

COMMUNE LES MONTETS



**Bulletin de la
Commission des Seniors**

1er semestre 2024



SOMMAIRE

Edito	p.3
Table d'hôtes	p.4
Table de bistrot	p. 5
Gymnastique Pro Senectute	p. 6
Marche	p. 7
Après-midis récréatives, jeux de cartes, pétanque	p. 8
Discussion autour d'un film	p. 9
Visite guidée de la vieille ville d'Estavayer-le-Lac	p.10
Conférence de printemps à Cugy	p.11
Saucissons à la braise Cabane moto club	p.12
Rencontre avec Jean-Louis Volery	p.13
Compte-rendu des activités intergénérationnelles	p.17
Le coin lecture	p.18
Courrier des lecteurs	p.19

Pause estivale, nous vous souhaitons un bel été

Reprise des activités le mardi 10 septembre 2024

EDITO

Une nouvelle année commence et nous sommes heureux de vous remettre le programme d'activités du 1^{er} semestre 2024.

Ce programme prend une nouvelle forme. Il devient le bulletin de la commission des seniors et paraîtra deux fois par an, début janvier et fin août.

En plus de la présentation des activités, vous trouverez désormais, dans la rubrique «Un des nôtres», le portrait d'un senior citoyen de la commune, suivi du compte-rendu des activités du semestre précédent, d'une rubrique «Le coin lecture» et d'un «Courrier des lecteurs» qui vous permettra de nous faire part de vos remarques et souhaits.

En ce qui concerne les activités, il y aura désormais deux rencontres mensuelles: le deuxième mardi du mois pour les amateurs de jeux de société et jeux de cartes, et le dernier jeudi du mois pour les personnes désirant se réunir pour échanger après un film.

Les saucissons à la braise de juin dernier ayant rencontré un vif succès, nous avons décidé de renouveler ce type d'événement convivial. Le mardi 18 juin, nous proposons une marche (facultative évidemment) à 10h00 pour se mettre en appétit, suivie des saucissons à la braise dès 11h30. Pour des questions évidentes d'organisation, il est nécessaire de s'inscrire.

Un sondage par téléphone est en cours pour nous permettre de mieux répondre à vos besoins. Nous vous remercions par avance de bien vouloir prendre quelques minutes pour répondre à nos questions quand le 079 290 71 37 (Françoise Robert) tentera de vous contacter.

Nous vous souhaitons une belle année 2024, riche en partage et rencontres. Qu'elle vous apporte bonheur, santé et sérénité.

Pour la commission des seniors
Françoise Robert

Table d'hôtes « chez Ruth »

Un concept Pro Senectute pour partager un moment gourmand ensemble, un petit groupe de convives se retrouvent au domicile de l'organisateur bénévole.

Ruth vous accueille chez elle pour partager un repas convivial dès 11h45, nombre de participants limité.

Lieu : Ruth Bangerter
Route de Chéseau 17
1484 Granges-de-Vesin

Dates :

- vendredi 26 janvier 2024
- vendredi 23 février 2024
- vendredi 22 mars 2024
- vendredi 26 avril 2024
- vendredi 24 mai 2024
- vendredi 21 juin 2024

Réservation indispensable, directement auprès de Ruth, au 026 665 12 39 ou 079 520 16 77

Participation Fr. 15.-

Table de bistrot à Montet

Conçu et organisé par Pro Senectute et non la commune, pour partager un moment convivial autour d'un bon repas.

Participation : Fr. 20.- avec dessert et café, boissons non comprises

La Caravelle
Route de Frasses 23, 1483 Montet

Dates : tous les premiers mardis du mois, dès 11h45.

- Mardi 9 janvier 2024
- Mardi 6 février 2024
- Mardi 5 mars 2024
- Mardi 2 avril 2024
- Mardi 7 mai 2024
- Mardi 4 juin 2024

Réservation indispensable à la Caravelle, tél. 026 665 12 98.

Café-Restaurant du Lion d'Or
Au village 36, 1483 Montet

Dates : tous les deuxièmes jeudis du mois, dès 11h45.

- Jeudi 11 janvier 2024
- Jeudi 9 février 2024
- Jeudi 14 mars 2024
- Jeudi 11 avril 2024
- Jeudi 9 mai 2024
- Jeudi 13 juin 2024

Réservation indispensable au Lion d'Or, tél 026 665 10 22.

Gymnastique Pro Senectute

Lieu : Administration, salle de Montet

Tous les lundis de 14h00 à 15h00

Reprise des cours le lundi 8 janvier 2024
à 14h00

Renseignements et inscription auprès de :

Mme Pierrette Odiet, 079 258 35 53.

Groupes de marche

Pause en janvier et février.

Premier mercredi de chaque mois à 9h00 à partir de mars

Dates et lieux :

- Mercredi 6 mars, rendez-vous à 9h00 à la cabane du Moto Club
- Mercredi 3 avril, rendez-vous à 9h00 au départ du parcours Vita de Granges-de-Vesin
- Mercredi 1^{er} mai, rendez-vous à 9h00 à Montet, administration communale
- Mercredi 5 juin, rendez-vous à 9h00 à Frasses devant l'immeuble Le Tierdzon

Renseignements auprès de Françoise Robert, 079 290 71 37.

Vous pouvez également vous joindre aux groupes de marche de Cugy :

Fréquence : tous les 1^{er} jeudis du mois

4 janvier / 1^{er} février / 7 mars / 4 avril / 2 mai / 6 juin 2024

Lieu : devant la grande salle de Cugy

Horaire : RDV à 8h00 pour le groupe Sport

RDV à 9h00 pour le groupe Loisir

Durée : Groupe Sport 2h à 2h30

Groupe Loisir 1h à 1h30

Encadrement : Groupe Sport Ernest Veth, 079 418 67 58

Groupe Loisir Marlyse Bangerter, 079 720 87 41

Après-midi récréatives

Dates :

- Mardi 9 janvier avec la Couronne des rois
- Mardi 13 février
- Mardi 12 mars
- Mardi 16 Avril
- Mardi 14 mai
- Mardi 18 juin le dernier mardi du semestre aura lieu à la Cabane du Moto Club avec les saucissons à la braise, voir p. 12

Lieu : grande salle, Montet

Activité : jeux de cartes et jeux de société, pétanque

Horaire : 14h00-17h00

Sans inscription

Besoin d'un transport : Edith Volery, 079 766 23 70

Renseignements : Françoise Robert, 079 290 71 37

Rencontres et discussions autour d'un film

Tous les derniers jeudis du mois nous vous proposons des groupes d'échanges sur le thème du bien vieillir après avoir visionné un film.

Dates :

- Jeudi 25 janvier
- Jeudi 22 février (exceptionnellement avant-dernier jeudi)
- Jeudi 28 mars
- Jeudi 25 Avril
- Jeudi 23 mai (en raison de la Fête-Dieu le 30 mai)
- Jeudi 27 juin

Lieu : grande salle, Montet

Horaire : 14h00-17h00

Sans inscription

Besoin d'un transport : Françoise Robert

Renseignements : Françoise Robert, 079 290 71 37

Visite guidée de la vieille ville d'Estavayer-le-Lac

Date : mardi 23 avril 2024

Heure : 14h00 – 15h30

Point de départ : Office du Tourisme, Place des Bastians 1, Estavayer

Point d'arrivée : Office du Tourisme

Guide : Madame Anne-Marie Brasey

Rendez-vous à la Salle de Montet pour se regrouper dans les voitures à 13h30, ou directement sur place à l'Office du Tourisme.

Inscription souhaitée auprès de Françoise Robert, 079 290 71 37.

Besoin d'un transport : Françoise Robert 079 290 71 37

INVITATION par le Conseil des séniors de CUGY

Conférence de printemps

Lieu : **Cugy, salle polyvalente**

Date et horaire : **mardi 26 mars à 14h00**

Participation : **Séniors de Cugy-Vesin et des communes voisines**

1^{ère} partie : présentation des activités de la Croix Rouge Fribourgeoise par Mesdames Patricia Schuwey et Valérie Hugolini

2^{ème} partie : Madame Christiane Savio – Emotiologue

Quand nos forces physiques diminuent, avons-nous d'autres ressources à exploiter

**Il n'est pas nécessaire de s'inscrire
Activité ouverte aux communes voisines**

Pour clore le programme du 1^{er} semestre 2024
Journée récréative « Saucissons à la braise »

Date : Mardi 18 juin 2024 dès 10h00

Lieu : Cabane du Moto Club Aumont

Activité : - 10h00 marche en forêt (facultative)
- 11h30 Apéritif et Saucissons à la braise
- 14h00 jeux de cartes, pétanque, détente

Horaire : 10h00-17h00

Pour des questions d'organisation, nous vous remercions de bien vouloir vous inscrire auprès d'Edith Volery 079 766 23 70

Besoin d'un transport : Edith Volery 079 766 23 70

Renseignements : Françoise Robert

UN DES NÔTRES

Jean-Louis Volery: un entrepreneur

Il est sans doute l'une des figures les plus connues d'Aumont, où il a passé l'essentiel de son existence. Après avoir dirigé la principale entreprise de la région pendant de nombreuses années, il coule aujourd'hui une retraite heureuse avec Lydie, la femme de sa vie.



Était-il pour autant prédestiné à devenir chef d'entreprise? Après l'école primaire à Aumont, le petit Jean-Louis entre à l'école secondaire d'Estavayer-le-Lac, où il se rend chaque jour à vélo avec ses copains.

«Mais je n'ai pas pu accomplir mon dernier trimestre»,

confie-t-il aujourd'hui avec plus qu'une pointe de regret, «car mon père voulait que j'arrête plus tôt pour lui donner un coup de main.» On était au début des années 1950 et le papa de Jean-Louis, qui venait de se mettre à son compte en tant que charpentier, travaillait encore seul.

Intermèdes lausannois

Après avoir été pendant quelque temps le premier employé de l'entreprise paternelle, le jeune homme entre en apprentissage chez un ami de son père, charpentier à Lausanne: «Paul Pache, près de Sauvabelin. Mon contre-

maître m'avait pris en pension chez lui au Mont-sur-Lausanne, c'était très bien», se souvient Jean-Louis.

Son apprentissage terminé, le jeune homme revient épauler son père à Aumont. Mais il n'y a pas assez de travail l'hiver, à cause de la neige. «L'année après mon apprentissage, d'octobre à février, j'ai donc travaillé à Aigle pour un patron.» Un autre hiver est passé à Genève, chez Barro.

Jean-Louis décide ensuite de changer d'orientation. Il s'inscrit à l'école de police de Lausanne et passera quelques années dans cette ville qu'il connaît bien. Avant de revenir définitivement à Aumont, où les affaires ont pris de l'ampleur.

Le retour en terre broyarde

En 1968, deux ans après le retour de Jean-Louis à Aumont, son père décède. Le jeune homme, qui a repris les rênes de l'entreprise familiale

un peu avant, fonde alors une nouvelle entité, Jean-Louis Volery Charpentes. «Comme on était un peu à l'étroit dans la maison familiale (à l'autre bout du village), j'ai cherché du terrain. Et j'ai eu la chance de trouver une parcelle pas chère en zone agricole.»

C'est le moment où Jean-Marc, le jeune frère de Jean-Louis, vient travailler avec lui. «Il a fait son apprentissage et sa maîtrise, puis nous avons créé ensemble la société Volery Frères SA.»

Agrandissement sur le nouveau terrain, embauche de personnel, construction d'une nouvelle halle en 1972. L'entreprise, qui n'a cessé de croître depuis lors, occupe aujourd'hui une quarantaine de personnes dans la construction de maisons en bois, la rénovation et l'agrandissement.

D'autres sociétés ont été créées en marge, notamment AGV (Aumont-Granges-de-Vesin) Construction SA, qui

possède un bureau d'architecture à Montet.

Depuis le départ en retraite de Jean-Louis Volery, en 1995, Jean-Marc a repris seul la direction de Volery Frères SA, poste qu'il occupe toujours aujourd'hui.

Sport et politique

L'ancien chef d'entreprise a également fait de la politique. Pendant quelques années, il a été député (PDC) au Grand Conseil fribourgeois.

On lui doit notamment un postulat visant à diminuer les charges administratives des petites et moyennes entreprises.

Sportif, Jean-Louis Volery fut aussi un mordue de montagne dans sa jeunesse. Il a gravi quelques 4000 («avec guide», précise-t-il), par exemple la Dent Blanche.

Le football faisait également partie de ses sports de prédilection, de même que, l'hiver, le ski.



Lydie et Jean-Louis Volery ont fêté leurs 60 ans de mariage.

Ensemble depuis 60 ans

Jean-Louis et Lydie Volery ont célébré récemment leur 60^e anniversaire de vie commune. Ils s'étaient rencontrés lors d'un mariage auquel des amis du futur couple avaient eu la bonne idée d'inviter leurs contemporains de 1938: «Un superbe jour!», se souvient Jean-Louis en échangeant un regard tendre et complice avec Lydie! De leur union, scellée en 1963, naquirent trois filles, dont deux sont hélas décédées beaucoup trop tôt! Jean-Louis et Lydie ont aussi trois petits-enfants.

Des souvenirs de jeunesse, Jean-Louis Volery en évoque quelques-uns: «Il y avait à Aumont, une boulangerie et deux autres commerces. Et aussi la poste!»

L'enfant d'Aumont se souvient également du four à pain du village, où quelques familles cuisaient pain et pâtisseries à tour de rôle.

Autre souvenir resté gravé, celui de la mère de Jean-Louis, qui faisait la pesée du lait. Et lui qui la remplaçait occasionnellement.

C'était une autre époque...



Compte-rendu des rencontres intergénérationnelles de l'année 2023

Durant le deuxième semestre 2023, l'accent a été mis sur les rencontres intergénérationnelles.

- Visite d'ElectroBroc le mercredi 13 septembre 2023. Organisée par ElectroBroc, dans le cadre des programmes Seniors+ pour les grands-parents accompagnés de leurs petits-enfants. Nous étions 8 adultes et 6 petits-enfants.
- Les élèves de 2H de l'école d'Aumont nous ont accueillis le mardi 14 novembre 2023 pour un après-midi récréatif. Une conteuse avait été conviée pour l'évènement, mais un contretemps l'a empêchée d'être au rendez-vous. Elle a été remplacée au pied levé par Jean-Claude Grezet, qui a magnifiquement su capter l'attention des petits élèves. Après les contes, place aux jeux de société par petits groupes, un senior avec trois ou quatre enfants. Ces moments de jeux ont été très appréciés.
- Une cinquantaine de personnes, seniors et élèves de l'accueil extrascolaire, se sont retrouvés le mardi 12 décembre pour partager une fondue. Un moment de convivialité qui a été très apprécié par les grands et les petits, suivi par un après-midi jeux de société avec une classe de 5H. Les seniors ont été peu nombreux à rester pour les jeux avec les enfants.
- Nous avons terminé l'année 2023 par une rencontre intergénérationnelle avec 13 élèves de 11H du CO de Cugy domiciliés dans la commune et 8 seniors, autour du thème «Les relations entre grands-parents et petits-enfants». Nous avons visionné le film «Papi rebelle». La discussion prévue après le film n'a pas rencontré d'intérêt. Les participants ont préféré jouer aux jeux de société tout en discutant.

Les activités intergénérationnelles n'ont pas eu le succès attendu, mais nous allons néanmoins les maintenir pour le moment.

Le coin lecture

Colette Roumanoff, un nouveau regard sur Alzheimer

Dans son livre « Le bonheur plus fort que l'oubli, comment bien vivre avec Alzheimer » Colette Roumanoff nous raconte comment elle a accompagné son mari frappé par la maladie d'Alzheimer, elle nous raconte son quotidien, les difficultés mais aussi les moments de bonheur.

Paule Giron, journaliste, nonagénaire, a écrit de nombreux livres sur le thème de la vieillesse, parmi lesquels «Vieux et debout», «Vieillesse oblige» et «Voyage au pays des nonas». Avec beaucoup d'humour et de tendresse, elle nous fait part de ses réflexions sur l'avancée en âge et de son expérience en tant que senior.

Marianna Gawrysiak, gérontopsychologue au bénéfice d'une expérience de plus de trente ans, nous livre dans son livre «L'avancée en âge» sa compréhension de la vieillesse, avec ses écueils et ses souffrances, mais aussi ses ressources. Une longue expérience du monde des seniors.

Un livre magnifique.

Courrier des lecteurs

Cette nouvelle rubrique vous permet de nous faire part de vos avis et commentaires. Ceux-ci pourront être publiés dans le prochain numéro, à la condition qu'ils ne dépassent pas 1000 signes, espaces compris.

La rédaction rédige le titre des textes. Elle se réserve le droit de raccourcir des textes trop longs en sauvegardant l'essentiel du message. Les textes publiés sont signés du nom de leur auteur.

Les messages peuvent être envoyés par mail (remotrobert@gmail.com) ou par la poste, à l'administration communale.

Pour toutes les activités

**Renseignements auprès de :
Françoise Robert 079 290 71 37**

**Si vous avez besoin d'un transport :
Edith Volery 079 766 23 70**

Pro Senectute

**Adresses permanences consultation sociale dans la
Broye :**

**Rue du Musée 11, 1470 Estavayer-le-Lac
2ème et dernier mardi du mois, de 13h30 à 17h00 (sur rdv)
026 347 12 40**

**Pré-de-la-Cour 4, 1564 Domdidier
Dernier mardi du mois, de 9h00 à 11h30 (sur rdv)
026 347 12 40**

**Nous sommes toujours à la recherche de patrouilleurs supplémentaires. Nous souhaitons en effet que deux personnes accompagnent chaque matin les élèves entre l'arrêt de bus et l'école de Montet, afin de sécuriser la traversée des passages-piétons entre 7h45 et 8h15.
Renseignements : Françoise Robert, 079 290 71 37.**