.

Être et rester mobile



- Date** **Mercredi 16 septembre 2026**
- Lieu** Résidence du Marché, Rue du Marché 10, Bulle
- Heure** Rendez-vous à 13h30
- Durée** Environ 3h30
- Inscription** Dès la mi-août auprès de Pro Senectute
026 347 12 40 ou sportetformation@fr.prosenectute.ch

Vous aimeriez être plus à l'aise pour vous déplacer avec les transports en commun ? Cet atelier vous permettra de comprendre le réseau local de transports publics et de vous familiariser avec les outils numériques pour l'achat de billets, la consultation des horaires et le calcul d'itinéraire.

Cette formation est gratuite !

Fédération fribourgeoise des retraités SECTION DE LA GRUYÈRE

Case postale 116 – 1630 BULLE

Votre comité

Sous réserve d'approbation à l'AG du 15 avril 2026

Présidente

Antoinette Badoud

abadoud@bluewin.ch

Vice-Président

Jean-José Ruffieux

ruffieuxjj@bluewin.ch

Responsable des finances

Gobet Alexis

algobet@bluewin.ch

Anne Spicher

anne.josee.spicher@gmail.com

Responsable des marches & des films

Albert Pittet

albert.pittet@websud.ch

Jeanne Pugin

jeanne.p@bluewin.ch

Responsable des matchs aux cartes

Nicolas Jaquier

jaquier.nicolas@bluewin.ch

Membre soutien au comité

Bernard Tinguely

tinguely.b@websud.ch

Claude Vallélian

claudi.1946@gmail.com

Secrétaire

Monique Dumas

monique.dumas@bluewin.ch

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



1630 Bulle
1680 Romont

026 565 46 53 - 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

 **AUTOCAR**

www.gander-autocar.ch