

PROGRAMME 2026



« Regarde la lumière et admire sa beauté. Ferme l'œil et observe, ce que tu as vu n'est plus et ce que tu verras n'est pas encore ».

Léonard de Vinci

Assemblées

Assemblée annuelle
Jeudi 30 avril 2026
14h00 Courtepin
Salle Festisport



Assemblée cantonale
Mercredi 24 juin 2026
Salle sous l'église
Courtepin



Fédération
 Fribourgeoise des
 Retraités

*Forêt silencieuse, aimable solitude,
 Que j'aime à parcourir votre ombrage ignoré !
 Dans vos sombres détours, en rêvant égaré,
 J'éprouve un sentiment libre d'inquiétude !*

*Prestiges de mon cœur ! je crois voir s'exhaler
 Des arbres, des gazons une douce tristesse :
 Cette onde que j'entends murmure avec mollesse,
 Et dans le fond des bois semble encor m'appeler. !*

*Oh ! que ne puis-je, heureux, passer ma vie entière
 Ici, loin des humains !... Au bruit de ces ruisseaux,
 Sur un tapis de fleurs, sur l'herbe printanière,
 Qu'ignoré je sommeille à l'ombre des ormeaux !*

*Tout parle, tout me plaît sous ces voûtes tranquilles ;
 Ces genêts, ornements d'un sauvage réduit,
 Ce chèvrefeuille atteint d'un vent léger qui fuit,
 Balancent tour à tour leurs guirlandes mobile !*

*Forêts, dans vos abris gardez mes vœux offerts !
 A quel amant jamais serez-vous aussi chères ?
 D'autres vous rediront des amours étrangères ;
 Moi de vos charmes seuls j'entretiens les déserts*

Francois René de Chateaubriand

1^{er} match aux cartes, Wallenried




Quand	Jeudi 21 mai 2026 à 14:00 heures
Où	Wallenried (Esserts <i>Ëssechè</i> en patois fribourgeois)
Rendez-vous	Salle de Wallenried
Nbre max	52 personnes
Inscription	Important : Obligatoire avec talon 2, jusqu'au jeudi 14 mai 2026 au responsable
Collation	La collation est offerte
Difficultés	Aucune
Responsable + renseignements	Edouard Carrel, les Grands Prés 3, 1721 Misery, 079 478 99 30 - 026 475 17 56 détails page programme







Journée récréative et loisirs à Pensier, au bord du lac de Schiffenen

3

	Quand	Jeudi 18 juin 2026 dès 10:30 heures
	Où	Pensier, lac de Schiffenen, bâtiment ABAB
	Rendez-vous	Selon indication du jour
	Nbre max	80 personnes
	Inscription	Obligatoire avec talon 3, jusqu'au samedi 23 mai 2026 au responsable
	Collation	Buvette sur place. Menu "Filet de sandre" Fr. 15.-
	Difficultés	Aucune
	Resp. + renseignements	Maurice Gremaud, ch. St Nicolas 15, 1783 Pensier 079 669 72 50 - 026 684 17 62, détails sur page programme




Sortie pédestre, cabane forestière de Villarepos

4

	Quand	 Jeudi 2 juillet 2026, 14:00 heures, durée env. 1 h
	Où	Cabane, bois les Roseires, Haut de Bochat
	Rendez-vous	Sur place 
	Nbre max	Pas de limitation
	Inscription	Pas d'inscription
	Collation	Grillade offerte, boissons / cafés à prix retraités
	Difficultés	Les non-marcheurs pourront taper le carton sur place 
	Resp. + renseignements	Maurice Gremaud, Ch. St Nicolas 15, 1783 Pensier 079 669 72 50 - 026 684 17 62, détails page programme.

Promenade annuelle 2026




5

	Quand	Jeudi 10 septembre 2026
	Où	 Seeland, Oberwil bei Büren, «Gasthof zum Bad»
	Rendez-vous	Selon programme détaillé
	Nbre max	150 personnes
	Inscription	Obligatoire avec talon 5 jusqu'au samedi 18 juillet et paiement effectué jusqu'au vendredi 31 juillet 2026
	Repas	Selon programme détaillé 
	Difficultés	Aucune, voyage en cars
	Resp. + renseignements	Maurice Gremaud, Ch. St Nicolas 15, 1783 Pensier 079 669 72 50 - 026 684 17 62, détails page programme.

Cueillette de champignons

6



Quand	Jeudi 24 septembre 2026, 09:30 heures	
Où	Courgevaux (Gurwolf), dans le pays du	
Rendez-vous	Cabane du foot à Courgevaux	
Nbre max	Jusqu'à 80 personnes	
Inscription	Obligatoire avec talon 6, jusqu'au samedi 12 septembre 2026 au responsable	
Collation	Repas et boissons servis à des prix retraités	
Difficultés	Aucune, vêtements et chaussures adéquats, panier et couteau	
Responsable + renseignements	Maurice Gremaud, ch. St Nicolas 15, 1783 Pensier 079 669 72 50 - 026 684 17 62, détails page programme.	

2^{ème} match aux cartes

7



Quand	Mercredi 11 novembre 2026, 14:00 heures	
Où	Courtion, salle paroissiale	
Rendez-vous	Place de parc, école de Courtion	
Nbre max	Pas de limitation	
Inscription	Obligatoire avec talon 7, jusqu'au mercredi 4 novembre 2026 au responsable	
Collation	Offerte	
Difficultés	Aucune	
Responsable + renseignements	Édouard Carrel, Les Grands Prés 3, 1721 Misery, 079 478 99 30 - 026 475 17 56, détails page programme	

Dans la nature, tout a toujours une raison. Si tu comprends cette raison, tu n'as plus besoin de l'expérience.

Pétanque, 1 x par mois

8



Quand	Jeudi 28 mai, 11 juin, 16 juillet, 13 août et 8 oct. 2026	
Où	Courtepin, Chasseur / événement Courgevaux*	
Rendez-vous	Place de parc restaurant	
Nbre max	Pas de limitation	
Inscription	Rendez-vous sur place sans inscription	
Collation	Restaurant	
Difficultés	Aucune	
Responsable + renseignements	Laurent Schmutz, Chemin des Grillons 12, 1796 Courgevaux, 079 819 78 34, 	
	Pour la pétanque confirmation par Whats App 7-10 jours avant	
	*Courgevaux derrière l'école	

2 1^{er} match aux cartes, Wallenried





Termine ta vie l'âme satisfaite : telle l'olive arrivée à maturité tomberait en bénissant la terre qui l'a portée et en rendant grâce à l'arbre qui l'a fait croître.

Marc-Aurèle empereur



Du raisin vert, du raisin mûr et du raisin sec, tout cela est changement, non pour ne plus être mais pour devenir ce qui n'est pas encore.

Marc-Aurèle empereur

Où / lieu	Wallenried (Esserts), salle communale		
Date / heure	Jeudi 21 mai 2026, 14:00 heures		
Rendez-vous	Salle communale de Wallenried		
Places de parc	À l'entrée du village. Aucune voiture aux alentours du local du feu de Wallenried. Déposez les personnes ayant des difficultés à se déplacer devant la salle et garez-vous sur la place du village		
Règlement 	1. Participation	Ouvverte à tous les membres de la section des retraités du Lac français	
	2. Prix d'inscription	Fr. 10. --	
	3. Début du tournoi	14:00 heures	
	4. Déroulement du jeu	<ul style="list-style-type: none"> "Chibre" à quatre avec cartes françaises Le 7 de carreau fait atout. Pas d'annonces et pas de "Stöck" Les quatre couleurs comptent simple Total des points par jeu : 157 	
	5. Il sera joué 6 passes. Par passe on donne 8 jeux, chaque joueur donne 2 fois		
	6. Le plus mauvais résultat des 6 passes sera biffé		
	7. Tous les joueurs changent de partenaire à chaque passe		
	8. Le classement se fera en fonction du total des 5 meilleures passes. En cas d'égalité, le joueur le plus âgé gagne		
	9. 30% des participants recevront un prix		
	10. Chaque joueur, par son inscription accepte le règlement		
	11. Les réclamations concernant le déroulement du tournoi peuvent se faire uniquement dans l'après-midi		
Inscription	Obligatoire avec talon 2, jusqu'au jeudi 14 mai 2026		
Collation	La collation est offerte		
Responsable + renseignements	Édouard Carrel, Les Grands Prés 3, 1721 Misery, 026 475 17 56 / 079 478 99 30, e.carrel@bluewin.ch		
Nombre	Limité à 52 personnes		

La Garde Suisse Pontificale



La Garde Suisse Pontificale (GSP) est une force militaire chargée de la sécurité protocolaire, d'assurer la garde des bâtiments du Vatican et de la protection rapprochée du Pape.

Elle est la dernière Garde Suisse encore existante parmi les détachements de mercenaires suisses qui servaient de garde rapprochée et protocolaire dans différentes cours européennes à partir du XV^e siècle. À l'époque, les mercenaires suisses étaient réputés pour leur bravoure et leur loyauté, ce qui poussa le Pape Jules II à faire appel à eux pour assurer sa protection personnelle.

Créée sur l'ordre de ce dernier, elle est aujourd'hui l'une des plus petites armées du monde et son nombre varie entre 135 et 150 hommes.

Elle compte parmi ses saints patrons saint Nicolas de Flüe, saint Martin de Tours et saint Sébastien.



Le premier contingent de Gardes Suisses se mit en route pour Rome. Ils franchirent le col du Saint-Gothard à pied en plein hiver, et reçurent leur solde du banquier Jacob Fugger. La date officielle de fondation de la Garde Suisse Pontificale est le 22 janvier 1506, date de l'entrée d'un premier contingent de hallebardiers organisés en compagnies commandées par l'Uranais Kaspar von Silenen sur la place du Peuple (Piazza del Popolo) dans la Ville éternelle.

Ainsi, 150 soldats suisses entrèrent au Vatican pour être bénis par Jules II, marquant le début d'une aventure militaire remarquable.

En 1512, le pape leur accorda, au cours d'une cérémonie grandiose le titre de « défenseurs de la liberté de l'Église », après qu'ils eurent sauvé le trône pontifical en se battant bravement contre les troupes du roi de France, Louis XII.

Son action la plus mémorable et la plus significative se déroula le 6 mai 1527, lorsque 147 « mercenaires de Dieu » périrent en combattant les lansquenets de Charles Quint pour défendre l'escalier menant au tombeau de saint Pierre, pendant que quarante-deux autres gardes suisses protégèrent la fuite du pape Clément VII au château Saint-Ange (ils furent les seuls survivants). Dès l'année qui suivit cette tragédie, le 6 mai devint la date du «serment des recrues».

Depuis plus de cinq siècles, la Garde Suisse Pontificale représente la fidélité et l'engagement envers le Vatican. Souvent considérée comme la plus ancienne et la plus petite armée du monde, elle a pour mission de protéger le pape et les lieux saints. Son histoire riche et ses traditions originales continuent d'attirer l'attention partout dans le monde.

Au fil des années, la Garde s'est illustrée par son dévouement, notamment durant le sac de Rome en 1527 où elle sauva le pape Clément VII. Pour commémorer cet événement, l'uniforme actuel arbore des rayures bleues, rouges et jaunes. Même si la Garde ne participe plus aux combats depuis 1870, elle demeure un symbole vivant de tradition et de discipline.

Aujourd'hui, la principale tâche de la Garde Suisse est d'assurer la sécurité du pape ainsi que celle des Palais du Vatican et de la Villa Pontificale de Castel Gandolfo. Les gardes accompagnent le Souverain Pontife lors de ses déplacements dans le monde entier et veillent aux accès du Vatican, en plus de faire régner l'ordre pendant les cérémonies religieuses.

Devenir Garde Suisse n'est pas donné à tout le monde. Pour pouvoir postuler, il faut être un homme suisse âgé de 19 à 30 ans, célibataire et catholique pratiquant. Une taille minimum de 1,74 mètre est exigée, en plus d'une santé irréprochable et d'une bonne réputation. Les candidats doivent obligatoirement avoir effectué leur service militaire en Suisse, posséder un permis de conduire et s'engager pour une durée d'au moins 24 mois. La formation se déroule en deux temps : d'abord à Rome pour apprendre les services internes du Vatican, puis au Tessin en Suisse pour se former aux armes et à l'autodéfense.



3 Journée récréative à Pensier, lac de Schiffenen



Où / Lieu	Pensier, au bord du lac de Schiffenen, (Schevenon) bâtiment ABAB
Date / heure	Jeudi 18 juin 2026, dès 10:30 heures
Rendez-vous	Au bord du lac (carte)
Places de parc	Place de parc, selon indication du jour sur place
Programme	Jouer, se divertir, se détendre, se reposer, blaguer, draguer, discuter, nager, naviguer, admirer, manger, boire, se faire des amis, se balader, lâcher-prise. De tout pour se faire du bien, au corps, au cœur et à son âme.
Directives	Prendre de la bonne humeur, 1001 sourires et une tonne de gentillesse.
Inscription	Obligatoire avec talon 3, jusqu'au samedi 23 mai 2026
Difficultés	Aucune
Collation	Buvette sur place, menu "Filet de Sandre" Fr. 15.- p/personne
Responsable + renseignements	Maurice Gremaud, ch. de Saint Nicolas 15, 1783 Pensier, 026 684 17 62 / 079 669 72 50, maurice.gremaud@bluewin.ch
Nombre	Limité à 80 personnes



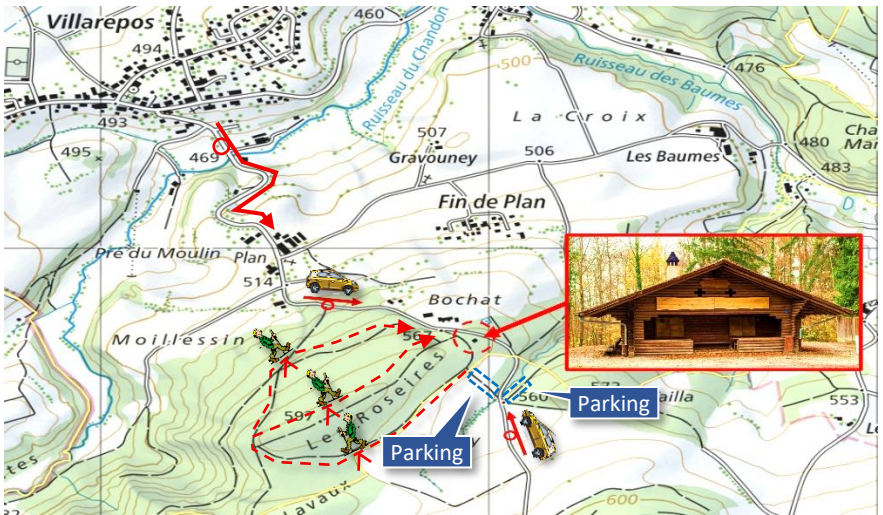
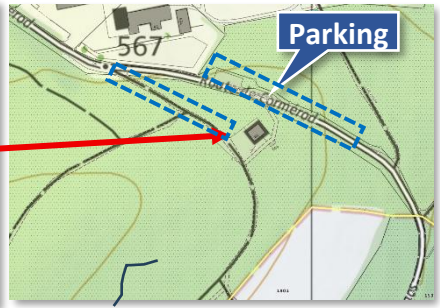
Sous le lac de Schiffenen. Bad Bonn était connue depuis des siècles comme station thermale. Elle s'étendait sur une superficie de 512 m² et comprenait un hameau, avec la Sarine qui coulait sur la rive droite. La station thermale bénéficiait d'un emplacement pittoresque, sur les hauteurs de la rive de la Sarine, où se trouvent les châteaux de Barberèche, Grand & Petit Vivy.

Du XVII^e au XIX^e siècle, Bonn a connu un véritable essor. Des centaines de guérisons ont été constatées et prouvées. Les bains de Bonn comprenaient les bains, une aile centrale avec une salle, une auberge et une petite chapelle. La chapelle a été construite en 1621, lorsque Bonn appartenait à l'État de Fribourg.

En 1647, les thermes de Bonn ont été détruits par un incendie, à l'exception de la chapelle. Ils ont été reconstruits en 1650/1651. La station thermale a eu de nombreux propriétaires, les derniers étant la famille Henkel-Schmutz.

En 1960, le film «Anne-Bäbi Jowäger» a été tourné aux thermes de Bonn. Peu de temps après, les travaux de démolition ont commencé et ce qui restait a été détruit par l'armée le 17 février 1964. L'autel de la chapelle a ensuite été reconstruit dans l'église de Düdingen.

4 Sortie pédestre, cabane forestière de Villarepos








Où / Lieu	Cabane de Villarepos dans la forêt des Roseires en dessus du hameau de Plan
Date / heure	Jeudi 2 juillet 2026, 14:00 heures
Rendez-vous	Accès en voiture par Villarepos ou par Courtion puis Cornérod, entrée forêt Bois de Plan/les Roseires, cabane forestière du haut de Bochat
Parking	Sur place
Directives	Chaussures de marche et habits de circonstance
Difficultés	Aucune, possibilité de taper le carton à la cabane.
Collation	En cas de beau temps, grillades offertes / boissons à prix retraités
Responsable + renseignements	Maurice Gremaud, ch. de Saint Nicolas 15, 1783 Pensier, 026 684 17 62 / 079 669 72 50, maurice.gremaud@bluewin.ch
Inscription	Aucune
Nombre	Le plus possible

- Quels sont les mammifères qui pondent des œufs et qui allaitent leurs petits ? 🤔🤔
- Quel oiseau pond des œufs bleus ? 🤔🤔

5. Promenade annuelle 2026, Seeland




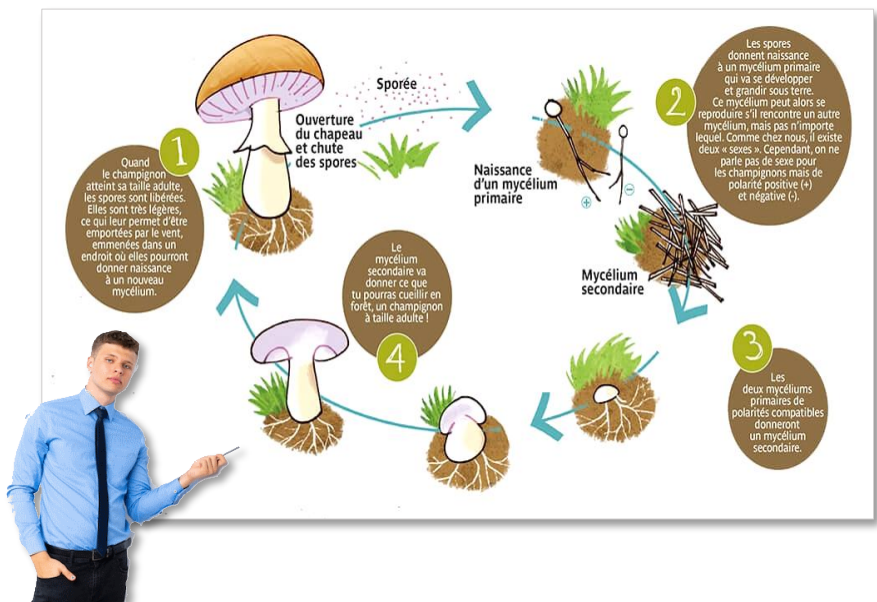
Oberwil bei Büren est niché dans une cuvette, entouré de champs et de forêts. Au cœur du village trône notre magnifique église. Nous sommes fiers de nos différents artisans, restaurants, de notre fromagerie primée, de notre distillerie plusieurs fois récompensée et de notre fumoir. Comme notre commune compte de nombreuses fermes anciennes bien conservées, Oberwil bei Büren est aussi affectueusement surnommé le « Ballenberg du Seeland » – et ce n'est pas sans raison !

Où / lieu	Seeland - Studen - Oberwil bei Büren an der Aare, village poétique	
Date	Jedi 10 septembre 2026,	
Rendez-vous	Car 1 	07h30 Villarepos église - 07h45 Misery Centre communal - 08h00 Courtion école.
	Car 2 	07h30 Sugiez gare - 07h45 Cressier gare - 08h00 Courtepin Landi (1 ^{er} groupe).
	Car 3 	07h30 Morat gare - 07h45 Courgevaux Volg - 08h00 Courtepin Landi. (2 ^{ème} groupe)
Pour les départs du parking Landi 20 places réservées. Covoiturage pour les personnes de l'extérieur et à pied pour les proches. L'horaire ci-dessus est l'heure de départ des cars, soyez svp. 5 - 10 minutes avant pour le contrôle des présences. MERCI		
Programme	<p>1. Aller : Départ des différents lieux en direction de Fribourg-Bern-Studen. Vers 9h arrêt café au Restaurant Florida - visite du Parc Tropical - Départ 10h45 pour Oberwil. Vers 11h15 arrivée à la ferme «Gasthof Zum Bad» apéritif.</p> <p>2. Repas : dans 2 salles du rez-de-chaussée du restaurant.</p> <p>3. Retour : Départ 15h30 pour Büren an der Aare, petite ville médiévale classée « Village Suisse 2025 ». Dépose vers la gare à 250m du centre. A 17h départ de la place de dépose pour la route du retour par Bienne - La Neuveville. Arrivée prévue 18h/18h30</p>	
Directives	Soyez à l'heure, même quelques minutes avant svp. MERCI.	
Menu	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Potage de légumes – Rôtis de bœuf et de porc - Gratin Dauphinois Légumes du jour Délices des sous-bois et glace vanille</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	
Inscription	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Obligatoire avec talon 5. jusqu'au samedi 18 juillet 2026</u> • L'inscription définitive sera validée après le paiement de 70.- p/pers. au moyen du bulletin de versement «Promenade». • <u>Dernier délai pour le paiement, vendredi 31 juillet 2026</u> • <u>Les inscriptions</u> seront prises en considération selon la date du paiement. • <u>En cas d'empêchement</u> de force majeure Ristourne : 100% jusqu'à 10 jours avant. • <u>Pas de remboursement</u> pour annulation dès le 1^{er} septembre 2026 	
Participation	70 Fr. p/personne : Transport et bonne-main du chauffeur, 1 café/ thé + 1 croissant + repas de midi sans les boissons.	
Renseignements	Maurice Gremaud, ch. St Nicolas 15, 1783 Pensier, 026 684 17 62 / 079 669 72 50, maurice.gremaud@bluewin.ch	

6 Cueillette de champignons



Où / lieu	Courgevoux (<i>Gurwolf</i>) dans la forêt
Date / heure	Jeudi 24 septembre 2026, 09h30. Les personnes qui ne vont pas cueillir des champignons peuvent venir plus tard...
Rendez-vous	Cabane du foot Courgevoux 
Places de parc	Sur place, cabane du foot Courgevoux (<i>Gurwolf</i>)
Programme	Toutes les informations seront données sur place avant la cueillette et celle-ci se fera par petits groupes avec 1 personne pour le contrôle.
Directives	Cueillette par n'importe quel temps. Vêtements adéquats et bottes, panier et couteau.
Collation	12h15 repas. Au menu : champignons concoctés par Laurent Schmutz et son équipe de cuisine. Fr. 15.- par personne sans les boissons.
Inscription	Obligatoire avec le talon 6, jusqu'au samedi 12 septembre 2026 au responsable
Responsable + renseignements	Maurice Gremaud, ch. St Nicolas 15, 1783 Pensier, 026 684 17 62 / 079 669 72 50, maurice.gremaud@bluewin.ch
Nombre	Limité à 80 personnes



7 2^{ème} match aux cartes Courtion



Où / lieu	Courtion, salle paroissiale, à côté sous l'école	
Date / heure	Mercredi 11 novembre 2026, 14:00h	
Places de parc	Place de parc, école de Courtion	
Règlement	1. Participation	Ouverte à tous les membres de la section des retraités du Lac français. Les retraités ne faisant pas partie de notre section peuvent également y participer
	2. Prix d'inscription	Fr. 10.- (Pour le retraité ne faisant pas partie de notre section, Fr. 20.-)
	Points 3 à 11	Idem au 1er match du jeudi 16 mai 2025
Collation	Offerte	
Inscription	Obligatoire avec le talon 7, jusqu'au mercredi 4 novembre 2026 au responsable	
Responsable + renseignements	Édouard Carrel, Les Grands Prés 3, 1721 Misery, 026 475 17 56, 079 478 99 30, e.carrel@bluewin.ch	
Nombre	Pas de limitation	



naturellement proche...!
natürlich nah...!



Magasin LANDI Courtepin
TopShop Courtepin

Agro Courtepin

www.landicourtepin.ch

8 Pétanque



Où / lieu	Courtepin, restaurant du Chasseur*
Date / heure	Les jeudis 28 mai, 11 juin, 16 juillet, 13 août et 8 octobre 2026, rendez-vous s/place 14h <i>Autres dates et lieu à voir selon les dates de vacances du restaurant</i>
Places de parc	Place de parc du restaurant
Règlement	Ouvert à tous les membres de la section des retraités du Lac français.
Conditions	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque joueur apporte ses boules de pétanque • Selon le nombre de participants, organisation des matchs de l'après-midi sous forme de mini tournoi.
Collation	À Courtepin boissons sur place par le restaurant
Inscription	Aucune
Responsables + renseignements	Gremaud Maurice, ch. St Nicolas 15, 1783 Pensier, 026 684 17 62 / 079 669 72 50, maurice.gremaud@bluewin.ch Schmutz Laurent, ch. des Grillons 12, 1796 Courgevaux, 026 670 57 22 / 079 819 78 34, schmutz.laurent@bluewin.ch
Nombre	En équipes
Lieu de réserve*	<i>Courgevaux (derrière l'école)</i>
<i>Pour la pétanque confirmation par le groupe WhatsApp, 7 jours avant</i>	

Les origines de la pétanque

Les sports de boules sont des sports antiques, mais la pétanque est la cadette de sa catégorie. Créée à La Ciotat, par Joseph et Ernest Pitiot, elle était jouée dans les petits cabanons en bord de mer. Le tout premier concours de pétanque s'est tenu le samedi 11 juin 1910 à La Ciotat et à l'époque, on y jouait de l'argent.

"On ne dit pas jouer à la pétanque, mais jouer pétanque", explique l'historienne petite fille de Joseph Pitiot. La discipline tient son nom du provençal "pèd tanca" qui signifie "pied collé". C'est un sport qui, contrairement à la Provençale, se joue sans courir, d'où les pieds qui sont collés au sol.

La pétanque devient officiellement un sport en 1945. À la suite de railleries de la part de joueurs provençaux sous les arceaux de Montpellier, Ernest Pitiot décide dès 1943 de rédiger les statuts et de déposer officiellement le jeu. Il faudra cependant attendre l'année 1945 pour que ces statuts soient validés. La première fédération voit le jour en Languedoc-Roussillon, avant que la Fédération française ne s'installe à Marseille deux mois plus tard.



**Ce qui nous différencie:
La Fiabilité.**

Nous offrons des conseils personnalisés pour toute situation de vie.

Raiffeisen See-Lac
Route de Fribourg 11, 1784 Courtepin
T 026 672 39 39, see-lac@raiffeisen.ch
raiffeisen.ch/see-lac

*Ma banque qui m'écoute, qui ose et qui rassemble,
Ici, la confiance n'est pas un simple exemple.
Ma **Raiffeisen**, chaque jour elle fait la différence
Par l'humain, le lieu et la transparence.*

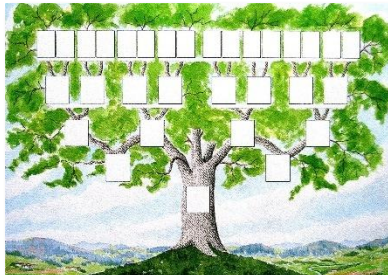
LA GÉNÉALOGIE

La généalogie est l'étude des familles à travers les générations. Elle consiste à retracer les liens qui nous unissent à nos ancêtres en s'appuyant sur des documents historiques, des archives, et, aujourd'hui, des outils numériques. Ses objectifs varient selon les personnes : certains cherchent à retrouver leurs ancêtres éloignés, d'autres veulent comprendre les migrations familiales, ou encore préserver et transmettre une mémoire familiale pour les générations futures.

Pourquoi se lancer en généalogie ?

Les raisons de se plonger dans la généalogie sont aussi diverses que personnelles :

- **Curiosité** : Découvrir ses origines, mettre un visage ou une histoire derrière un nom oublié.
- **Identité** : Comprendre d'où l'on vient pour mieux se connaître.
- **Transmission** : Constituer un héritage mémoriel à transmettre à ses enfants et petits-enfants.
- **Passion pour l'histoire** : Plonger dans le quotidien de ses ancêtres, comprendre leurs vies dans leur contexte historique.





Jean-Louis
Voyages





Vacances à Rosas, Rimini ou Voyages Organisés
Europa Park, Marchés, Shoppings, Concerts
Sortie d'entreprise
Agences Fétigny - Bulle - Cortaillod

032 753 49 32 - www.jeanlouis-voyages.ch

*Voyager avec **Jean-Louis**,
C'est aimer faire des belles stories
C'est faire aussi notre belle histoire
Mais seulement dans ses superbes
Autocars.*


www.jeanlouis-voyages.ch
Rte de Ménières 28
CH-1532 Fétigny
Tél. +41 (0)26 660 37 87



LEPÊCHEUR.CH

Une délicieuse friture de poisson pour
un délicieux moment !
Ce n'est que chez Ilan
LEPÊCHEUR
Que vous aurez des fritures
Au 1001 saveurs

Chemin Des Pâquerettes 22
1580 Avenches,
079 723 45 63
ilan.pecheur@gmail.com



Famille Monney

Le Centre 10
1784 Courtepin
058 999 66 25

ouvert le dimanche

*Au **Denner** à Courtepin, il y a aussi du
pain et bien plus de choses encore qui
font énormément de bien
aux jeunes et aux anciens*



COIFFURE
Coupe énergétique
Elle & Lui
ONGLERIE

Route de Fribourg 11 Tél. 079 508 96 42
1784 Courtepin

*Il n'y a que de chez **Coco Coiffure** que
vous sortirez avec une superbe allure
digne avec la plus belle des chevelures*

Restaurant du Chasseur

Famille Annelise Gavillet
Rte de Fribourg 94
1784 Courtepin
Tel. 026 684 11 62
apgavillet@bluewin.ch



Fermé du lundi au mardi à 19h

*Un bon repas aux douces saveurs, il n'y
en a qu'au restaurant du **Chasseur**
où le patron est le meilleur des brico-
leurs, avec ses chalets et ses paysages et
où tout est fait avec le cœur*

BOUCHERIE LORETAN

Viandes & Gibier
Traiteur




*Afin de se prendre du bon temps
rien de mieux que de manger un bon
morceau de viande ou une sauce
de la **Boucherie Loretan**
Route de Fribourg 17
1784 Courtepin*

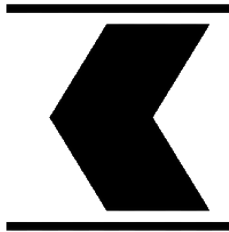


Chez l'**Oxalis** le magasin de fleurs, il y a une vraie **Fleur** et c'est **Elle** qui vous fera le bonheur de ravir votre cœur



L'Oxalis originaire d'Amérique du Sud, cette petite vivace tapissante séduit par son feuillage semblable au trèfle et sa floraison abondante. Très facile d'entretien, elle se retrouve aussi bien au jardin qu'en intérieur. Et cerise sur le gâteau, elle se mange !

- **Salades fraîches** : Ajoutez des feuilles d'oxalis à vos mélanges de salades pour une note acidulée.
- **Soupe** : Intégrez l'oxalis à une soupe de légumes pour une touche de fraîcheur.
- **Garniture** : Utilisez les feuilles comme garniture pour des plats de viande ou de poisson, apportant ainsi une belle couleur et un goût unique.
- Complétez vos plats avec des herbes et des épices pour un mariage harmonieux des saveurs. Par exemple, l'oxalis s'accorde bien avec le basilic et la menthe.



**B C F
F K B**

Vous avez une banque, vous en êtes bien sûr et certain ?

Une banque pour hier, une banque pour maintenant ou pour demain ?

La seule qui va pour vous, tous les jours...

C'est la  **Banque Cantonale de Fribourg
Freiburger Kantonalbank**

François Garagnon a dit...

Né le 16 août 1957 à Neuilly-sur-Seine (France), c'est un écrivain et éditeur français. Il est connu en particulier grâce à son livre *Jade et les Sacrés Mystères de la vie* et ses suites. Il a écrit une quarantaine d'ouvrages sur le thème du sens de la vie et de la quête spirituelle. Il est par ailleurs fondateur et directeur des Éditions Monte-Cristo et l'initiateur du Mouvement des Ré-enchanteurs Associés



"Le rêve ne s'use que si l'on ne s'en sert pas."

"C'est quoi aimer ? C'est avoir envie de faire plaisir rien que pour le plaisir de faire plaisir."

"Dieu, on le trouve partout où il y a de la lumière."

Les B-Attitudes

(Jade et les mystères de la vie) *François Garagnon*

"Il y a trois B-Attitudes : ...le Beau, le Bon et le Bien."

Raph, il parle souvent du bonheur. Selon lui, il y a trois B-Attitudes : le Beau, le Bon et le Bien. Si votre climat intérieur se dégrade, c'est sûr : vous avez un problème de B-Attitude.

Un jour, il a voulu créer un groupe de gens heureux : le Club de la Bonne humeur. Le plus dur, ça été de recruter : on était juste que tous les deux, alors que les gens de mauvaise humeur, ils étaient des millions de millions. Au début, évidemment, le Club de la Bonne Humeur attire beaucoup, parce qu'il y fait toujours beau, seulement c'est très très difficile. Pas pour entrer, non : mais pour rester.

Quand vous vous réveillez le matin, parfois vous êtes tout ensoleillé de bonheur, tellement, tellement que vous rayonnez. Et puis, la journée commence, et vous rencontrez des gens qui ont dans la tête des nuages gris foncé qui filent à la queue-leu-leu. Ils sont si menaçants qu'on a l'impression qu'il suffit de les piquer légèrement pour qu'il se déchaîne des orages. Alors évidemment, c'est pas facile de rester au beau fixe. Au bout d'un moment, vous êtes découragé. Vous avez l'impression de gâcher vos rayons de tendresse pour rien du tout. Et vous finissez par passer de l'autre côté - du côté des gens de mauvaise humeur. Vous vous dites : "Après tout, il n'y a pas de raison que je fasse des efforts, puisque personne n'en fait !" C'est drôle : c'est comme s'il y avait plus de plaisir à se faire l'avocat du diable que le complice de Dieu. Il n'y a pas de justice !












Raph dit que la mauvaise humeur, c'est comme la grippe : il suffit qu'il y en ait un qui l'ait pour que dix l'attrapent. Moi, ce que je comprends pas c'est qu'on arrive pas à contaminer les gens aussi avec la bonne humeur. Raph m'a répondu que les maladies sont beaucoup plus faciles à transmettre que les B-attitudes comme le Beau, le Bon et le Bien. Pourtant, on est tous sous le même ciel, ça devrait suffire pour se tendre la main et se faire des tas de sourires qui réchauffent le cœur. Mon intuition féminine, elle me dit qu'il y a quelque chose dans l'air, il y a une tentation. Mais les gens n'osent pas. Y z-osent pas sourire. Je sais pas pourquoi.

Pourtant, la règle du bonheur, c'est de toujours garder le sourire. Alors comme ça, avec Raph, on a décidé de faire des cures de bonne humeur. Il faut beaucoup jeûner : pendant des jours et des jours, on décide de pas dire un seul mot vilain, méchant ou mal, et de ne voir que ce qui va bien. Même si on a des gros nuages gris foncé qui planent à l'intérieur, eh bien c'est interdit de les faire pleuvoir, on n'a qu'à regarder au-dessus, vous savez : la face qui est toujours tournée vers le soleil. Et quand on a du méli-mélo dans la tête, quand on est en colère à cause de sa grisaille intérieure, il faut dire à M. le Bonheur : "Pardon de t'avoir blessé. J'ai regardé le mauvais côté..." Au début, c'est très très difficile, parce qu'on aimerait se laisser aller dans ses humeurs. Et puis après, c'est drôlement bon : c'est comme le soleil qui commence à chauffer en plein hiver. Même si les autres sont d'un accueil glacial, eh bien on reste chaleureux, de toute la chaleur qu'on a accumulée pendant sa cure de bonne humeur.

C'est comme ça qu'on peut dessiner la vie avec du Beau, du Bon et du Bien, et faire qu'elle ressemble à une cathédrale plutôt qu'à une vieille cabane pourrie qui menace tous les jours de s'écrouler.

Bureau de notre section

Quels sont les noms de ces mésanges ?

Présidente	  1 
Vice-Président	Gremaud Maurice, Chemin St Nicolas 15, 1783 Pensier, 026 684 17 62 / 079 669 72 50 maurice.gremaud@bluewin.ch  2 
Caissier	Thomet Joseph, Route de la Bergerie 1, 1784 Courtepin 026 684 15 53 / 079 721 07 70  3 
Secrétaire	  4 
Membre	Cornaz Marc-Alain, Chemin du Stand 8. 1788 Lugnorre 026 673 24 76 / 079 525 83 57 marcalaincornaz@hotmail.com 5 

«Tout ce qui arrive est aussi habituel et prévu que la rose au printemps et les fruits en été; il en est ainsi de la maladie, de la mort, de la calomnie, des embûches et de tout ce qui réjouit ou afflige les sots.

Marc Aurèle

Comité élargie de notre section

 
Menoud Gérard, mungo@bluewin.ch Route de Montmasson 135, 1633 Marsens 079 541 90 19
Monachon Claire-Lise, monachonc@gmail.com Route de Breille 35, 1791 Courtaman 079 392 58 12,
Schmutz Laurent, schmutz.laurent@bluewin.ch Chemin des Grillons 12 1796 Courgevaux 026 670 57 22 / 079 819 78 34 
 

L'écureuil et la feuille

Un écureuil sur la bruyère
Se lave avec de la lumière

Une feuille morte descend
Doucelement portée par le vent

Et le vent balance la feuille
Juste au-dessus de l'écureuil

Le vent attend pour la poser
Légèrement sur la bruyère

Que l'écureuil soit remonté
Sur le chêne de la clairière

Où il aime se balancer
Comme une feuille de lumière

Maurice Carême

LE BENEVOLE

Le "bénévole", du nom savant de "Activus benevolus", est un mammifère que l'on rencontre surtout dans les associations où il peut s'unir à ses congénères. Les "bénévoles" se rassemblent à un signal mystérieux appelé "convocation". On le rencontre aussi en petits groupes dans divers endroits, quelquefois tard le soir, l'œil hagard, le cheveu en bataille et le teint blafard, discutant ferme sur la meilleure façon d'animer une manifestation ou de faire des recettes supplémentaires pour boucler un budget.

L'ennemi héréditaire du bénévole est le "ya ka" (nom populaire) dont les origines n'ont pu être à ce jour tout à fait déterminées. Le "ya ka" est aussi un mammifère bipède, mais il se caractérise surtout par un cerveau très petit, qui ne lui permet de reconnaître que deux mots "ya ka" ; ce qui explique son nom.

Le "ya ka", bien abrité dans la cité anonyme, attend. Il attend le moment où le bénévole fera une erreur, un oubli, pour bondir et lancer son venin qui atteindra son adversaire et provoquera chez ce dernier une maladie grave : le découragement.

Les premiers symptômes de cette implacable maladie sont visibles rapidement : absences de plus en plus fréquentes aux réunions, intérêt croissant pour son jardin, sourire attendri devant une canne à pêche et attrait de plus en plus vif qu'exercent sur le sujet atteint, un bon fauteuil et la télévision.

Les bénévoles décimés par le découragement risquent de disparaître. Il n'est pas impossible que, dans quelques années, on ne le rencontre plus que dans les zoos où, comme tous ces malheureux animaux enfermés, ils n'arrivent plus à se reproduire. Les "ya qua", avec leurs petits cerveaux et leurs grandes langues, viendront leur lancer des cacahuètes pour tromper l'ennui. Ils se rappelleront, avec nostalgie le passé pas si lointain où le bénévole abondait et où il abattait un énorme travail. On pouvait alors le traquer sans contrainte.

Quiz Albert Einstein

Faits

- Il y a 5 maisons avec 5 couleurs différentes.
- Dans chaque maison vit une personne avec une nationalité différente.
- Les 5 personnes ont une boisson, un plat favori et un animal domestique.
- Aucun n'a le même animal, ne mange le même plat ni n'a la même boisson.



Indices


- L'anglais habite la maison rouge
- Le suédois a un chien
- Le danois boit du thé
- La maison verte est à gauche de la maison blanche
- Celui qui mange les côtes de porc garde des oiseaux
- Le propriétaire de la maison jaune mange du poisson et des chips
- Celui qui habite dans la maison du milieu boit du lait
- Le norvégien habite dans la première maison
- Celui qui mange des steaks habite à côté de celui qui a un chat
- Celui qui a un cheval habite à côté de celui qui mange du poisson et des chips
- Celui qui mange du poulet boit de la bière
- L'allemand mange de l'agneau
- Le norvégien habite à côté de la maison bleue
- Celui qui mange des steaks a un voisin qui boit de l'eau


Question : qui garde les poissons ?


Qui peut bien garder les poissons ?





INSCRIPTIONS

Talon d'inscription 2 	<u>1^{er} match aux cartes du jeudi 21 mai 2026 à 14:00h. À envoyer au plus tard jusqu'au jeudi 14 mai 2026 à Édouard Carrel, les Grand Prés 3, 1721 Misery</u>
Nom :	Prénom :
Adresse :	Lieu :
Tél/Natel :	Nbre : ... Mobilité réduite ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>

Talon d'inscription 3 	<u>Journée récréative du jeudi 18 juin 2026, dès 10:30h. À envoyer jusqu'au samedi 23 mai 2026 à Maurice Gremaud, ch. St Nicolas 15, 1783 Pensier</u>
Nom :	Prénom :
Adresse :	Lieu :
Tél/Natel :	Nbre : ... Mobilité réduite ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>

Talon d'inscription 5 	<u>Promenade annuelle, Oberwil bei Büren, du jeudi 10 septembre 2026. À envoyer jusqu'au samedi 18 juillet 2026 à Maurice Gremaud, ch. de St Nicolas 15, 1783 Pensier</u>
Nom :	Prénom :
Adresse :	Lieu :
Tél/Natel :	Nbre : ... Mobilité réduite ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>
Votre lieu de départ svp :	

Talon d'inscription 6 	<u>Cueillette des champignons du jeudi 24 septembre 2026, à 09:30h. À envoyer jusqu'au samedi 12 septembre 2026 à Maurice Gremaud, ch. de St Nicolas 15, 1783 Pensier</u>
Nom :	Prénom :
Adresse :	Lieu :
Tél/Natel :	Nbre : ... Mobilité réduite ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>

Talon d'inscription 7 	<u>2^{ème} match aux cartes du me 11 novembre 2026, 14:00h. À envoyer au plus tard jusqu'au mercredi 4 novembre 2026 à Édouard Carrel, les Grand Prés 3, 1721 Misery</u>
Nom :	Prénom :
Adresse :	Lieu :
Tél/Natel :	Nbre : ... Mobilité réduite ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>

