



5 ANS



Petit historique

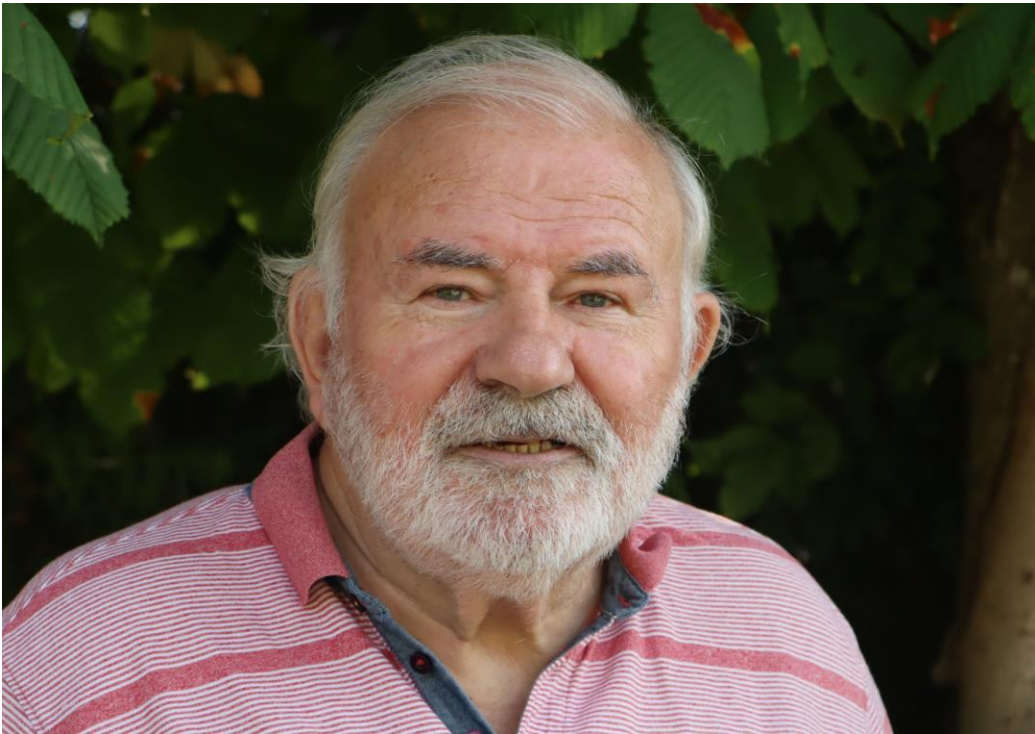
- A l'origine de notre aventure :
- RSF 10.3 - Loi sur les seniors (LSen) - Extrait
- Art. 1 - But et objet
- 1 - En complément à la législation fédérale et cantonale et subsidiairement aux devoirs des proches, la présente loi a pour but de veiller à l'intégration des seniors dans la société, à la reconnaissance de leurs besoins et de leurs compétences ainsi qu'au maintien de leur autonomie. (...)
- Art. 4 - Compétences des communes
- 1- Dans les cinq ans suivant l'entrée en vigueur de la présente loi (1^{er} juillet 2016), les communes définissent dans un concept et selon les besoins de la population les mesures qu'elles entendent mettre en œuvre, en complément des mesures de l'Etat, pour contribuer à atteindre les buts de la présente loi. (...)

Petit historique

- Au terme d'un processus évaluatif et participatif, la Ville de Bulle a adopté un concept communal en faveur des seniors. S'inscrivant dans la politique cantonale Senior+, il propose un catalogue de mesures pour les années 2021 à 2025. Objectifs: intégrer les seniors dans la société, reconnaître leurs besoins, valoriser leurs compétences et favoriser leur maintien à domicile le plus longtemps possible.

Petit historique (suite)

Pour ce faire, la Ville de Bulle remet les clés du bâtiment de la Rue du Levant 5 à Pierre Cottier et Pierre Gex, membres de la Commission Seniors communale, pour en faire un lieu de loisirs pour les seniors bullois, et ceci d'ici le 30 juin 2021 pour répondre aux exigences cantonales.



Petit historique (suite)

Club des Retraités / 8 janvier 2020

Première séance de réflexion le 8 janvier 2020, premier PV

Chères amies,
Chers amis,

Comme convenu, je vous donne ci-après un résumé de notre réunion d'hier.

Présents :

Mesdames Aerschmann, Brodard et Carrel-Meyer
Messieurs Charrrière, Cottier et Gex

Petit historique (suite)

- Le 6 mars 2020, notre association est baptisée « *EspaceSenior* », beaucoup de décisions se prennent, la composition du comité se modifie



De gauche à droite :
Pierre Cottier, Pierre Gex, André Tissot, J.-Pierre Racca
Marthe Brodard et Anne Carrel Meyer.
Au centre, Chantal Pythoud (notre Conseillère
communale référente) qui ne fait pas partie du comité !

Madame Marie-Josée Aerschmann et Monsieur Yves
Charrière ne souhaitent pas poursuivre ! Merci pour
leur apport aux premières discussions.

Petit historique (suite)



Tout le monde met la main à la pâte,
surtout quand le mobilier refuse d'entrer
par la grande porte ...

Petit historique (suite)



Rafraîchissement des locaux avec l'aide très précieuse de la Société de jeunesse de La Tour-de-Trême



Petit historique (suite)

VII. APPROBATION

Les présents statuts ont été approuvés lors de l'assemblée constitutive de l'association tenue à Bulle, le 16 juin 2020.

Les fondateurs :

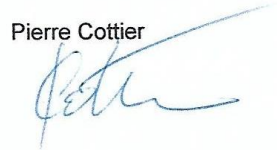
Marthe Brodard



Anne Carrel Meyer



Pierre Cottier



Pierre Gex



Jean-Pierre Racca



André Tissot



Les statuts sont signés le 16 juin 2020, l'aventure EspaceSenior peut commencer (en respectant les règles imposées par la pandémie!)

Petit historique (suite)

Que souhaitent nos seniors ? Pour le savoir, organisation d'une journée « portes ouvertes » !



Petit historique (suite)

Sur la base des souhaits recueillis, Anne élabore le 1^{er} programme d'animation

SEMAINE DU 14 AU 18 SEPTEMBRE 2020					
	14.09	15.09	16.09	17.09	18.09
09:00 à 11:00	Fermé	Café de bienvenue	Fermé	Café de bienvenue	Fermé
14:00 à 16:00	Thé de bienvenue	Fermé	Thé de bienvenue	Fermé	Fermé

Activités futures :

- Café/thé échanges
- Lecture, contes
- Jeux de sociétés (cartes, échecs, scrabble ...)
- Activités culturelles (conférences, projections de films, cinéma, théâtre, concerts, musées ...)
- Travaux manuels (décos, ateliers bricolage, tricot, crochet, doudous ...)
- Côté cuisine (confection de gâteaux, échanges de recettes...)
- Rencontres intergénérationnelles
- Résolution de problèmes administratifs (informatiques, photos, divers)
- Troc en vrac (échanges de services)
- Jeux extérieurs (pétanque, minigolf, fléchettes ...)
- Marche, VTT électriques (comment utiliser leur potentiel), etc...
- Raquettes, etc.

Infos générales sur l'Association *EspaceSenior* : 079 455 46 22

Infos sur les activités :

Pour devenir bénévoles : 079 512 21 06

Pour devenir membres : 079 295 36 01

Programme disponible

- sur le site <https://espacesenior.ch/>
- sur la page Facebook *EspaceSenior Bulle – La Tour*
- à l'Administration communale, Bulle (Service seniors /réception)
- Pilier public (Hôtel-de-Ville de Bulle)
- EMS bullois

Petit historique (suite)

5 ans plus tard... les activités se sont diversifiées, l'offre s'est bien étoffée



Programme septembre 2024

du 28 août au 30 septembre 2024

Sauf mention spéciale, rendez-vous au local EspaceSenior – Rue du Levant 5 – La Tour-de-Trême (en face de l'école de La Tour-de-Trême). [CLIQUER SUR LE CODE ES DE CHAQUE ACTIVITE POUR ACCEDER AU DESCRIPTIF.](#)

ECHANGES « CULINAIRES »			CULTURE		
Inscription par message auprès de Anne - ☎ 079 512 21 06			Inscription par message auprès de Anne - ☎ 079 512 21 06		
VE 06.09	ES 102 11h-12h15	Apéritif des seniors « A votre bon cœur » (réservé aux membres ES ou ceux/elles intéressé/e/s à le devenir)	JE 05.09	ES 405 9h00 Covoiturage	Parcours du sentier de l'Abbé Bovet à Sâles (2,5 km) suivi d'un repas libre à charge des participants (24 places)
VE 20.09	ES 103A 9h00 Atelier 11h00Apéritif 11h45Repas	Atelier, apéritif et repas « Bénichon » réservé aux membres Prix Fr. 18.00 tout compris	DI 15.09	ES 401 14h-17h	Projection du film « Train de nuit pour Lisbonne » de Bille August, suivie d'un goûter
CONVERSATION EN LANGUES ETRANGERES (Responsable Mireille)			MA 03.09	ES 404 Atelier chant avec André	14h30 EspaceSenior Découverte des chants
Inscription par message aux numéros ci-dessous			MA 10.09		14h30 Albeuve Répétition des chants avec des seniors d'Albeuve
LU 16.09	ES 140B 14h-15h30	Suisse-allemand avec Ernst ☎ 079 472 71 54 (Mireille)	MA 17.09		14h00 Albeuve Mise en voix avec des seniors d'Albeuve 14h30 Albeuve Concert avec des seniors d'Albeuve
MA 24.09	ES 140D 13h40	Italien avec Elio et Silvia ☎ 079 472 71 54 (Mireille)			
MA 17.09	ES 140A 09h30	Anglais Gr 1 avec Yvette ☎ 079 214 28 26 (Yvette)			
MA 10 et 24.09	ES 140A 09h30	Anglais Gr 2 avec Yvette ☎ 079 214 28 26 (Yvette)			
JE 29.08, 05 et 26.09	ES 140C 09h-11h	Anglais débutants avec James ☎ 079 472 71 54 (Mireille)			
JE 05 et 19.09	ES 140A 9h30	Anglais avancés Gr3 avec Mary- Ellen ☎ 079 472 71 54 (Mireille)			
ECHANGES LITTÉRAIRES			SPORT		
Inscription par message auprès de Mireille - ☎ 079 472 71 54			Inscription par message auprès de Nicole - ☎ 079 754 77 82		
LU 23.09	ES 141H 14h00	Rencontre avec une auteure, Diane Borcard	Chaque mardi	ES 502 14h00	Pétanque
			Chaque mercredi sauf le 28.08	ES 503B	Marche active selon météo. Heure de départ connue 2 jours avant
			Chaque mercredi	ES 503C 14h00	Promenade douce
			JE 12 et 26.09	ES 501 14h00	Balade à vélo électrique en Gruyère
			Chaque vendredi	ES 503A 09h30	Marche aux alentours de Bulle, accessible à tous
BRICOLAGES - JEUX			SPORT – Gymnastique douce		
Inscription par message auprès de Nancy - ☎ 079 744 87 47			Inscription par message auprès de Nicole - ☎ 079 754 77 82		
MA 10.09	ES 251A 14h-16h	Bricolages	Tous les lundis et vendredis	ES 570	Gym douce assise • LU 10h15-11h15 • VE 14h00-15h00
LU 02, 16 et 30.09	ES 202 14h-15h30	Gymnastique des neurones : Exercices de raisonnement logique			
MER 11 et 25.09	ES 251B 14h-16h	Tricot-Crochet			
DIM 22.09	ES 200 14h-16h	Jeux de société et Jass			
ACTIVITES CREATRICES MANUELLES			CONFERENCES / DECOUVERTES		
Inscription par message auprès de Mireille - ☎ 079 472 71 54			Inscription par message auprès de Anne - ☎ 079 512 21 06		
JE 29.08, 19 et 26.09	ES 252 14h-16h	Atelier/cours de tissage de perles à l'aiguille	MA 03.09	ES 613 14h00	Conférence sur l'avancée en âge : « Mémoire et vieillissement » par Marianna
COMMUNICATION / SOUTIEN INFORMATIQUE ET ADMINISTRATIF			MER 11.09	ES 694 07h20	Visite du CERN. Rendez-vous à 07h20 sur le parking du terrain de foot de La Tour pour prendre le bus
Inscription par message auprès de Dominique - ☎ 079 621 18 43			MER 18.09	ES 604 10h00	Développement personnel « La philosophie hawaïenne Huna, appelée Pono » par Béatrice
ES 307 Sur rendez-vous (RDV de 1h env.)	• Permanence numérique : poser vos questions sur l'utilisation de vos téléphone, tablette, PC • Permanence administrative : problème concernant les programmes « office » Word, Excel, Powerpoint, Outlook... RDV individuel de 1h env. Dominique ☎ 079 621 18 43 / Antoine ☎ 079 661 26 20		MER 18.09	ES 607 14h00	Danse méditation inspirée des lettres hébraïques par Brigitte
MA 17.09	ES 325 14h00	Comment réaliser un album photo au moyen d'une application en ligne ?			

Accès en bus : par Mobul, ligne 201, arrêt La Tour Centre
Accès en voiture : places de stationnement publiques
Info sur site Web : <https://espace-senior.ch/>

Pour devenir membre : ☎ 079 295 36 01 (Marthe Brodard)
Pour devenir bénévole ou intervenant : ☎ 079 512 21 06 (Anne Carrel Meyer)
Facebook : EspaceSeniorBulle – La Tour

email : info@espace-senior.ch

Bref aperçu de nos activités :

100 - Echanges culinaires



Anne



Apéritif le 1^{er} vendredi, repas le 3^{ème} vendredi du mois



130 - Conversation en langues étrangères

Anglais 3 niveaux avec...



Mireille

Yvette



Mary-Hélène

James



130 - Conversation en langues étrangères

Italien avec Elio et Silvia



Suisse allemand avec Ernst



Mireille

200 - Bricolages ...



Nancy



200 - ... et jeux



Nancy



Gymnastique des neurones
avec Richard

200 - Tricot et crochet



Nancy



Avec Priscilla



250 - Activités créatrices manuelles

Tissage de perles à l'aiguille



Mireille



250 - Activités littéraires

Club de lecture



Avec Raymond



Mireille

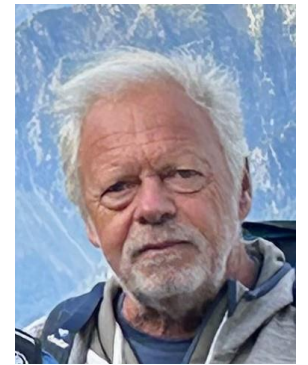
300 - Communication / Soutien informatique et administratif



Dominique



Antoine



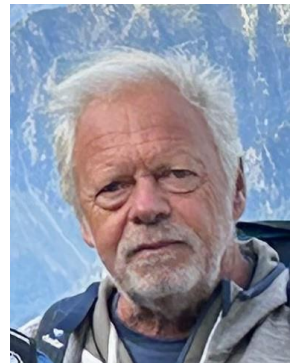
300 - Communication / Soutien informatique et administratif



Dominique



Antoine



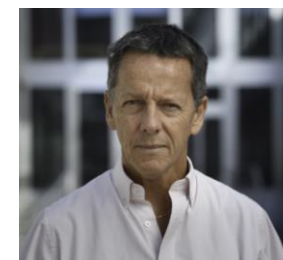
400 - Culture

Projection de films au Foyer gruyérien par Marianna un mercredi par mois



Anne

Projection de films et goûter un dimanche par mois



Dominique

400 - Culture



Anne



Visites culturelles,
expositions :
Villa le Corbusier,
Chapellenie de Rue,
Cartes Charles Morel,
Bosson'Art, Abbaye
d'Hauterive, etc.



500 Sport – Marche / promenade douce



Avec Richard...

et Bernard



Nicole

500 Sport – Marche active



Nicole

Avec Antoine, Daniel, Jacques,
Mathilde et Nicole



500 Sport – Pétanque



Nicole



Avec Edith

500 Sport – Ping-pong



Nicole



Avec Edith



500 Sport - Gymnastique



Gym douce assise et gym au sol avec Sara



Nicole

600 - Conférences / Découvertes



Conférences

- sur l'avancée en âge avec Marianna
- sur le développement personnel avec Béatrice
- Sur l'hygiène de vie pour bien vieillir avec Patricia
- Danse Tehima avec Brigitte
- Etc.....



Anne

600 - Conférences / Découvertes

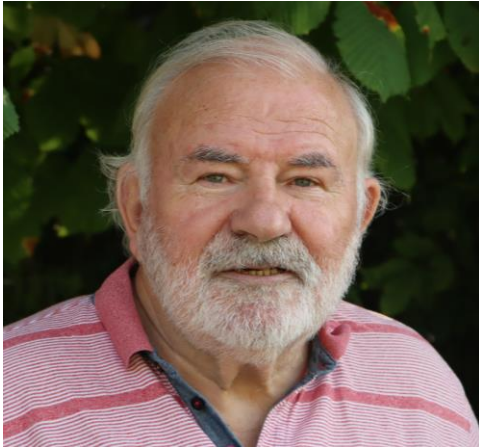


Anne

Visite du CERN, du Palais fédéral, etc



Le comité...



Pierre Cottier



Marthe Brodard



Anne Carrel Meyer



Dominique Sudan



Nicole Robert



Daniel Blanc



Isabelle Varenne

La Commission animation...



Anne Carrel Meyer



Dominique Sudan



Nicole Robert



Nancy Schloeder



Mireille Williams Smith



Isabelle Varenne

**...remercient chaleureusement les bénévoles
sans lesquels EspaceSenior n'existerait pas !**



... et à la Ville de Bulle pour son soutien



Diaporama créé par Anne Carrel Meyer.- Août 2025

5 ans

JOYEUX ANNIVERSAIRE