



INFO SENIORS

2025

FÉDÉRATION FRIBOURGEOISE DES RETRAITÉS SECTION BROYE

N° 18



LE COMITÉ

Bernard Noble, Paul-André Jordan, François Blanc, Joseph Borcard, Walter Balz, René Verdon, Michèle Sudan, Marc Corminboeuf, Raphaël Roulin, Béatrice Bocion, Marlène Catillaz, Dominique Chappuis, Bernard Pauchard, Léon Delley

SOMMAIRE

| | | | |
|--|-------|------------------------------------|-------|
| Comité et collaborateurs | 2 | Notre-Dame de Tours..... | 15-16 |
| Mot du Président..... | 3 | La Rosière | 19-20 |
| Crois en toi | 5 | Course au lac du Bourget | 21-22 |
| Assemblée générale | 7-9 | Sur la voie Saint-Michel..... | 23 |
| Une conférence sur la cybercriminalité | 11-12 | FFRB et son site internet..... | 25 |
| Broye pas du Noir..... | 13 | Course pédestre | 27-28 |
| | | L'école dans les années 1920 | 31 |

LE COMITÉ ET SES COLLABORATEURS

LE COMITÉ

Bernard Noble, président, Cheyres
Dominique Chappuis, vice-président, Estavayer
Walter Balz, Cousset
Paul-André Jordan, caissier, Domdidier
Marlène Catillaz, secrétaire, Cousset
François Blanc, Estavayer
Bernard Pauchard, Montagny-la-Ville
Joseph Borcard, Estavayer

LE COMITÉ ÉLARGI

Bernard Noble, président, Cheyres
Dominique Chappuis, vice-président, Estavayer
Walter Balz, Cousset
Paul-André Jordan, caissier, Domdidier
Marlène Catillaz, secrétaire, Cousset
François Blanc, Estavayer
Bernard Pauchard, Montagny-la-Ville
Joseph Borcard, Estavayer

LES CONTRÔLEURS DES COMPTES

Jean-Albert Favre, St-Aubin
Myriam Fasel, Frasses
André Michel Crausaz, Domdidier (suppléant)

Marc Corminboeuf, Ménières
Léon Delley, Delley
Raphaël Roulin, Forel
Béatrice Bocion, Estavayer
Michèle Sudan, Estavayer
René Verdon, St-Aubin

LES ADRESSES UTILES

Président

Bernard Noble
Cheyres
Tél. 079 634 49 03
bernardnoble.ffrb@gmail.com

Caissier

Paul-André Jordan
Domdidier
Tél. 079 433 47 64
pajor@bluewin.ch

Secrétaire

Marlène Catillaz
Cousset
Tél. 079 783 40 22
catillazmarlene@gmail.com

Responsable du journal *Info Seniors*

Joseph Borcard
Estavayer
Tél. 079 658 57 31
joseph-borcard@bluewin.ch

NOS REMERCIEMENTS À

Roger Ansermet, responsable du site internet de notre section,
qui participe également à l'élaboration du journal avec des photos, en collaboration avec **Raphaël Roulin**
Jean-Luc Maradan et Jean-Pierre Renevey, directeur et vice-directeur de la chorale «Broye pas du Noir»

LE MOT DU PRÉSIDENT

Chères et chers membres de la Fédération Fribourgeoise des Retraités, section Broye,
Eh... oui, nous avons toutes et tous passé une année avec ses joies, ses découvertes et peut-être ses difficultés, alors que l'Info Séniors 2025 pointe déjà son nez.

Cette année a été marquée par une dynamique nouvelle au sein du Bureau, lequel devient COMITÉ, et du Comité, lequel devient COMITÉ ÉLARGI. Le but est de clarifier les fonctions et surtout de faire participer toutes les actrices et tous les acteurs.

À chaque manifestation, on remarque le plaisir de se rassembler pour rencontrer les membres assidus dans un autre cadre, surtout aussi pour trinquer lors d'un apéro et partager un repas convivial. C'est sûr, le bruit (dans les discussions animées) peut influencer les personnes qui aiment les endroits plus silencieux. Mais, le comité fait tout son possible pour essayer de parer à ces problèmes.

Le très grand problème pour les séniors, actuellement, ce sont les arnaques de tous genres, soit: faux

policiers, fausses factures, problèmes sur internet, etc. Si quelque chose est suspect, il faut réagir rapidement et surtout en parler.

Nos sponsors qui nous restent fidèles malgré l'augmentation des coûts de la vie sont à féliciter pour l'aide précieuse à la réalisation de notre journal «Info Séniors 2025». Lors de vos travaux ou de vos achats, pensez à eux qui nous sont fidèles.

Pour la nouvelle année 2026 qui se profile, nous allons atteindre nos buts principaux, qui sont la défense des intérêts économiques, sociaux et culturels, ainsi que les divertissements de nos membres assidus ou nouveaux.

Pour conclure, je vous présente à toutes et à tous une Excellente année 2026, avec une Bonne Santé (c'est le principal). Pour celles et ceux qui sont atteint(e)s dans leur santé, je vous souhaite d'être positifs même si la guérison tarde à venir et tout le meilleur en ayant surtout confiance en vous.

Heureuses Fêtes de Noël à toutes et à tous !

Bernard Noble
Président FFRB



Effectif de la section des retraités de la Broye au 31 décembre 2024

**Nous comptons
731 membres**

Dix nous ont rejoints. Nous leur souhaitons la bienvenue et nous nous réjouissons de partager en leur compagnie des moments bien sympathiques et amicaux.

Plusieurs nous ont quittés, certains malheureusement pour toujours ; nous avons une pensée pour eux. D'autres ont donné leur démission pour diverses raisons. Nous regrettons leur départ, mais nous comprenons bien entendu leurs mobiles. Nous nous plaisons à relever ici qu'ils nous ont déclaré avoir beaucoup apprécié les manifestations organisées par le comité et aussi la joie de se retrouver régulièrement.



Que nous réserve 2026?

| | |
|---------------------------------|---|
| Mercredi 8 avril | Assemblée générale à Cheyres |
| Dimanche 12 avril à Cugy | Concert du chœur «Broye pas du noir» |
| Vendredi 8 mai | Loto à Ménières |
| Mercredi 20 mai | Journée à Tours |
| Mercredis 10 et 17 juin | Course annuelle |
| Samedi 15 août | Loto à Dompierre |
| Mercredi 2 septembre | Course pédestre |
| Vendredi 11 septembre | Conférence d'automne |



Choisir la Mobilière, c'est préférer un service de qualité et de proximité!

Agence générale La Broye
Philippe Arrighi

mobiliere.ch

Ruelle de la Bâtiaz
1470 Estavayer-le-Lac
T 026 663 90 42
labroye@mobiliere.ch

la Mobilière

1053543

Garage de la Molière SA

Jean-Claude Vésy

Ch. du Marais 8 | **Estavayer-le-Lac**

026 665 15 77

Crois en toi

Ce texte a été rédigé à l'occasion du Prix Christine Barras* 2025, lors du concours de rédaction organisé entre les cycles d'orientation de la Broye, par Margaux Schmid, ancienne élève du CO de Cugy. Il a été récompensé par le 2^e prix du jury.

Les gens ont souvent tendance à penser que leurs rêves sont juste des rêves, qu'ils ne les atteindront jamais. Certaines personnes aiment parfois se voiler la face en utilisant cette croyance pour justifier leur malheur. Beaucoup disent aussi qu'ils n'auraient jamais pu réussir dans la vie par manque de moyens financiers ou par manque de courage. Mais au fond qu'est-ce que la réussite ?

Cette question laisse souvent ses interlocuteurs perplexes. En effet, la réussite peut être différente pour chacun. La réussite pour un jeune adolescent atteint de dépression peut être de prendre une simple douche ou aller se promener, là où pour un neurochirurgien renommé, la réussite sera d'opérer un patient entre la vie et la mort et de le sauver.

Quoi que vous puissiez penser, ces deux réussites ont la même valeur. Chacun a réussi à fournir un effort qui l'a rendu fier et chacun a réussi à se surpasser pour devenir meilleur.

Ce que l'on ne vous dit pas, c'est que le jeune adolescent conti-

nuera à fournir des petits efforts qui l'amèneront petit à petit à la guérison d'une des maladies mentales les plus coriaces et mortelles qui soient. Il pansera chacune de ses blessures émotionnelles et reprendra ses études. Il passera avec brio ses examens et obtiendra son diplôme avec les félicitations du corps professoral. Il exercera le métier dont il a toujours rêvé et se mariera avec la femme de sa vie et fondera une famille. Il repensera de temps en temps au jeune garçon qu'il était, malheureux et perdu, persuadé qu'il ne réussirait à rien dans la vie. Aujourd'hui, le père de famille confiant qu'il est devenu est persuadé que cette épreuve n'a fait que lui donner encore plus de force pour affronter la vie future.

On ne vous dit pas non plus que le neurochirurgien renommé réussira encore de nombreuses interventions et sauvera des dizaines de vie. Il pratiquera une intervention extrêmement délicate et deviendra connu mondialement pour avoir sauvé l'un des cas les plus difficiles que la médecine n'ait jamais connu. Il gagnera des sommes

d'argent astronomiques qu'il reversera à une association pour les enfants malades. Il prendra sa retraite et vivra des jours heureux avec sa femme et son chien dans sa maison de campagne.

Ces deux cas de figures représentent bien le fait que si l'on veut, on peut. Que tu souhaites devenir avocat, chanteur, acteur, sportif professionnel, artiste ou encore ingénieur, crois en toi. Chacun de nos rêves est justifié, ils révèlent ce qu'il y a de plus profond en nous. Fais ce que toi seul peut faire. Deviens sans cesse celui que tu es, sois le maître et le sculpteur de toi-même. Crois en toi, car la seule personne qui peut changer ta vie, c'est toi.

* Le prix Christine Barras a été créé en 2006 par Jean-Marie Barras, ancien professeur au CO de la Broye. Les élèves de dernière année des trois CO de la Broye sont appelés à écrire pendant une heure et demie un texte en prose ou en poésie, à partir de titres à choix. Un jury de huit personnes donne ensuite des points – les auteurs des textes leur sont inconnus – et attribuent trois prix, ainsi que d'éventuels coups de cœur.



SANDOVZ
paysages & pépinières

sandoz-paysages.ch
pool-manufacture.ch



Le Buffet de la Gare est un Restaurant Familial.
Une Carte de Saison
Spécialités de Burger Maison
📍 Route de Lully 1, 1470 Estavayer-le-Lac
📞 Tel : 026 663 10 33

SE BONIFIER
ENSEMBLE AVEC LE
TEMPS...
DEPUIS 1953...

VENTE ET DEGUSTATION:

MERCREDI 17H-19H

SAMEDI 10H-20H

COMMANDES ET INFORMATIONS:

CAVEDECHEYRES.CH

079 225 49 19

RESPONSABLE:

MATTÉO MURPHY

LA CAVE DE CHEYRES



RBM
Electricité

www.rbmelectricite.ch +41 26 677 96 60

Une assemblée sous le signe de la fraternité et de la vigilance numérique

Près de 300 personnes ont assisté à la 32^e assemblée générale des retraités de la Broye fribourgeoise, qui s'est tenue le mercredi 23 avril 2025 dans la grande salle de la Prillaz à Estavayer-le-Lac.

La rencontre a débuté par les mots chaleureux de bienvenue du président de la section, **Bernard Noble**, qui a déclaré «placer cette



journée sous le signe: une agréable rencontre dans la cité staviacoise avec amitié et fraternité». Il a ensuite salué les invités officiels, dont Eric Chassot, syndic de la commune d'Estavayer, des représentants des sections des districts de la Glâne et de la Veveyse, ainsi qu'Albert Cotting, président d'honneur de la section broyarde. Il n'a pas manqué d'excuser les absents, dont Nicolas Kilchoer, préfet.

En début de séance, **Eric Chassot** a transmis le bonjour du conseil communal d'Estavayer et souhaité une belle journée à l'assemblée. Il a expliqué que la commune d'Estavayer (site internet: www.estavayer.ch) est issue d'une fusion de sept communes en 2017 et qu'elle

compte aujourd'hui plus de 10'000 habitants, ce qui en fait la première commune du district de la Broye fribourgeoise et la quatrième plus grande du canton de Fribourg. Il a également rappelé que la commune s'engage à favoriser les relations intergénérationnelles, en particulier à travers les actions menées par le secteur de l'animation socioculturelle, et qu'elle comprend aussi plus de 100 sociétés locales et plus de 50 commerces et entreprises. Il a enfin remercié les membres du comité pour leur engagement en faveur des aînés.

Comptes 2024 et budget 2025

Après l'adoption, à l'unanimité, du procès-verbal de la dernière assemblée générale tenue à Cousset le 4 avril 2024 et les remerciements adressés à son auteur, Marlène Cattillaz, l'ordre du jour s'est poursuivi, avec la présentation des comptes 2024 par le caissier, Paul-André Jordan, suivie de la lecture du rapport des vérificateurs, par Médrard Borgognon. L'assemblée a approuvé, à l'unanimité, le résultat de l'exercice 2024, qui réalise un

bénéfice de CHF 2'764.00 (en 2023, les comptes soldaient avec un déficit de CHF 10'065.00), pour un total de charges de CHF 26'960.00 et un total de produits pour CHF 29'725.00. La fortune de la section passe ainsi de CHF 35'983.00 (31 décembre 2023) à CHF 38'748.00 (31 décembre 2024).

Le budget 2025, également approuvé à l'unanimité, prévoit un **bénéfice** de CHF 1'500.00, soit des produits pour CHF 29'000.00 et des charges pour CHF 27'500.00. En guise de conclusion de ce chapitre, le président a tenu à souligner le travail rigoureux et précieux du caissier.

Rapport d'activités de l'année 2024

Dans son rapport annuel, le président s'est réjoui de la stabilité de l'effectif, qui compte **731 membres** au 31 décembre 2024; au 31 décembre 2023, la section comptait 751 membres. L'assemblée a été invitée à respecter un moment de silence en mémoire des membres décédés.

Il a ensuite dressé un bilan riche et varié **des activités de l'année 2024**,

VISITEZ NOTRE GRANDE EXPOSITION

**AGENCEMENT DE CUISINES
MEUBLES DE SALLE DE BAINS
ARMOIRES MURALES
AGENCEMENT D'INTERIEUR**



BLOECHLE CUISINES SA
Estavayer-le-lac 026 663 99 00 www.bloechle.ch

FAVORISEZ LES FABRICANTS SUISSES





en rappelant les actions menées: la rencontre qui a lieu au mois de janvier de chaque année et réunissant le comité et le préfet de la Broye afin de faire le point sur les différentes thématiques qui touchent les aînés; les activités du comité, qui s'est réuni à huit reprises, et celles du comité élargi qui s'est rencontré trois fois; la 31e assemblée générale qui a eu lieu à Cousset, le 4 avril, réunissant près de 300 membres autour d'un exposé captivant de Marianna Gawrysiak sur le thème «Comment bien vieillir»; le concert de la chorale «Broye pas du Noir», qui a rempli l'église de Cugy le 7 avril et qui a été salué pour sa qualité et l'émotion transmise; la journée à Tours, le 16 mai, avec plus de 200 participants pour la messe, le repas convivial et une performance marquante du conteur Dominique Pasquier; la sortie annuelle qui a eu lieu en Valais, les 6 et 13 juin, dans le Val Ferret, dont les 160 personnes présentes ont pu apprécier une

visite de la Fromagerie d'Orsières et une promenade au bord du lac de Champex; la course pédestre à Portalban, le 22 août, qui a réuni plus de 200 membres sous un ciel radieux, suivie d'un repas au bord du lac; la conférence d'automne du 13 septembre, donnée par Yves Hess de Pro Senectute devant plus de 100 personnes, sur le thème sensible de l'entrée en EMS et des implications financières; les lotos à Ménières des 16 février et 3 mai, qui ont connu un vif succès, tandis que celui prévu en août à Dompierre a dû être annulé en raison des nouvelles restrictions légales (deux lotos au maximum par société).

Le président a encore rappelé les **manifestations de l'année 2025**: le concert de la Chorale «Broye pas du Noir» à Cugy, les lotos à Ménières, la journée à Tours, la course annuelle au Lac de Bourget, la journée pédestre à Belmont (Montagny) et la conférence d'automne, qui consiste en un commentaire du film «Sur la



voie de St-Michel - du Piémont à La Normandie».

Démissions et admissions

Le président a lancé un **appel à candidatures** en vue de renouveler une partie du comité et du comité élargi en 2026, afin de garantir la continuité de cette dynamique précieuse pour les retraités de la Broye fribourgeoise.

Révision des statuts de la section

Dominique Chappuis a expliqué qu'un groupe de travail, composé de Bernard Pauchard, Joseph Bocard et lui-même, est en train

Catillaz
Garage
Estavayer-le-Lac

de travailler sur une révision générale des statuts de la section, adoptés en 2017. Le but est de les conformer à l'air du temps afin de renforcer le fonctionnement de la section. Il s'agit plus particulièrement d'actualiser le contenu des statuts, de clarifier l'organisation générale de la section, de préciser les fonctions et les responsabilités au sein de l'organigramme, d'améliorer la communication entre les membres et le comité. Il est ainsi prévu notamment de créer trois commissions spécifiques: «communication», «événements/activités» et «chorale». Dix à quinze séances ont eu et auront lieu en 2025, pour aboutir à une présentation des nouveaux statuts lors de l'assemblée générale 2026.

Dominique Chappuis a terminé son exposé en remerciant toutes les personnes qui l'accompagnent dans la mise en œuvre de ce travail important pour l'avenir de la section.

Remerciements

Le président a conclu l'assemblée par une série de **remerciements**



chaleureux et enthousiastes: à la commune d'Estavayer pour la mise à disposition gratuite de la salle de La Prillaz, à tous les membres du comité et du comité élargi pour leur travail exemplaire, à Roger Ansermet, responsable du site internet de la section et photographe, en compagnie de Raphaël Roulin,

sans oublier tous les membres qui, année après année, participent activement à la vie de la section. Le président a en outre mis en évidence le travail assidu de la chorale «Broye pas du Noir», forte d'environ 115 choristes, dirigée par Jean-Luc Maradan et Jean-Pierre Renevey.

Ses remerciements ont été suivis par ceux de Dominique Chappuis, notre vice-président, qui a tenu, au nom des membres de la section, à exprimer sa **gratitude** à Bernard Noble, ainsi qu'à ses collègues du comité et du comité élargi, pour leur activité exercée toujours avec joie et compétence.

Un repas en guise de conclusion

Pour mettre un terme à cette belle journée, un repas convivial a été servi par l'équipe d'un Restaurant d'Estavayer emmené par Mme Véronique Margueron avec un personnel de service remarquable, attentif et souriant, largement félicité.

Joseph



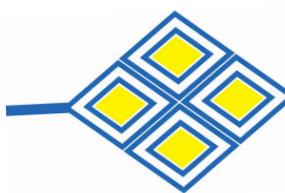
du Port Restaurant
estavayer-le-lac

La maison du port de perche depuis 1936

Restaurant du port estavayer-le-lac sa
dominique joye | route du port 3 | 1470 estavayer-le-lac

info@resto-du-port.ch | <http://www.resto-du-port.ch/>

+41 26 664 82 82 | +41 79 222 70 46

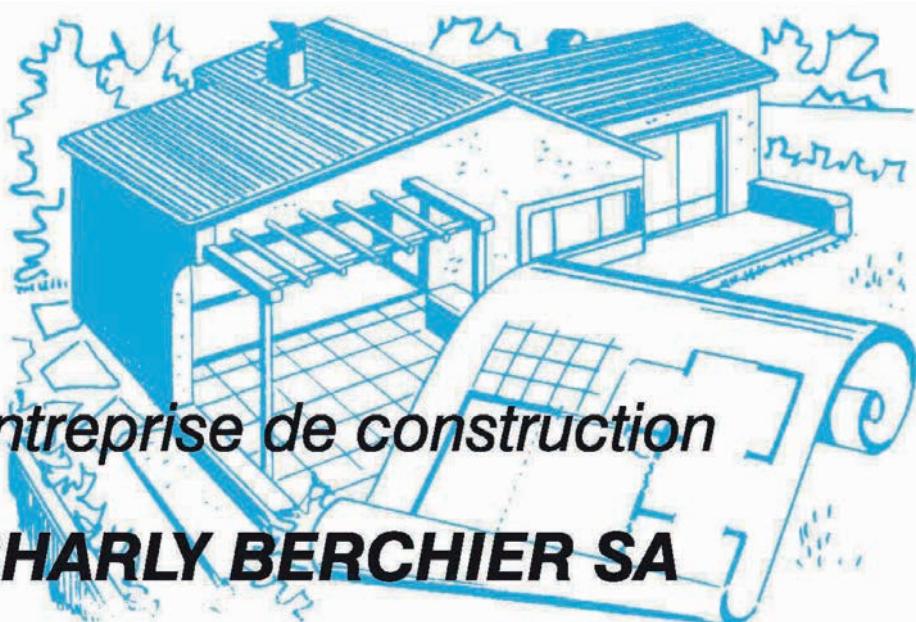


Pythoud Construction et Carrelage Sàrl

Case postale 805
1470 Estavayer-le-Lac

José Rios

079 321 48 15
pythoud.carrelage@bluewin.ch



1482 CUGY / FR

*Maçon de père en fils
depuis 1890*



Maîtrise fédérale

Tél. 026 662 47 47
Fax 026 660 62 69



**Affaires immobilières
Représentations
Ventes
Taxations**

Route de la Comba 15 • 1484 Aumont • 026 665 21 65

Une conférence passionnante sur la cybercriminalité

Comme à l'accoutumée, l'assemblée s'est poursuivie avec une conférence, cette année sur un thème plus que jamais d'actualité: la lutte contre la cybercriminalité, soit la prévention contre les arnaques et les escroqueries qui sévissent par le biais d'internet.

Représentants de la Banque Cantonale de Fribourg, **Gilles Bersier** (responsable du support digital) et ses collègues Luca Gotti et Laurent Pillet, trois spécialistes en informatique, ont captivé l'auditoire par une présentation claire, vivante et accessible, illustrant les risques numériques qui guettent les personnes âgées – hameçonnage, fausses factures, arnaques sentimentales – et surtout, comment s'en prémunir. Ils ont démontré en effet d'une manière très constructive les pièges auxquels nous sommes quotidiennement exposés en nous expliquant comment des personnes réussissent malheureusement et par manque de vigilance de notre part à s'introduire sournoisement dans nos comptes bancaires pour y subtiliser notre argent et comment l'éviter, entre autres en sécurisant les accès de nos comptes bancaires avec des mots de passe plus difficiles à déchiffrer.

Le sujet abordé était donc aussi délicat qu'essentiel: comment se protéger des fraudes financières lorsque l'on est à la retraite, de plus en plus fréquentes et de mieux en mieux organisées? **675 millions**, c'est la somme volée en effet en Suisse aux personnes âgées de plus de 55 ans, cette somme était de 400 millions en 2018!



Les fraudeurs ne choisissent pas leurs cibles au hasard: les personnes retraitées sont souvent visées parce qu'elles disposent généralement d'un certain capital, d'économies construites au fil des années ou de revenus stables. Les escrocs partent aussi du principe qu'elles sont peut-être moins familières avec les nouvelles technologies et ils espèrent pouvoir profiter alors de leur bienveillance naturelle, de cette confiance que l'on accorde spontanément à autrui. C'est précisément cette confiance qu'ils cherchent à manipuler, en créant des situations d'urgence ou en jouant avec les émotions.

Les **méthodes** utilisées sont malheureusement bien rodées. L'une des plus courantes est le «Vishing», celle qu'on appelle la fraude au faux-neveu ou au faux petit-fils: la personne reçoit un appel téléphonique paniqué, la voix semble troublée ou fatiguée et on lui dit quelque chose comme: «Allô, grand-maman, j'ai eu un accident... j'ai besoin d'argent tout de suite». Le ton est alarmant, le message urgent, et l'objectif est clair: pousser à agir rapidement, sans prendre le temps de réfléchir. Dans d'autres cas, les escrocs se font passer pour des policiers

ou des employés de banque. Ils annoncent qu'un piratage a été détecté sur votre compte et vous demandent de transférer vos fonds sur un compte prétendument sécurisé. C'est une manipulation subtile, mais redoutablement efficace si l'on ne connaît pas les bons réflexes. Il y a aussi les arnaques en ligne («Phishing»), qui passent par des SMS ou des e-mails. On reçoit un message en apparence anodin: on nous dit qu'un colis est retenu ou qu'une facture est impayée et on nous invite à cliquer sur un lien. Ce lien nous mène en réalité vers un faux site, qui imite parfaitement celui d'une banque ou d'un service de livraison, dans le seul but de récupérer nos identifiants ou nos données bancaires.

Alors, que faire face à ces situations? Le premier réflexe à avoir, c'est de toujours **vérifier** l'identité de la personne qui nous contacte. Si quelqu'un nous appelle pour une demande urgente, il faut raccrocher et rappeler nous-même l'institution bancaire ou la personne concernée. Il faut garder en tête qu'aucune banque, ni même la police, ne nous demandera nos mots de passe ou un transfert d'argent par téléphone. De manière générale, il ne faut pas transmettre nos données sensibles. Les codes bancaires, les mots de passe, les numéros de carte doivent rester strictement personnels. Si on nous les demande, c'est une arnaque, sans l'ombre d'un doute.

Il est aussi crucial de se **méfier** des situations qui nous mettent sous pression. Le stress est l'arme favorite des escrocs: plus on est

angoissé, plus on a de chances d'agir précipitamment. Il est conseillé de toujours prendre quelques instants pour souffler, pour réfléchir ou même de parler à un proche, à un voisin ou à un conseiller bancaire. Un simple échange peut suffire à éviter le pire. Et, quand on reçoit un message par e-mail ou SMS, il ne faut jamais cliquer sur un lien que nous ne reconnaissons pas, et si une personne légitime n'a pas eu de réponse de notre part, elle nous recontactera. En outre, il faut toujours accéder à la banque via l'application officielle ou en tapant l'adresse soi-même.

Mais même avec toutes les précautions du monde, un doute peut surgir. Et dans ces cas, le plus important, c'est de ne **pas** rester **seul**. Si l'on pense avoir été victime d'une fraude ou si une situation nous paraît suspecte, il est utile de contacter immédiatement la banque ou la police cantonale. Il est important de noter un maximum d'éléments: le numéro de téléphone, le contenu du message, les informations reçues. Et surtout, il ne faut pas avoir peur d'en parler. Ce genre de situation peut arriver à tout le monde. Les fraudeurs sont

rusés et il n'y a aucune honte à avoir. Il est encore primordial de bien **protéger son ordinateur**, sa tablette ou son téléphone. Cela permet d'éviter les virus, les vols de données ou les mauvaises surprises. Trois choses sont essentielles: un antivirus, des mises à jour régulières et des mots de passe solides.

L'antivirus est un programme qui protège l'appareil contre les virus et les logiciels dangereux. On peut le comparer à un cadenas sur la porte d'entrée de sa maison: il empêche les intrus d'entrer. Il faut donc installer un antivirus et vérifier qu'il fonctionne bien.

Les mises à jour permettent d'améliorer la sécurité et le bon fonctionnement de l'appareil. Elles peuvent souvent se faire automatiquement. Si on nous propose une mise à jour, on peut l'accepter sans crainte. Cela corrige des failles de sécurité, améliore les performances et aide l'appareil à bien fonctionner avec les autres.

Les mots de passe sont aussi très importants. Un bon mot de passe doit être long (au moins 12 caractères) et mélanger des lettres (majuscules et minuscules), des chiffres et des signes

spéciaux (comme! ou?). Il vaut mieux éviter des mots simples, des prénoms ou des suites faciles comme «123456» ou «abcde». Il est aussi conseillé d'avoir un mot de passe différent pour chaque site, si possible.

Pour les applications comme TWINT, qui permettent d'envoyer de l'argent, il faut aussi être très prudent. Il faut choisir un code NIP (à 6 chiffres) difficile à deviner. Par exemple, évitez «111111», «123456» ou sa date de naissance. Il ne faut envoyer de l'argent qu'à des personnes que nous connaissons. Avant d'envoyer, il est important de toujours vérifier les informations une deuxième fois. Enfin, il ne faut jamais scanner un QR code inconnu ou un code reçu d'un inconnu.

En appliquant ces mesures de sécurité de base, chacun peut ainsi contribuer à la protection de ses données personnelles et de ses transactions en ligne.

L'assemblée a salué par de longs applaudissements l'intervention de ces trois experts, remerciés pour leur engagement en faveur d'une meilleure protection des aînés face aux dangers du numérique.

Joseph

Quelques adresses utiles



Problèmes de mobilité?

Les chauffeurs bénévoles de PassePartout Broye sont à votre disposition pour vous emmener, avec des véhicules adaptés, à tous rendez-vous, à l'hôpital, chez votre médecin, votre pédicure, votre coiffeur, à une rencontre familiale ou chez des amis, etc., à un prix modique.

Prise de rendez-vous: 026 663 90 10 de 8h à 11h30 du lundi au vendredi.

Pro Senectute Fribourg

pose aux aîné(e)s de nombreuses prestations allant des conseils administratifs, aides financières ou autres, à des services (visites à domicile, accompagnement, nettoyage) ou à des activités (gymnastique, marches, conférences, rencontres culturelles, danses, cours, etc.).
Pour toutes informations: tél. 026 347 12 40 ou info@fr.prosenectute.ch Et plus d'infos: www.prosenectute.ch/fr



La magie du chant a rassemblé



D' octobre à avril, plus d'une centaine d'aînés de notre section se rencontrent jeudi après jeudi autour de leurs deux directeurs, Jean-Luc Maradan et Jean-Pierre Renevey.

Pour Marlène, Jacqueline, Pierre, Bernard, Annette, Roselyne, René, Eva et tous les autres, le plaisir est toujours renouvelé de retrouver des ami.e.s et d'unir leur voix pour interpréter des chants triés sur le volet par leurs chefs. C'est ça «Broye pas du noir»!

Et point d'orgue du travail accompli, le concert qui s'est déroulé le dimanche suivant Pâques en l'église de Cugy.

Utopia, une belle découverte

Accompagné par le multi-instrumentiste Régis Calif, dit L'Ôtre, le choeur féminin «Utopia» de Surpierre, formé en 2023, a assuré la première partie du concert.

Placée sous la direction de Ludmilla Bongard, la vingtaine de choristes ont présenté avec beaucoup de dynamisme un très joli programme composé en majeure partie d'airs tirés de la chanson française.

Toujours le même plaisir

Les années passent, les cheveux blanchissent, mais l'enthousiasme des choristes de «Broye pas du noir», est intact.

La douzaine de chants présentés ont à nouveau fait la part belle aux compositeurs de chez nous qui ont mis en évidence notre beau pays, nos traditions, la vigne, etc.

«Cette année, nous avons la chance d'avoir reçu un joli cadeau de Francis Volery, la partition de «La Gaité», sur l'air de «Youp hei-di heida», bien connu de tous et que le compositeur d'Aumont a joliment harmonisé», a remercié Jean-Luc Maradan.

Coup de chapeau à André Rimaz

La solidarité, entre autres qualités, n'est pas un vain mot dans le choeur. Ainsi, au pied levé, André Rimaz n'a pas hésité à remplacer un collègue ténor malade en assurant la partie soliste de «Mon Pays chante», avec talent. Bravo à lui!

C'est aussi ça «Broye pas du noir!» Alors, si vous aimez chanter, n'hésitez plus, rejoignez la chorale des aînés, même si c'est une première expérience. Vous allez être accueilli à bras ouverts et apprécier la bonne humeur et la jovialité des directeurs, rencontrer des gens sympas et oublier durant quelques heures vos bobos et autres soucis.

Joseph





Charpente - Couverture - Escaliers Aumont Maîtrises fédérales Payerne

Tél. 026 665 15 57
www.voleryfreressa.ch

Tél. 026 660 20 61
volery@voleryfreressa.ch



Les vins du Château de Font et du Domaine Morax – Cheyres

Morax Sébastien
Rte des granges 50
1468 Cheyres
079/395.4583
domainemorax@gmail.com



Traditionnelle journée à Notre-Dame de Tours

La traditionnelle journée à Notre-Dame de Tours, qui s'est tenue cette année le 28 mai 2025, a remporté un franc succès. Plus de 230 retraités broyards se sont réunis dans la bonne humeur et la convivialité pour partager cette journée empreinte de tradition, d'amitié et de souvenirs partagés.

Comme à l'accoutumée, la salle avait été soigneusement préparée la veille par les membres du comité, soucieux de créer un cadre cha-



leureux et accueillant. À 10 h 30, la cérémonie religieuse a été célébrée par le diacre Jean-Pierre Cantin et magnifiquement animée par la chorale «Broye pas du Noir», qui réussit toujours à émouvoir l'assemblée par la beauté de ses chants et la profondeur des textes.

L'apéritif a ensuite été servi à l'extérieur, le ciel ayant eu la gentillesse et la politesse de suspendre ses nuages pour l'occasion. Les rires et les taquineries ont fusé, notamment lors des retrouvailles entre anciens camarades de jeu-



nesse – certains se sont même remémoré leur dernier bal de village. D'autres ont bien ri en reconnaissant une photo de groupe d'il y a 40 ans: «C'est toi là, avec cette moustache? On dirait un acteur italien!».

Le repas, préparé avec grand soin par «Les Amis de La Romaine», fut un vrai régal: soupe aux choux fumés, jambon à l'os et ses garnitures généreuses. Le tout servi avec efficacité et sourire par une équipe motivée sous la direction de Véronique Margueron-Berger.



L'apéritif, le repas et l'après-midi ont été animés avec brio par Dominique Currat, accordéoniste habitant à Aumont, dont le talent musical a mis tout le monde d'accord. À la fois musicien et boute-en-train, il a su faire taper dans les mains. Les convives ont également pu apprécier à nouveau quelques

chants de la Chorale «Broye pas du Noir».

Petit rappel historique

Le **site de Notre-Dame de Tours à Montagny** est un lieu emblématique de la Broye fribourgeoise. Ce sanctuaire marital, bien que modeste en taille, est chargé d'histoire

et de dévotion populaire. Dès le Moyen-Âge, il fut un lieu de pèlerinage régional, notamment pour les fidèles venus prier pour une guérison ou la paix intérieure. L'église actuelle, restaurée à plusieurs reprises, reste un symbole d'unité et de mémoire pour les générations passées et présentes. **Joseph**

Marcel Corminboeuf S.A.

- Installations sanitaires
- Ferblanterie
- Paratonnerres
- Etanchéité

marcelcorminboeufsa@bluewin.ch

Maîtrise fédérale

1564 Domdidier
Tél. 026 675 12 65
Natel 079 635 12 65
Fax 026 675 18 09



bellavista
VISION & AUDITION



LES EXPERTS DE LA VISION ET DE L'AUDITION

BON*
800.-
CHF

★★★★★
**SUR LES APPAREILS AUDITIFS
DE LA GAMME PREMIUM**

**ESSAI APPAREILS 1 MOIS
SANS ENGAGEMENT**

**TEST AUDITIF
OFFERT***

RABAIS DE
200.-
CHF

**SUR VOS
VERRES
PROGRESSIFS
INDIVIDUALISÉS***

* conditions et réponses à vos questions en magasin

026 663 83 65

ESTAVAYER-LE-LAC

BELLAVISTA-EYEWEAR.COM



De gauche à droite: Sarah, Blaise, Antoine, Julie, Fiona, Sofia

PHOTOS / GIOMM SÀRL



Place des Sports 9
1773 LECHELLES
Tél. 026 660 04 05
Natel 079 417 21 80

Scooter électrique pour personnes à mobilité réduite
Conduite sans permis
Venez faire un essai sur rendez-vous !



www.franic.ch



Chez Popeye

BUVETTE CUDREFIN

Le Républicain

Depuis 1948

IMPRIMERIE B. BORCARD

Avec nous...
vos idées
prennent forme!

AV. DE LA GARE 116 | 1470 ESTAVAYER-LE-LAC
LEREPUBLICAIN@BLUEWIN.CH | +41 26 663 12 67
IMPRIMERIE@LEREPUBLICAIN.CH | +41 26 663 25 38

WWW.LEREPUBLICAIN.CH

Vivre ensemble à «La Rosière»

«La Rosière» est une Fondation en faveur des personnes adultes en situation de handicap. Elle est située à Estavayer-le-Lac (www.rosiere.ch).

Avec sincérité et simplicité, ils nous partagent leur quotidien, entre rires, entraide, disputes parfois... et beaucoup de chaleur humaine. Vieillir ensemble, c'est tout un défi, mais à «La Rosière», c'est aussi une belle aventure !

« Les joies et les difficultés de la vie en communauté à l'âge avancé »

Nous vivons à La Rosière, un lieu de vie pour des personnes avec un handicap mental.

Nous sommes des personnes qui vieillissent. Nous avons envie de vous raconter notre vie ici.

Ce qu'on aime ici :

- **On n'est pas seul.**

«Avant, j'étais souvent seul chez moi. Ici, j'ai toujours quelqu'un pour parler.»

- **On a des amis.**

«J'ai rencontré ma meilleure copine ici. On se comprend bien.»

- **On partage des activités qui nous font plaisir.**

Chaque semaine, il y a des animations. Ça donne de la vie à nos journées.

- On fait de la musique pour ceux qui aime chanter. Il y a un résident qui adore la fanfare.

- On joue au loto, on gagne des petits lots.

- On a du temps pour soi, et pour se faire des soins de beauté ou des massages.

- On fait des perles pour créer des colliers.



- On fait des tableaux en diamants, c'est long, mais c'est très joli. Il faut être minutieux.

- On fabrique des cartes de vœux pour les anniversaires ou les fêtes.

- On participe à des ateliers cuisine: on fait des gâteaux, des crêpes, des tartes. On aide pour préparer les repas du soir.

- On est fiers de ce qu'on crée. On rigole, on apprend, on partage.

- **On fait de belles sorties.**

Même si certains sont en fauteuil roulant ou ont de la peine à marcher, on peut sortir grâce à notre grand bus.

On va au tea-room, au marché, au restaurant, au musée, en promenade ou en pique-nique. «Des fois, c'est difficile de se mettre d'accord. Il y a des brigues.»

«J'ai été au Moléson, et puis à différentes sorties.»

- **On est aidé quand il le faut.**

«Quand je suis fatiguée ou que je ne comprends pas quelque chose, il y a toujours quelqu'un pour m'aider. Il suffit de demander aux éducatrices.»

- **On rit beaucoup.**

«Même quand ça ne va pas fort, il y a toujours quelqu'un pour me faire sourire. Des fois on joue au Uno, ou bien on chante.»

- « Moi j'aime beaucoup rire, ça fait du bien. Des fois, je dis des blagues pour les faire rire. »

Ce qui peut être difficile :

- **Il faut s'habituer aux autres.**

«Parfois, j'aimerais être tranquille, mais ici, on vit à plusieurs, il faut apprendre à partager, à se supporter.»

- **Il y a des règles à respecter.**

«Je ne peux pas faire ce que je veux, quand je veux. Il faut demander, il faut attendre.»

- **Il y a du bruit.**

«J'aime quand c'est calme. Mais ici, ce n'est pas toujours le cas. Des fois y en a qui crissent ou qui claquent les portes.»

- **On se dispute parfois.**

«On n'est pas toujours d'accord. Mais après, on discute et on se pardonne. Moi je pardonne à tout le monde. Des fois, il y a 2 messieurs qui se chamaillent comme des coqs.»

Quand la famille n'est plus là ...

Beaucoup d'entre nous n'ont plus leurs parents.

Certains n'ont pas ou plus de frères ou de sœurs.

Nos familles sont loin ou ne peuvent plus venir souvent, à cause de l'âge.

«Avant, on avait maman ou papa. Maintenant, ils ne sont plus là. C'est dur parfois. On se sent seul.»

Mais ici, à «La Rosière», on a trouvé une nouvelle famille:

«Ici, les autres résidents sont un peu comme des membres d'une famille.»

«Les éducateurs sont gentils avec moi. Ils prennent soin de nous comme des parents.»

«On se soutient quand quelqu'un est moins bien.»

«On fait la broche d'été, les anniversaires, la fête de Noël, les petits moments de la vie.»

«On fait des photos, on accroche des tableaux, on se crée des souvenirs.»

«On vit comme une grande famille. Il y a des chamailleries et aussi du partage.»

Ce qu'on dirait à quelqu'un qui pense venir en communauté:

«Il faut aimer vivre avec d'autres. Si tu veux être tout seul tout le temps, ce n'est pas fait pour toi.»

«Moi, Je suis bien ici.»

«C'est un vrai chez-nous. Mais il faut du temps pour s'y habituer.»

Notre conclusion :

La vie en communauté, ce n'est pas toujours facile.

Mais ici, à «La Rosière», on se sent entouré, respecté, écouté.

On rit, on apprend, on vieillit ensemble. Il faut apprendre la résilience.

Quand la famille n'est plus là, «La Rosière» devient notre famille de cœur.

Les propos de résidents du groupe 1 ont été recueillis par Jocelyne membre du personnel d'encadrement «Foyer groupe 1»



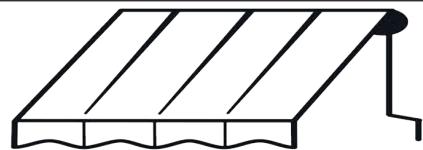
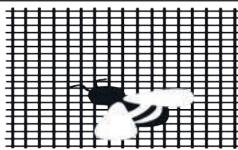
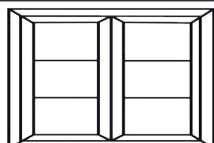
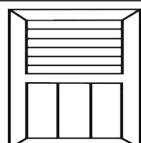
pharmacieplus
du camus

LIVRAISONS GRATUITES A DOMICILE

Homéopathie - Phytothérapie

Demandez notre carte de fidélité
"LA CARTE pharmacie plus"

rue du camus 2
1470 Estavayer-le-Lac
t. 026 663 99 22
f. 026 663 99 23
martine.gutknecht@pharmacieplus.ch



ALUFOR' m
Sàrl

Volets alu thermolaqué - Fenêtres - Portes - Moustiquaires - Stores

Route de Chevroux 15
1543 Grandcour
www.aluformsarl.ch

Tél. 026 / 667 18 50
Fax 026 / 667 23 20
info@aluformsarl.ch

Course FFRB

11 et 18 juin 2025

Les membres de la section des retraités de la Broye fribourgeoise se sont déplacés le 11 juin (93 personnes) et le 18 juin (74 personnes) en Savoie, au bord du lac du Bourget, pour leur traditionnelle sortie annuelle.

Tôt le matin, les deux groupes ont pris place dans les autocars en direction de Chanaz, charmant village au bord du canal de Savières, surnommé la «Petite Venise savoyarde». Situé entre le Rhône et le lac du Bourget, au cœur d'un territoire riche en histoire, Chanaz se distingue par son architecture ancienne, ses échoppes colorées, ainsi que par son patrimoine gallo-romain et médiéval. Le village, labellisé «Petite Cité de caractère», a su séduire les visiteurs par son atmosphère paisible et son authenticité.

Une fois sur place, chacun a pu visiter les alentours, découvrir les bords du canal de Savières ou profiter de la fraîcheur des platanes au bord de l'eau.

Le repas de midi fut servi en plein air, sous l'ombre bienfaisante des arbres, dans une ambiance conviviale et ensoleillée. Le cadre naturel, entre montagnes et voie d'eau, a largement contribué à la bonne humeur des participants.

L'après-midi, les groupes ont embarqué pour une croisière commentée sur le canal de Savières et le lac du Bourget, le plus grand lac naturel de France, dont les eaux paisibles offrent un panorama spectaculaire sur les massifs environnants, tels que Le Revard ou la Dent du Chat. Grâce aux explications passionnantes du capitaine, chacun a pu découvrir l'histoire millénaire de la région, des voies romaines aux



premières compagnies de navigation à vapeur du XIX^e siècle, reliant Lyon à Aix-les-Bains. Le canal de Savières, long de 4 kilomètres fut, pendant des siècles, un axe commercial stratégique : des barques y transportaient du sel, du bois ou des draps jusqu'à Genève. L'écluse de Chanaz, véritable ouvrage technique reliant le lac au Rhône, avec un dénivelé de plus de 4 mètres, a aussi suscité l'intérêt des curieux.

Le 11 juin, malgré un départ légèrement retardé d'une trentaine de minutes en raison d'un malentendu administratif, la journée



s'est déroulée dans les meilleures conditions: soleil radieux malgré une légère brume due aux poussières venues du Canada, ambiance joyeuse, bonne humeur générale. Le retour s'est effectué selon l'horaire prévu.

Le 18 juin, la sortie n'a pas connu d'accroc, avec la même qualité d'accueil, de paysage et d'activités. Aucun incident n'a perturbé le programme, pour la plus grande satisfaction des participants.

À l'unanimité, les deux journées ont été très appréciées, tant pour leur organisation que pour le choix du lieu, combinant culture, détente et nature. Une fois encore, cette sortie annuelle aura permis de resserrer les liens entre les membres, avec des souvenirs plein la tête et déjà quelques idées pour l'édition 2026!



Joseph



S&P

Schütz & Péclard
ingénieurs géomètres

Domdidier • Rue du Château 5 • spgeom.ch

DENNER

1774 Cousset
Tél. 026 660 16 12

Heures d'ouverture
LU-VE 7 h 30 - 19 h
SA 7 h 30 - 16 h

1562 Corcelles/Payerne
Tél. 058 999 65 53

Heures d'ouverture
LU-VE 7 h 30 - 19 h
SA 7 h 30 - 17 h

Sur la voie St-Michel: du Piémont à la Normandie

Le 12 septembre 2025, près de 70 personnes se sont réunies pour une conférence pas comme les autres. Micheline et Jean-Bernard Repond, deux marcheurs chevronnés, ont présenté leur film «Sur la voie St-Michel – Du Piémont à la Normandie», récit vivant et inspirant d'une traversée de la France à pied, depuis le Val d'Aoste jusqu'au Mont-Saint-Michel.

La conférence a débuté par une introduction simple mais impressionnante: le couple a brièvement résumé ses nombreux voyages antérieurs – Compostelle, la Via Francigena, Istanbul, Prague, Londres ... Une vie marquée par la marche, la lenteur et la découverte.

Ensuite, les participants ont pu assister à la projection d'un montage audiovisuel richement composé, mêlant petites scènes filmées, photographies soignées et une bande sonore variée, allant de la musique classique à des chants plus modernes, en parfaite harmonie avec les images.

La marche commence juste après la sortie du Val d'Aoste et se poursuit sur plus de 1000 kilomètres à travers quatre saisons. De Turin à Alençon, en passant par le Mont-Cenis, Chambéry, Lyon, Paray-le-Monial, Nevers, Gien, Orléans, Chartres, les paysages se succèdent, toujours différents, toujours porteurs d'émotions. Autant d'endroits où souffle encore l'esprit des pèlerins d'autrefois.

Le film n'est toutefois pas un reportage. C'est un témoignage vivant de ce que la marche, lente, silencieuse, ouverte, peut éveiller en soi. Dès les premières images, le

ton est donné: nature omniprésente, lumière changeante, sons d'oiseaux, brume légère sur les collines. «Le rythme de la marche permet d'apprécier les lumières, les odeurs, les chants. Seul le présent compte.»

Marcher ainsi, pendant plusieurs mois, sans réservation à l'avance, c'est s'abandonner à la providence du chemin. Ils avancent, avec leur sac à dos, de 8 h à 17 h, parfois plus tard, et acceptent ce que chaque jour leur offre: une pluie battante, un froid glacial, une chaleur suffocante, une rencontre chaleureuse, un champ de coquelicots ou de colza, une halte inattendue dans un couvent ou chez un habitant. Ils évoquent aussi la beauté de la simplicité: un bol de soupe partagé, un sourire d'enfant, un chien qui mange à côté des poules. Tout est matière à reconnaissance.

Et puis, un jour, au loin, se dévoile le Mont-Saint-Michel. Cette île entre ciel et mer incarne l'aboutissement, non pas seulement physique, mais symbolique. Le Mont est verticalité, élévation, mystère.

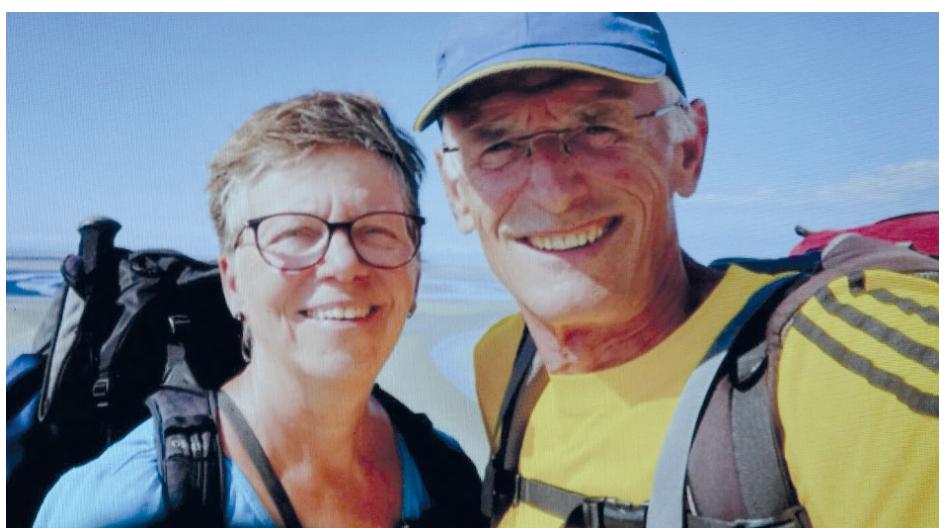
Il se dresse comme un sanctuaire au bout du monde et au bout de soi. L'atteindre, c'est comprendre que le véritable but du voyage n'était pas un lieu, mais une transformation intérieure, un espace où l'on se rencontre soi-même.

À l'issue de la projection, les spectateurs sont touchés, émus, presque recueillis. L'un d'eux murmure: «C'est comme une retraite, mais à ciel ouvert.» D'autres saluent la beauté des images, la sobriété du texte, l'émotion qui s'en dégage.

Cette conférence n'était pas un simple récit de voyage, mais une invitation à ralentir, à retrouver une connexion profonde avec la nature, l'histoire et... surtout soi-même.

Que faire maintenant? C'est la question que beaucoup se posent... y compris les marcheurs. Mais Jean-Bernard a déjà une idée: terminer le Tour de France à vélo, au plus près des frontières et des côtes. Un autre défi, une autre forme de liberté!

Joseph





Technique de chauffe

Brûleurs à mazout et à gaz
Pompes à chaleur
Régulations

Olivier Joye



Technique solaire

Solaire thermique
et photovoltaïque
026 660 38 31
079 426 10 52

www.techniquechauffe.ch - 1482 Cugy



Husqvarna®



agridubey
.....
MACHINES AGRICOLES & ESPACE VERT

Payerne
026 662 47 67
www.agridubey.ch

La Fédération Fribourgeoise des Retraités de la Broye (FFRB) et son site internet

Comme la plupart des associations des retraités, la FFRB (Fédération Fribourgeoise de retraités de la Broye) a créé son site internet: Seniors Broye - www.ffrb.ch.

Soucieux d'informer ses membres sur ses activités, sous la présidence d'Albert Cotting, le comité de la section a en effet décidé en **2015** de le réaliser. Il a contacté Roger Ansermet, membre de la section et connu en qualité de «webmaster». Ainsi, Roger a procédé à son élaboration et s'occupe encore de sa maintenance et de ses mises à jour.

Si après un peu plus de dix années d'existence, le site a atteint son rythme de croisière et est visible auprès des internautes du monde entier avec une excellente moyenne de fréquentation, nous devons malheureusement constater que les membres de la FFRB ne le visitent pas souvent, par manque d'intérêt ou parce qu'ils ignorent tout simplement son existence. Ils ne prennent ainsi pas connaissance des informations de la section, soit par exemples: la composition des organes dirigeants et leur fonctionnement (le comité, le comité élargi, etc.), les statuts, et surtout un résumé – agrémenté de nombreuses photographies prises par Roger Ansermet et Raphaël Roulin – des rencontres et activités auxquelles ils peuvent participer (assemblée générale, sortie annuelle, course pédestre, journée à Tours, conférence d'automne, etc.).

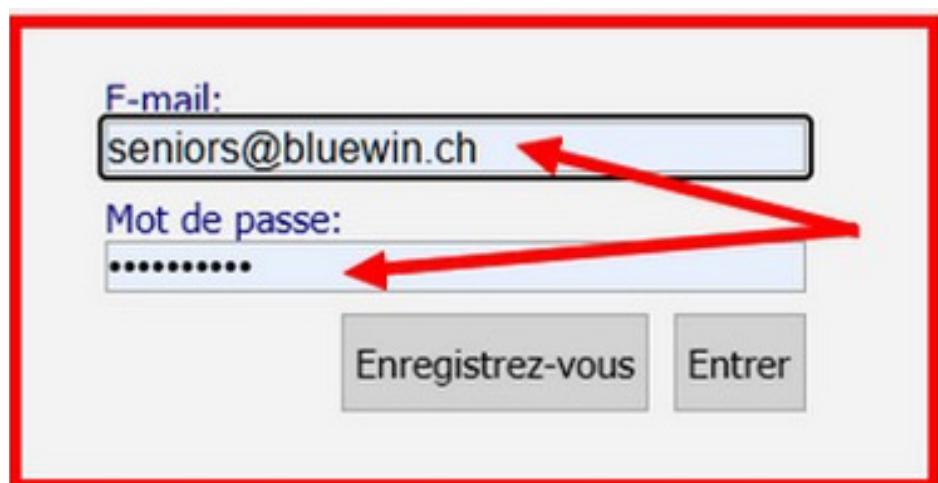
Alors, le comité actuel a décidé, par le biais du journal «Info Seniors», de présenter notre site internet, afin de

le faire connaître ou simplement pour rappeler son existence, puisqu'il a été conçu en premier lieu à l'intention des membres de la section.

La page d'accueil de notre site comprend un onglet intitulé «confidentiel». Il est réservé aux membres de la section. Cette page est donc protégée. Pour y accéder, un mot de passe est nécessaire.

on rencontre des individus malhonnêtes qui se mettent aux aguets pour piéger les internautes trop naïfs en leur volant leurs données personnelles, leur identité ou leur argent.

Ces personnes que vous ne connaissez pas vous demandent de les appeler, même en utilisant un indicatif de chez nous: 021



1. Sélectionner le lien sur la page «Confidentiel»
2. Page ouverte, inscrire sur l'encaadré: F-mail: seniors@bluewin.ch.
3. Incrire sur le 2^e encadré le mot de passe transmis par la section FFRB.
4. Sélectionner: Enregistrez-vous la 1^{re} fois. Pour la suite, il n'est plus nécessaire de procéder à cette opération, il suffit de sélectionner uniquement la case: Entrer.
5. La page «Confidentiel» est ainsi ouverte pour consultation.

- 022 - 026 etc. En exécutant l'appel, vous tombez sur un site qui va vous sur-facturer la communication et dans le pire des cas s'introduire dans votre appareil informatique afin de copier vos données confidentielles, vos coordonnées bancaires, etc. De nombreuses personnes sont victimes de ces «hackers» et se font délester de sommes très importantes sur leur compte bancaire. Les quatre formes de piratage sont: l'hameçonnage - vol de mot de passe - faux sites internet - faux réseau internet. Alors soyez vigilant!

Roger Ansermet

Malheureusement comme dans toutes structures informatiques,



Magasin de Payerne
Charrière d'Estavayer 21
1530 Payerne

Horaires d'ouverture:
Lu-Je 08.00 - 19.00
Ve 08.00 - 20.00
Sa 08.00 - 17.00

Landi
CENTRE BROYE
Estavayer / Payerne
www.landicentrebroye.ch

Magasin d'Estavayer
Place de la Gare 7
1470 Estavayer-le-Lac

Horaires d'ouverture:
Lu-Ve 08.00 - 12.00
13.30 - 18.30
Sa 08.00 - 12.00 / 13.30 - 16.00

Boucherie - Charcuterie
Alain Fischer
Service traiteur

Course pédestre 2025, une marche placée sous le signe de la découverte et de la convivialité

Le 20 août 2025 restera dans les mémoires comme une magnifique journée de rencontre et de partage. Organisée avec soin par le comité de la section, la course pédestre annuelle a cette fois conduit les participants à Belmont, charmant hameau situé dans la commune de Montagny. Cette nouvelle édition, fidèle à l'esprit de camaraderie et de détente qui anime chaque rencontre, a rassemblé environ 220 personnes, marcheurs et non-marcheurs confondus.

Deux itinéraires étaient proposés pour satisfaire les envies et les capacités de chacune et chacun : une grande marche de 5 km, avec un dénivelé de 126 mètres parcourus en 1h30, et une petite marche de 3,5 km, avec un dénivelé de 66 mètres, pour une durée d'environ une heure. Ces parcours pittoresques, judicieusement choisis et balisés, ont permis de découvrir les beautés naturelles et agricoles des environs de Belmont, à travers sentiers boisés, champs fruitiers et vues dégagées sur la campagne fribourgeoise.

Chaque groupe était accompagné par un chef de file, garant du bon déroulement de la marche, et sécurisé par une samaritaine, dont la présence rassurante a été très appréciée. Nous leur adressons un sincère merci pour leur engagement et leur bienveillance.

A l'issue des marches, les deux groupes se sont retrouvés dans une ambiance détendue pour partager un apéritif bien mérité, suivi d'un repas de qualité. Les boissons fraîches, soigneusement préparées, ont ajouté à la convivialité du moment. Comme chaque année, les photographes Roger Ansermet et Raphael Roulin ont immortalisé les instants forts de la journée, au sol comme dans les airs grâce à un drone, laissant ainsi de beaux souvenirs de cette rencontre sur notre site internet et dans l'Info Séniors.

Avant le repas, notre président, Bernard Noble, a prononcé un discours chaleureux, rappelant le sens profond de cette journée : marcher dans le calme et la détente, découvrir un nouveau coin de notre

belle région, et surtout créer des liens, échanger et partager des moments simples mais précieux. Il a également salué l'initiative de Walther Balz, véritable passionné de randonnée, qui a brillamment orchestré la préparation des deux parcours. Il n'a pas manqué de remercier tout le comité, qui a investi beaucoup de temps et d'énergie pour faire de cette journée une réussite, sans oublier de dire encore un grand merci à toutes et à tous pour leur présence et leur bonne humeur et de leur donner rendez-vous en 2026 !

Cette journée à Belmont a une fois de plus démontré qu'il suffit de peu pour créer de grands moments : un cadre agréable, une promenade bien pensée, des visages souriants et une belle organisation. Les retours enthousiastes des participants, qu'ils aient marché ou simplement partagé le repas, confirment que cette course pédestre reste un incontournable de notre calendrier annuel.

Joseph





Perseghini SA

Plâtrerie - Peinture - Papier peint
Chape liquide - Isolation périphérique

Maîtrises fédérales

Tél. 026 663 20 31
1470 Estavayer-le-Lac
www.perseghini.ch

Je désire/ nous désirons adhérer à la section broyarde de la Fédération fribourgeoise des Retraités.

Nom

Prénom

Date de naissance

Téléphone

Adresse: _____ NPA Localité: _____

Adresse mail: _____

- Oui, je reçois volontier le courrier par mail
 Non, merci je ne désire pas recevoir le courrier par mail
 Cotisation annuelle Fr. 20.– par personne

Lieu et date: _____

Signature: _____



ESPACE FUNÉRAIRE DE LA BROYE

Route de Grandcour 75 B
1530 Payerne



- Chapelle privée qui permet de célébrer le dernier adieu selon vos convictions
- Salons funéraires personnalisés



VERDON SA
POMPES FUNÈBRES
1530 Payerne
026 660 16 76
www.pfverdon.ch

PERISSET SA
POMPES FUNÈBRES
1470 Estavayer-le-Lac
026 663 10 83
www.pfperisset.ch

 **ASSF**
Détenteur du brevet fédéral

In'y a rien de plus important en amour que d'accepter la fragilité de l'autre : c'est ce que j'appelle la douceur. Et rien de plus important dans la sagesse, que d'accepter sa propre fragilité : c'est ce qu'on appelle l'humilité.

André Comte-Sponville

Aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction.

Antoine De Saint-Exupéry

Sois bienveillant envers chaque personne que tu croises, car tu ignores les batailles qu'elle mène en silence. La vie, parfois, se fait rude et impitoyable. Et il suffit d'un geste de compassion, d'une parole douce, pour raviver l'espoir là où tout semblait s'éteindre. »

Keanu Reeves



Meilleurs vœux!

Un très joyeux Noël
à toutes et tous!

Santé et bonheur
pour la nouvelle année!

et

une année 2026 fructueuse
pour nos annonceurs

CARROSSERIE **LEUTHOLD**

1562 CORCELLES/PAYERNE

WWW.CARROSSERIE-LEUTHOLD.CH

L'école dans les années 1920, par Louis Page

Louis Page (1905-1991) a enseigné à l'école primaire, puis durant de longues années à l'école secondaire de la Glâne, à Romont. Il est l'auteur de nombreux écrits, en français et en patois. Son dernier ouvrage, «Le temps des polêts», Éditions gruériennes 1991, a paru tout d'abord en feuilleton dans le journal «La Gruyère».

De la caisse en bois au sac en cuir

Tout autre affaire est celle de mon sac d'école. J'avais une caisse, comme mes aînés pour transporter mes objets scolaires. Et en courant dans La Grosse-Pierre, j'aimais entendre le bruit qu'y faisait l'ardoise. Mais voilà ! Ma vieille caisse à bretelles de cuir fut un jour l'objet de moqueries d'un camarade. J'en éprouvai un déchirant mal de cœur. Maman en fut sans doute peinée elle aussi bien qu'elle ne m'en laissa rien transparaître. Et, pour me consoler : «Léon a bien porté la caisse jusqu'à son émancipation. Il a quand même eu un prix de catéchisme. Tu diras à ce méchant garçon que les bonnes notes ne sortent pas toujours des plus beaux sacs, mais souvent aussi des caisses.» À la Saint-Nicolas qui vint, j'eus un beau sac d'école en cuir, avec le couvercle en poil de chèvre brun, de la couleur de nos biques. Maman était comme ça ! Ce sac d'école fut le plus beau cadeau que saint Nicolas m'apporta. Précédemment, c'avait été de petits jouets en bois, et dès mes sept ans, un peu de matériel scolaire, une boîte à crayons, un compas, six crayons de couleur. Après le sac, ce furent surtout des vêtements. (...)

Les manuels et le matériel scolaire

Ma caisse d'école, je crois pouvoir le dire, était assez à l'image du matériel scolaire dont nous disposions. Outre mes trois livres bruns qui s'y sont succédé, mettez-y les six séries de calcul à couverture jaune, avec table de multiplication au revers. Ce sont elles qui vous classaient dans l'avancement de votre scolarité. Ajoutez-y un catéchisme qui vous disait tout ce qu'il fallait faire ou ne pas faire pour être sauvé. C'est à quelques questions de ce catéchisme qu'il nous fallait répondre chaque matin en commençant la classe, qui se poursuivait par la leçon de bible que nous récitions par cœur et qui, comme pour d'autres «leçons», nous valait plus ou moins de bons points selon la qualité de notre récit. Pour certains chapitres, nous avions la possibilité de raconter le fait d'histoire biblique en ayant sous les yeux la reproduction, en noir et blanc, de l'illustration de notre manuel. Elle nous aidait dans notre récitation. (...)

Les bons points

Les bons points ! Je crois bien qu'ils ont fait leur temps. Mais de mon temps, bon Dieu, quel trésor ! C'est sur leur nombre qu'on nous plaçait en classe, à la fin de chaque mois. C'est grâce à eux qu'à la fin de l'hiver 1920, je trouvai place au troisième banc de la première rangée, avec le mérite d'être le cinquième, juste avant Georges Morel, de deux ans plus âgé. À la petite école, Sr Etienne ne donnait des bons points que pour le catéchisme, mais c'étaient de très jolis morceaux de carton, bien im-

primés, de couleurs différentes. Elle était regardante, et elle les économisait. Elle n'en faisait la distribution qu'une fois par mois. Toute autre politique chez M. Vollery. Tu veux des bons points ? Eh bien ! en voilà deux pour le catéchisme, trois pour la bible, cinq pour le calcul. En veux-tu, en voilà, mais à condition de bien tout savoir. Minables bons points découpés dans des cartons de souliers, tous de même valeur, la quantité en lieu et place de la qualité. Sur chacun, une touche quand même, pour éviter la contrefaçon. C'est sa femme Célestine qui les lui faisait. Le maître disposait d'un carton dans son bureau et il n'avait qu'à en soulever le couvercle pour y puiser. Chacun avait également sa petite boîte dans son pupitre, qui se remplissait plus ou moins selon ses facultés et son application. Beaucoup les emportaient chaque soir à la maison, par prudence. Il eût été, en effet, bien difficile qu'aucun vol ne se produisît pendant les corvées du balayage.

Le balayage de la salle d'école

Dans le passage suivant, Louis Page explique la corvée de balayage. Une équipe de quatre était désignée pour une semaine. Le balayage se faisait après l'école. A disposition des enfants : un balai, un arrosoir, une caisse à balayures. Et quelle poussière ! Le balayage par les élèves a duré bien longtemps encore. Régent de 1951 à 1963 à Cheiry, j'ai toujours connu ce régime de balayage par les enfants. Et ma femme s'occupait, gratuitement bien sûr, de la conciergerie du bâtiment scolaire !

Source: Jean-Marie Barras,
«Épisodes de la vie fribourgeoise I», page 87



Ce qui nous différencie:
la bienveillance.

Plus de 2 millions de sociétaires font confiance à Raiffeisen.

Tout comme vous prenez soin de vos proches, nous accompagnons nos sociétaires et nos clients dans une relation basée sur l'écoute et la compréhension de leur objectif. Parce que nous sommes une coopérative.

[raiffeisen.ch/
broyevullylacs](http://raiffeisen.ch/broyevullylacs)

