



Lully *infos*

LE MAGAZINE
DE LA COMMUNE DE LULLY (FR)

Décembre 2023 - no 33

Infos officielles

La Commune

La Feuille Verte

Associations/
Divers

LULLY EN CHIFFRES

Pop. au 20.06.2023: 1224

Pop. au 12.2023: 1217

Répartition par village

Lully : 581 habitants

Seiry : 407 habitants

Bollion : 229 habitants

Arrivées entre le 20.06.2023 et le
01.12.2023 : 56 habitants

Personnes décédées : 1

Naissances : 5

Chiffres arrêtés au 30.11.2023

A VOTRE SERVICE

ADMINISTRATION:

Rte de Châtillon 2
1470 Lully

Tel: 026 663 44 88

commune@lully-fr.ch

Heures d'ouverture:

Lundi: 13h30 - 17h00

Mardi: 08h30 - 11h30

Jeudi: 08h30 - 11h30
13h30 - 18h00

Secrétaires:

Christèle Collomb
c.collomb@lully-fr.ch

Sophie Pillonel
s.pillonel@lully-fr.ch

Corina Dufour
c.dufour@lully-fr.ch

Caissière communale:

Heidi Monney
h.monney@lully-fr.ch

Chères Concitoyennes, Chers Concitoyens,

**"Un monde qui change,
une Commune qui doit s'adapter..."**



Le monde en constante évolution, façonné par nos actions, nous contraint tous à nous adapter à ces changements rapides qui parfois perturbent notre équilibre.

Il est crucial d'anticiper ces transformations pour le bien de notre Commune, ainsi que pour la gestion de votre Conseil communal.

Nos actions s'inscrivent dans la continuité et restent étroitement liées aux ressources financières, au développement régional et à la volonté de tout un chacun d'apporter sa noble contribution.

Ces actions sont néanmoins basées sur une analyse de la situation, qui impose inévitablement des choix et des renoncements dans la détermination des priorités.

Ces dernières années ont souligné le rôle essentiel de l'échelon communal, d'abord en termes de solidarité locale, puis par l'importance du tissu associatif et sociétal, dépendant des conditions-cadres et des infrastructures fournies.

À l'avenir, ce rôle continuera de s'intensifier, soulignant la nécessité d'adapter nos installations pour relever les défis à venir.

Il est impératif d'anticiper, de se préparer et de s'ajuster aux changements qui auront sans aucun doute un impact substantiel sur nos vies quotidiennes.

Une Commune doit jouer un rôle moteur dans la vie sociale de proximité et rester ouverte au changement.

Pour conclure, je souhaite partager la citation de Léon Tolstoï, affirmant que "Tout le monde pense à changer le monde, mais personne ne pense à se changer lui-même".

C'est dans cet esprit que je vous adresse mes vœux chaleureux pour une excellente continuation et d'ores et déjà d'agréables fêtes de fin d'année, emplies de joie, de positivité et d'étincelles dans vos cœurs.

Cordialement, votre dévoué Syndic
Gérard Brodard

**Le Bureau communal
sera fermé du
22.12.2023 au 05.01.2024.**

**Réouverture le lundi
08.01.2024.**

SOMMAIRE

INFORMATIONS OFFICIELLES

- p. 2-3 Mot du syndic, Édito
- p. 4 COREB / Parlons Puff
- p. 5 Chômage, recherches d'emploi

LA COMMUNE

- p. 6 Jeunesse Bollion-Seiry-Lully, Bénichon
- p. 7 Slow Up La Broye
- p. 8 Les 12 travaux d'Astérix chez les Helvètes / 1^{er} août
- p. 9 Jeunes citoyens / Service d'aide et de soins à domicile de la Broye
- p. 10 3 Lullys / Sortie des aînés
- p. 11 Marché de la pomme / Commerces et services locaux
- p. 12 St-Nicolas / Repas de Noël des aînés
- p. 13 Tavolata
- p. 14-15 Commissions des seniors
- p. 16 Commission de l'énergie, installation photovoltaïque

LA FEUILLE VERTE

- p. 17-19 Jardiliens, jardins familiaux de Lully
- p. 20 Produits naturels et durables

ASSOCIATIONS / DIVERS

- p. 21 Reglo.ch / Déchetterie Goutte, horaires de fin d'année
- p. 22 Pro Senectute, Impôts, soutien aux seniors
- p. 23 SASDB, Service d'aide et de soins à domicile de la Broye
- p. 24-25 Croix-Rouge Fribourgeoise, soutien aux proches
- p. 26-27 Cahier des enfants

LA COMMUNE

- p. 28 Naissances / Agenda communal / Animations à Estavayer

ÉDITO

Il n'y a pas si longtemps que ça, les seniors portaient encore l'étiquette de "vieux", voire de "vieillards". Faire partie du "3ème âge", c'était se voir mis à l'écart de la société et dire adieu à de nombreuses activités.

Il n'y a pas si longtemps que ça, il était fortement déconseillé aux "vieux" de plus de 60 ans de pratiquer un sport! Marcher, à la rigueur et encore, pas trop longtemps et surtout lentement ...

Certes, ils étaient en moins bonne santé que les seniors d'aujourd'hui, leur espérance de vie était moins longue, mais était-ce une raison pour qu'on les fasse renoncer à profiter pleinement de la vie?

Rien à voir avec les seniors d'aujourd'hui!

Et surtout avec les membres de la Commission des Seniors, super motivés, en forme à en faire pâler de plus jeunes et qui, avec leur jeune Présidente, ont plein de bonnes idées pour favoriser les liens entre les seniors.

Mais pas seulement. Ils veulent partager avec les plus jeunes leurs expériences, leur sagesse et surtout de beaux moments.

"Il ne faut pas chercher à rajouter des années à sa vie, mais plutôt essayer de rajouter de la vie à ses années". (Jack Kennedy)

Jacqueline Tesse, rédactrice

IMPRESSUM

Editeur: Commune de Lully
Rédaction et
mise en page: Jacqueline Tesse
Impression: media f
Tirage: 560 exemplaires
2 parutions par année

Informations officielles

COREB

Repenser la mobilité dans la Broye

Plus de 1300 habitant(e)s de la Broye ont participé à l'enquête en ligne organisée par la COREB, communauté régionale de la Broye, sur leurs pratiques et attentes en matière de mobilité.

Les résultats de cette enquête démontrent que la population broyarde se déplace beaucoup dans son quotidien, aussi bien pour des raisons professionnelles que pour les loisirs ou les achats.

Sans surprise, la grande majorité de ces déplacements se fait actuellement en voiture, qui est omniprésente dans les modes de vie des habitant(e)s de la région. Cet usage est facilité par une large disponibilité de places de stationnement et souvent, par une absence de tarification.

Néanmoins, une partie de la population utilise les transports publics ou les modes doux (marche, vélo) pour aller travailler et il existe un potentiel certain pour faire évoluer les habitudes vers des pratiques plus durables.

- Une partie substantielle des déplacements pendulaires réalisés actuellement en voiture pourrait se faire à pied ou en vélo (moins de 5 km) ou en vélo traditionnel ou électrique (5 à 15 km).
- Près de la moitié de la population serait prête à se déplacer moins ou ailleurs pour rendre ses pratiques plus durables.
- 60% de la population est prête à se déplacer plus souvent avec des modes durables, en premier lieu les transports publics.
- Un peu plus de 40% des habitant(e)s seraient prêts à améliorer leur usage de l'automobile en pratiquant le covoiturage et/ou en s'équipant d'une voiture électrique.
- 36% des actifs broyards considèrent comme envisageable de moins utiliser leur voiture pour aller au travail.

Le rapport complet, contenant les résultats détaillés, est disponible en ligne sur le site internet de la COREB (www.coreb.ch). Il a été présenté le 10 octobre en conférence de presse.

PARLONS PUFF

Campagne de sensibilisation

Connaissez-vous les puffs, ces nouvelles cigarettes électroniques jetables au potentiel addictif très élevé et qui jouissent d'une popularité croissante auprès des jeunes?

Le 13 novembre, le CIPRET - centre de prévention du tabagisme - et la DSAS ont lancé une campagne pour sensibiliser la population fribourgeoise et en particulier les jeunes et les adultes qui les entourent, aux enjeux de santé liés aux puffs.

Reprenant les slogans percutants de la campagne « Parlons Puff » initialement développée par la Ville de Lausanne: "La puff arôme addiction, la puff arôme pollution, la puff arôme arnaque - Pas réglo, pas écolo, et ça rend accro", la campagne fribourgeoise sera diffusée sur les réseaux sociaux et dans les transports en commun fribourgeois, et mise à disposition des parents et adultes en charge de jeunes.

Ensemble, protégeons les jeunes, parlons puff avec eux!

Que vous soyez parent, adulte en charge d'enfants ou d'adolescent(e)s dans le domaine des loisirs ou des sports ou encore enseignant(e), votre contribution pour lutter contre ce fléau sanitaire et écologique est précieuse!

Pour cela, toute une panoplie de ressources comme des vidéos, des brochures explicatives, des sites internet, des quizz ou encore des idées d'activités ont été recensées à la page www.cipretfribourg.ch/puff pour vous aider à aborder le sujet des puffs avec les jeunes de votre entourage.

Le CIPRET se tient à votre entière disposition pour toute question au **026 425 54 10** ou info@cipretfribourg.ch

CHÔMAGE

Recherches d'emploi

Le Service public de l'emploi (SPE) est contraint de prononcer des sanctions toujours plus nombreuses à l'encontre d'assuré(e)s qui n'accomplissent pas ou trop peu de démarches en temps voulu. Rappel des premières démarches.

ÉTAPE 1:

Chercher un emploi avant de s'inscrire auprès d'un ORP (Office régional de placement)

L'obligation d'effectuer des recherches d'emploi avant de s'inscrire auprès d'un office régional de placement (ORP) naît:

- Dès la **réception du congé**, pour les personnes **licenciées**, au bénéfice d'un contrat de travail de durée **indéterminée**;
- 3 mois **avant la fin des rapports de travail** pour les personnes au bénéfice d'un contrat de travail de durée **déterminée**;
- Dès connaissance des **résultats d'examens** pour les **étudiant(e)s** ou dès la fin d'une formation;
- dès la **15^{ème} semaine suivant la naissance** de l'enfant pour les mères;
- durant les 3 derniers mois précédant l'inscription, **lors d'une absence à l'étranger**, par exemple;
- ...

Vous pouvez retrouver les conditions relatives aux autres cas de figure sur www.fr.ch/deef/spe.

Respecter ces délais et garder les preuves des recherches d'emploi afin d'éviter toute sanction !

ÉTAPE 2:

Après l'inscription au chômage, pour bien préparer le premier entretien avec un(e) conseiller(ère) ORP:

- transmettre le **curriculum vitae (CV)** mis à jour à l'ORP, **dans les 5 jours ouvrables**;
- suivre la **formation obligatoire** en ligne sur les droits et devoirs de l'allocataire chômage, **dans les 5 jours ouvrables** sur www.orp-rav-fr.ch

Un(e) conseiller(ère) prend contact avec le(la) demandeur(euse) pour un premier entretien.

Services en ligne pour les demandeurs d'emploi:

Depuis Job-Room.ch, le portail emploi des ORP (office régional de placement), vous pouvez vous inscrire au chômage et:

- Consulter avec 5 jours d'avance les postes vacants annoncés aux ORP.
- Mettre à jour et envoyer votre dossier de candidature directement à l'ORP.
- Envoyer chaque mois vos recherches d'emploi à l'ORP (issues de vos courriers, courriels, visites, téléphones).
- Envoyer chaque mois votre formulaire "Indications de la personne assurée".

Pour profiter de ces services en ligne vous devez:

- Obtenir votre login d'accès sur "Info Enregistrement" dans le menu de navigation de Job-Room et suivre les instructions.
- Choisir vos options dans le menu de gauche

Vous trouverez de plus amples renseignements dans la brochure "Guide du demandeur d'emploi" éditée par le Service public de l'emploi à votre disposition auprès du bureau communal.



La Commune

Jeunesse
Bollion-Seiry-Lully

UNE BÉNICHON HAUTE EN COULEURS



Les membres de la Jeunesse ont proposé une Bénichon traditionnelle, ... aux couleurs exotiques.

Les samedi et dimanche 1^{er} et 2 juillet, la Jeunesse a parcouru les 3 villages pour la traditionnelle tournée de Bénichon. Toujours un grand plaisir pour les habitants de partager un bon moment avec ces sympathiques jeunes gens !

Le coup d'envoi de la Bénichon a été donné le vendredi suivant, 7 juillet, par une soirée raclette et karaoke avec DoMi Musique.

Le samedi, après un apéro convivial, c'était soirée vol-au-vent animée par le groupe Laurent Elm, groupe de pop rock francophone.

Enfin, le dimanche, le traditionnel menu de Bénichon a été servi à 230 personnes venues aussi pour applaudir la levée des danses.

Le vendredi 21 juillet, les membres de la Jeunesse ont confectionné les pizzas qui allaient régaler quelque 160 personnes à l'occasion du Recrotzon.



Qui a dit que les traditions se meurent?



SLOW UP LA BROYE

Lully sur la boucle



Merci et bravo aux personnes qui ont tenu les stands et organisé les animations:

- Magasin du Bugnonet (glaces)
- Nicawine (vins)
- Haras de Lully (balades en poneys)
- Domaine du Bugnonet, Julien Duc (course de porcelets)
- Au coeur de mon Âme (massages)
- Accès santé (massages)
- Valident (jeu de la chance)
- Gym pour tous (pâtisseries)
- Amicale des pompiers de Seiry (nourriture et boissons)
- Groupe de danse 1LEVEL qualifié pour les championnats du monde à Phoenix
- Bénévoles de la commune
- Membres de la Commission des Seniors

Merci au Conseil communal pour son soutien financier substantiel.

Des dizaines de personnes, membres de sociétés et d'entreprises locales ont oeuvré pour faire de la place du Manège équestre de Lully une zone de fête où il faisait bon s'arrêter pour faire une petite pause sur le parcours du Slow Up La Broye le 23 juillet.

Il faisait beau, il faisait chaud et nombreux ont été les participants au Slow Up qui ont fait une pause à Lully.

Il faut dire qu'en arrivant sur place, tout donnait envie de s'arrêter: l'endroit était coloré, l'ambiance qui s'en dégageait chaleureuse. Tout avait été pensé pour que les sportifs passent un bon moment: il y avait de quoi se restaurer, s'hydrater, s'amuser, se reposer au frais et même se faire masser.

Après cette parenthèse, ils repartaient frais et dispos pour attaquer la montée des Mussillens et continuer la boucle.

Vu le succès rencontré cette année, l'expérience sera reconduite en 2024.



Broye JCFE



Slow Up Broyard
2ème édition
juillet 2024

Nous nous réjouissons de partager cette aventure avec vous.



1^{er} AOÛT

Les 12 travaux d'Astérix chez les Helvètes

50 personnes de tous âges, réparties entre 8 équipes représentant chacune plusieurs générations, ont pris part à l'après-midi ludique organisé par André Van der Veken de la Commission durable.



Le souhait d'André Van der Veken de promouvoir les liens entre les générations a été exaucé.



Même si la météo n'était pas des plus clémentes, tout le monde a passé un bon moment et profité pleinement des échanges inter-générationnels.

Une succulente potion magique préparée par Annie-Laure Wisard a maintenu le moral des troupes au beau fixe. Après avoir fait travailler leur tête et leurs membres, les participants ont pu se régaler d'un goûter offert par le Conseil communal.

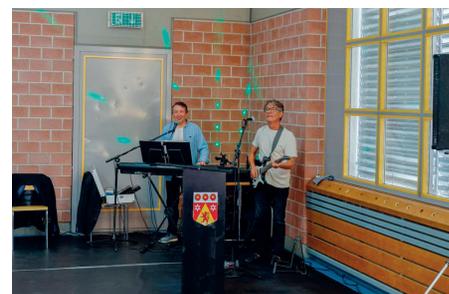
Fête nationale



La fête du 1^{er} août a réuni 150 personnes à la Salle de la Colombière.

Organisée par la Société de tir sportif La Mouche Lully et environs, la soirée s'est déroulée dans une ambiance conviviale et chaleureuse, animée en musique par le groupe Jojo Music.

Le feu du 1^{er} août et les feux d'artifice ont fait le bonheur des petits et des grands.





JEUNES CITOYENS

Dans le grand bain

Comme chaque année, la Commune de Lully a invité les jeunes fêtant leurs 18 ans pendant l'année en cours.

Le vendredi 1^{er} septembre, c'est sur le ponton du téléski nautique d'Estavayer que les jeunes présents, Chloé Brocher, Luca Collomb, Rebecca Dubey, Elias Hennard, Lucia Pillonel, Florent Shijaku et Simon Verdon avaient rendez-vous avec le Conseil communal en fin de journée.

Simon Verdon et Luca Collomb, accompagnés d'Oksana Isoz, Conseillère communale, ont pu profiter pleinement du téléski nautique, puisque l'installation leur était réservée. Malgré un premier départ un peu hésitant, ils se sont rapidement révélés très à l'aise.



Tout le monde s'est ensuite rendu sur le site d'Alphasurf où les attendaient de délicieuses grillades.

L'endroit idéal pour poursuivre une soirée estivale dans une ambiance détendue.

SASDB

Service d'aide et de soins à domicile de la Broye

Le temps d'une semaine, le service d'aide et de soins à domicile du district de la Broye a proposé aux élus locaux de découvrir le terrain des soignants, dans le cadre de "matinées découvertes".

C'est le mercredi 6 septembre que Marie-Jo Vernier, Conseillère communale, a pris part à cette matinée découverte.

Après une présentation du SASDB par Maryline Moulin, responsable d'équipe et directrice adjointe du réseau santé social de la Broye fribourgeoise (RSSBF), Marie-Jo Vernier a accompagné une aide à domicile dans sa tournée jusqu'à 12h30. Une expérience riche qu'elle n'est pas près d'oublier.



En page 23, plus d'informations sur le Service d'aide et de soins à domicile

La Commune

3 LULLYS

Les liens se renforcent

Le 30 septembre 2023, c'était au tour du Lully genevois d'accueillir les Lully fribourgeois et vaudois.

Un magnifique programme attendait les visiteurs: visite de la Mairie de Bernex, balade à travers les vignes jusqu'au Signal de Bernex, puis au hameau de Lully, apéritif et dégustation au Domaine des Curiades, repas de midi à la Maison du Terroir et retour à la Mairie de Bernex par le coteau.

L'occasion pour les représentants des Communes concernées de partager leurs expériences et de renforcer les liens.



SORTIE DES AÎNÉS

C'est le 14 septembre qu'a eu lieu la sortie des aînés des Communes de Lully et de Châtillon.

79 aînés dont 45 de Lully ont participé à la sortie organisée par la Commune de Châtillon dans le Jura Bernois.

Après une visite du Musée des Chocolats Camille Bloch SA qui leur a mis l'eau à la bouche, l'assemblée est allée manger au restaurant du Pierre-Pertuis à Sonceboz.

Comme d'habitude, tout le monde a passé une très bonne journée et en gardera un excellent souvenir.



Cercle scolaire Lully-Châtillon **MARCHÉ DE LA POMME**



Le samedi 23 septembre 2023, le cercle scolaire Lully-Châtillon a tenu un stand, comme lors de chaque édition.

Les élèves de 5 et 6H ont tenu un magnifique stand de pâtisseries et friandises préparées par les élèves des classes de 1, 2, 4 et 7H et par les parents des élèves de 5 et 6H.

Sur le même stand, les membres du Conseil des parents proposaient des planchettes.

De bonnes choses qui n'ont pas manqué de d'attirer les visiteurs du marché qui se sont régalés.

Comme d'habitude, le bénéfice des ventes servira à financer le camp de ski, les camps verts et le camp polysportif 2024.



COMMERCES ET SERVICES LOCAUX

Une rubrique pour favoriser le commerce local.

Dès la prochaine édition du Lully Infos, une page sera destinée aux entreprises, commerces et sociétés de la Commune et/ou domiciliés dans la Commune qui pourront insérer une annonce gratuite. Cette rubrique a pour but de devenir une vitrine pour les citoyens qui ont une activité commerciale, artisanale ou de services et qui souhaitent avoir plus de visibilité dans la Commune.



Les personnes intéressées peuvent transmettre leur logo/carte de visite à l'administration communale.

ST-NICOLAS

À Lully, le vendredi 2 décembre 2023



Une belle et longue procession s'est mise en marche à 18.00 devant l'église pour se rendre sous le préau de l'école Arc-en-Ciel.

Une fois arrivés sur place, St-Nicolas et le Père Fouettard se sont installés pour écouter avec attention les enfants venus leur réciter une poésie ou leur chanter une chanson.

Tout le monde a pu se réchauffer avec du thé et du vin chauds préparés par l'Amicale du Beinoz.

À Seiry, le mercredi 6 décembre 2023



Quelques jours plus tard, St-Nicolas s'est rendu à Seiry sur la place de l'école accompagné de son fidèle Père Fouettard

De nombreux enfants sont venus leur offrir un chant ou une poésie. Là aussi, petits et grands ont pu se réchauffer et passer un beau moment grâce aux boissons chaudes proposées par l'Amicale villageoise de Seiry.

REPAS DE NOËL DES AÎNÉS



Le vendredi 8 décembre le Conseil communal a reçu pas moins de 95 aînés au traditionnel repas de Noël.

Après un apéro animé par les élèves de 7 et 8H qui ont ravi les convives avec 4 chants, puis par le Choeur Mixte, l'assemblée a dégusté un délicieux repas concocté par le restaurant du Port et servi par de jeunes citoyens.

Dans son discours, M. le Syndic a tenu à honorer les doyens du jour, Mme Yvette Walther et M. René Häggeli.

Il a également félicité Mmes Rachel Lambert et Cécile Pillonel ainsi que MM. Jean-Pierre Chassot et Camille Duc pour leur "longévité exceptionnelle".



TAVOLATA

Avec plus de 500 tables d'hôtes dans toute la Suisse, l'association Tavolata contribue de façon décisive à la cohésion sociale et à la promotion de la qualité de vie.

Tavolata figure sur la liste des programmes d'action cantonaux de Promotion Santé Suisse.

Une table d'hôtes Tavolata existe dans la Commune de Lully.

Mme Ginette Van der Veken vous reçoit chez elle, à Seiry, plusieurs mercredis par année, à midi, pour partager un bon repas.

Chez elle, pas de chichis. L'accueil est chaleureux et l'ambiance détendue.

Une belle occasion de nouer de nouvelles amitiés tout en se régaland, avec le soutien de la Commune de Lully.

Pour que manger reste un plaisir, parce que manger en bonne compagnie rend le repas meilleur, Pro Senectute Fribourg propose aux personnes de plus de 60 ans de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse.

L'occasion de connaître de nouveaux voisins ou des habitants de la région, tout en partageant un délicieux menu maison au prix de CHF 15.- (entrée, plat principal, dessert, eau comprise).



Connaissez-vous l'offre "Table de bistrot"?

Toujours dans l'idée de favoriser la création et le maintien de liens, Pro Senectute Fribourg propose aux personnes de plus de 60 ans de déguster à plusieurs le menu du jour, avec dessert et café, pour CHF 20.-, dans un restaurant de leur région.

Une table est réservée pour les participants de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable auprès du restaurant partenaire.

Cette possibilité est ouverte dans une dizaine de restaurants.

Pour trouver la liste des "tables de bistrot":

<https://fr.prosenectute.ch/fr/activites/culture-et-rencontre/tables-hotes-tavolata.html>

Une "Table de bistrot" à Estavayer-le-Lac

Tavolata
Restaurant du Port
Route du Port 3
1470 Estavayer-le-lac

Tél. 026 664 82 82

Dates & inscription
2^{ème} et 4^{ème} vendredi de chaque mois
Inscription 24 heures à l'avance

COMMISSION DES SENIORS



L'isolement et la solitude étaient parmi les premières préoccupations ressortant des sondages effectués auprès des seniors de la Commune.

La Commission des Seniors ne manque pas d'idées pour créer et maintenir des liens. Cet automne, elle met en route pas moins de deux nouvelles initiatives pour se rencontrer, autour d'un café ou sur un banc.



Autour d'un café CAFÉ "AU RENDEZ-VOUS"

La Commission des Seniors vous invite à "un moment de partage, d'amitié et surtout de convivialité" tous les 1^{er} et 3^{ème} mercredi du mois (sauf jours fériés), de 09h00 à 11h00, à la buvette de la Colombière, mise à disposition par le Conseil communal.

Le mercredi 8 novembre, la Commission des Seniors a inauguré le coin café "Au rendez-vous".

Pas uniquement réservé aux seniors, ouvert à tous, le coin café se veut un lieu de rencontres inter-générationnelles.

Vous rentrez des courses avec vos enfants ou vous venez de passer une heure sur la place de jeux avec eux, vous êtes en plein travail, vous êtes fatigué(e) et avez envie de faire une petite pause, n'hésitez pas, vous serez accueilli(e) avec plaisir et passerez un bon moment.



CALENDRIER 2024

Mercredi 3 janvier 2024
Mercredi 17 janvier 2024
Mercredi 7 février 2024
Mercredi 21 février 2024
Mercredi 6 mars 2024
Mercredi 20 mars 2024
Mercredi 3 avril 2024
Mercredi 17 avril 2024
Mercredi 1 mai 2024
Mercredi 15 mai 2024
Mercredi 5 juin 2024
Mercredi 19 juin 2024
Mercredi 3 juillet 2024
Mercredi 17 juillet 2024



Sur un banc

BANCS À PAPOTAGES



Banc: siège allongé, avec ou sans dossier, sur lequel plusieurs personnes peuvent s'asseoir en même temps

Papoter: parler beaucoup, avec familiarité, légèreté ou frivolité. Synonymes: bavarder, potiner

"Mme Aubert s'installait sur un banc, à papoter tout à son aise avec des connaissances qu'elle s'était fait" (Léautaud, Amours, 1906, p.250)

Se reposer après une promenade ou juste prendre l'air, s'asseoir sur un banc.

Et pourquoi pas papoter? Passer le temps agréablement?

Pour cela, il vous suffit de vous assoir sur un "banc à papotages".

En effet, si vous prenez place sur un de ces bancs, c'est que vous souhaitez accueillir une ou plusieurs autre(s) personne(s), senior ou non, et que vous êtes ouvert(e) à une discussion ou un partage, le temps d'une pause.

Vous trouverez un "banc à papotage" à Lully derrière l'école "Arc-en-Ciel", à Seiry entre l'église et le parc récréatif de l'école et à Bollion dans le parc de l'école enfantine "Les Crosats". Le choix des emplacements n'est pas dû au hasard. Les trois bancs sont situés à proximité des écoles pour favoriser les échanges inter-générationnels.

Les "bancs à papotages" se réjouissent d'accueillir de nombreux papotages, de servir à créer de nouvelles amitiés et de favoriser des rencontres inter-générationnelles.

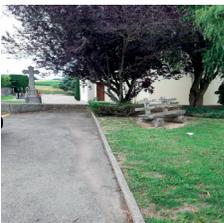
LULLY



BOLLION



SEIRY



En balade

Dès le retour des beaux jours, la Commission des Seniors vous proposera des promenades à thèmes, notamment "Les abeilles de Bollion". Plus d'infos au printemps 2024.



La Commission des Seniors est à la recherche de bénévoles pour divers projets.

La Commission des Seniors n'est pas réservée aux seniors. Tout citoyen de plus de 18 ans peut en faire partie !

Les personnes intéressées peuvent s'annoncer à commune@lully-fr.ch.

Rejoignez-nous !

COMMISSION DE L'ÉNERGIE



Une trentaine de personnes ont participé à la séance d'information du 11 octobre organisée par Energie-FR, en collaboration avec le Plan Climat Cantonal, le Service de l'énergie et les Communes du Canton de Fribourg sur le thème:
Une installation photovoltaïque chez moi - pourquoi et comment?

Voici un petit résumé:

Chiffres:

80 %

Une installation solaire d'environ **20 m²** de surface posée en toiture couvre **80%** des besoins annuels en électricité d'une famille de quatre personnes habitant une maison individuelle de taille moyenne.

4 m²

Combinés à un accumulateur, **4 m²** de capteurs solaires couvrent **plus de la moitié** de la quantité d'eau chaude utilisée annuellement par une famille de quatre personnes.

Conseils:

- Vous pouvez calculer dans quelle mesure votre toit ou votre façade sont adaptés à l'exploitation de l'énergie solaire et combien d'électricité et de chaleur vous pourriez produire sur:

www.toitsolaire.ch ou **www.facade-au-soleil.ch**.

Le calculateur solaire vous permet de calculer approximativement la production énergétique, les coûts totaux et la durée nécessaire pour amortir les frais d'investissement d'une installation solaire adaptée à vos besoins.

- Vous pouvez faire comparer les offres au moyen du Check-devis-solaire: transmettez une copie des offres complètes à SuisseEnergie. Les experts indépendants de SuisseEnergie analysent vos offres et soulignent les avantages et les points faibles de chacune d'entre elles dans un bref rapport. Le contrôle des offres solaires est gratuit. Le Check-devis-solaire est gratuit.

Que ce soit pour une installation solaire photovoltaïque ou thermique, envoyez vos devis par téléchargement sur **www.suisseenergie.ch/tools/check-devis-solaire/** ou par poste à l'adresse: Office fédéral de l'énergie, SuisseEnergie, Check-devis-solaire, 3003 Berne.

À noter qu'une documentation incomplète a un impact négatif sur l'évaluation.

Plus de renseignements sur: **www.suisseenergie.ch**

- Pronovo SA est l'organisme de certification accrédité pour l'enregistrement des certificats d'origine et la mise en œuvre des programmes fédéraux d'encouragement des énergies renouvelables. Inscrivez-vous auprès de Pronovo afin de recevoir votre subvention solaire.

En scannant le QR ci-joint vous accédez à une gamme de liens utiles sur les aspects techniques et financiers d'une installation photovoltaïque.

Vous pouvez également y accéder sur :

www.energie-fr.ch/FR/Pages/Photovoltaïque.aspx





Jardins familiaux durables de Lully

Le 22 septembre était un grand jour pour les jardins familiaux durables de Lully puisque c'est ce jour-là que l'Association Jardi'Liens est née officiellement.

Une vingtaine de personnes, membres de la Commission durable et futurs membres de l'Association, se sont retrouvées à la Buvette de la Colombière afin de donner une existence officielle au projet porté par les membres de la Commission durable depuis plus d'une année.

Après avoir été passés en revue point par point et discutés par toute l'assemblée, les statuts préparés par la Commission durable ont été acceptés à l'unanimité.

La Charte a également été relue et remodelée à la satisfaction de tout le monde.

Pour ce qui est des prix, l'assemblée s'est mise d'accord sur les montants suivants:

Cotisation annuelle à l'Association: CHF 50.-/an, CHF 80.- pour les couples.

Location annuelle des parcelles: CHF 3.-/m², eau comprise:

La surface totale des jardins est de 2'000m². Chaque jardinier pourra louer la surface de terrain à cultiver qui lui convient.



CHARTRE

Les 2 racines principales de la Charte du Jardi'Liens sont :

1. LE JARDIN EST UN ESPACE CULTIVÉ DANS LE RESPECT DU VIVANT

Principes de cultures pour prendre soin du vivant

- Respecter et favoriser le vivant : la vie du sol et de ses auxiliaires et la biodiversité végétale et animale
- Respecter la ressource en eau
- Recycler sur place tous les déchets organiques du jardin (compost, BRF...)

2. IL EST BASÉ SUR UN ESPRIT SOLIDAIRE, COLLABORATIF, CONVIVIAL ET FORMATIF

Le jardin, lieu social, de transmission et de formation, offre aux habitants de la commune un espace qui permet :

- d'être responsable d'une parcelle sur laquelle chacun/e est libre de cultiver ce qu'il/elle désire, bien entendu dans le respect du vivant et d'avoir le plaisir de manger sa propre production
- de favoriser la convivialité (entre les jardiniers, les visiteurs extérieurs, les enfants)
- de contribuer au bien-être de toutes les générations, au rythme des saisons, par des actes simples, en pratiquant une activité physique en plein air

mais aussi :

- de sensibiliser les enfants par la création d'un jardin pédagogique avec les élèves du cercle scolaire et de l'Accueil extra-scolaire (AES)
- de contribuer à la transmission et à la formation par l'organisation d'ateliers, destinés aussi à des personnes externes à l'association

J'ai lu la Charte du Jardi'Liens.

Je suis en accord avec les principes qui sont connus et transparents et je désire adhérer à l'association dont chaque jardinier et jardinière doit être membre.

Nom : Prénom :

Lully, le Signature :

À ce jour, l'Association Jardi'Liens compte 18 membres. Nous nous réjouissons d'en accueillir de nouveaux.

Pour tout renseignement, contactez-nous par mail à l'adresse: jardiliens@outlook.com.

PREMIERS TRAVAUX

Depuis le samedi 4 novembre, les choses prennent forme sur le terrain des jardins familiaux.

Le 4 novembre, une équipe composée de membres de la Commission durable et de l'Association Jard'Liens a bravé les éléments naturels pour donner les premiers "coups de pioche".

Depuis, les jardiniers ont consacré plusieurs samedis à planter des piquets pour poser une clôture, planter les arbustes qui constitueront une haie indigène, préparer une haie sèche, poser les dalles qui accueilleront le premier cabanon de jardin.

Le samedi 18 novembre, des enfants de l'Accueil Extra Scolaire et leurs parents ont rejoint les jardiniers. Les petits ont eu beaucoup de plaisir à planter les arbustes de la haie.



Le 25 novembre, les travaux sont poursuivis, notamment avec la fixation du grillage de la clôture.



LA SUITE ...

Des jardins, mais aussi une biodiversité à favoriser et protéger

Sur les 2'000m² disponibles, 400m² ont été transformés en haie indigène.

La nouvelle haie qui délimite les jardins familiaux au nord vient en prolongement de celle longeant le ruisseau, plantée en 2016. Nous avons fait appel à un botaniste de Natura Consultus pour faire les bons choix de végétaux.



Pourquoi une haie?

Une haie abrite des alliés du jardin (hérissons, oiseaux, coccinelles ...) et protège le terrain des vents, des chevreuils et des renards.



La haie allant servir de refuge pour de nombreuses espèces d'oiseaux, nous collaborons avec un ornithophile qui va veiller au confort de ces derniers.

Deux perchoirs ont d'ores et déjà été installés.

Nous cherchons du matériel:

- Tunnel(s) de culture
- Cabanon, roulotte ou conteneur pour ranger les outils
- Outils divers
- Brouettes
- Tuyaux
- Arbres fruitiers et petits fruits

Si vous avez du matériel que vous n'utilisez plus, nous en ferons bon usage !

Merci de nous contacter par mail à l'adresse jardiliens@outlook.com ou par tél. au **026 665 26 28**.



Des jardins, mais aussi un lieu de rencontres et de partage

Au centre du terrain, un grand espace commun servira de lieu de rencontres, d'échanges et d'activités pour les jardiniers.

Il accueillera également leur famille et leurs amis pour des moments de détente, autour d'un brasero notamment.

Et autour de l'agora, des parcelles de culture commune (fleurs, laurier, romarin, menthe et autres herbes aromatiques ...).

Des parties communes et des parcelles privées

Le reste du terrain est divisé en parcelles cultivables privées. Chacun peut, selon son désir, en choisir une petite ou une grande, selon ses besoins.

Les jardiniers, membres de l'Association Jardiliens, peuvent commencer de suite ou ce printemps.



PRODUITS NATURELS ET DURABLES

Un atelier pour les jeunes



Le 25 novembre, 12 jeunes de 8 à 15 ans ont appris à réaliser des produits de manière naturelle et durable.

Sous la houlette de Grégoire Lathion qui réalise des produits naturels depuis de nombreuses années et qui avait déjà dirigé un atelier pour les adultes en date du 23 janvier 2023, les jeunes ont appris à fabriquer de la crème pour les mains, du baume à lèvres et de la poudre pour le lave-vaisselle.

Répartis entre 3 ateliers, ils ont pesé, calculé, versé, mélangé du bicarbonate, du beurre de cacao, de l'huile d'amande, de l'acide citrique et autres cristaux de soude avec beaucoup d'attention et de sérieux.

Les adultes présents pour les encadrer ont passé un très bon moment parmi eux.



Crème pour les mains

12.5g Lamecrème (émulsifiant bio)
60g Eau minérale
10g Beurre de cacao
10g Huile d'amande (ou autre)
10g Huile de sésame (ou autre)
0.6g Cosgard (conservateur bio)

- Chauffer au bain-marie les huiles, l'eau, le beurre de cacao et l'émulsifiant jusqu'à ce que tous les ingrédients soient fondus
- Refroidir tout en mélangeant
- Ajouter le conservateur, mélanger
- Mettre dans un contenant stérilisé

Baume à lèvres

13g Beurre de cacao
13g Huile d'amande douce
5g Cire d'abeille
5gttes Vitamine E
6gttes Huile essentielle de litsea (ou lavande vraie)

- Chauffer au bain-marie le beurre de cacao, la cire d'abeille et l'huile d'amande douce jusqu'à ce que tous les ingrédients soient fondus
- Laisser un peu refroidir, puis ajouter la vitamine et l'huile essentielle, mélanger
- Verser dans un contenant stérilisé

Poudre lave-vaisselle

80g Acide citrique
80g Cristaux de soude
80g Sel pour lave-vaisselle
40g Percarbonate de soude
40g Bicarbonate de soude

- Mélanger tous les ingrédients
- Mettre en pot

Utilisation: 2 cuillères à soupe dans le compartiment à poudre

Saviez-vous que le liquide de rinçage peut être remplacé par du vinaigre de nettoyage?

Ces recettes peuvent être réalisées par des enfants, sous la supervision d'un adulte !

REGLO.CH

Un portail
pour les
jeunes
de 12 à 20
ans



reglo.ch

Tes droits, tes devoirs

Tu as des droits qui te protègent et des devoirs qui te responsabilisent. Jobs d'été, école, réseaux sociaux, loisirs...
Fais respecter tes droits, informe-toi.

Domaines



Horaires de la déchetterie durant les fêtes de fin d'année

Samedi	23 décembre	09h00 - 15h45	Lundi	1er janvier 2024	Fermé
Dimanche	24 décembre 2023	Fermé	Mardi	2 janvier 2024	Fermé
Lundi	25 décembre 2023	Fermé	Mercredi	3 janvier 2024	Horaire normal
Mardi	26 décembre 2023	Fermé			
Mercredi	27 décembre 2023	Horaire normal			
Jeudi	28 décembre 2023	Horaire normal			
Vendredi	29 décembre 2023	Horaire normal			
Samedi	30 décembre 2023	09h00 - 15h45			
Dimanche	31 décembre 2023	Fermé			



IMPÔTS

Soutien aux seniors



**PRO
SENECTUTE**

Pro Senectute vous aide à remplir vos impôts !

Cette offre s'adresse **aux personnes dès 60 ans** domiciliées dans le canton de Fribourg, avec une déclaration **d'impôts dite simple** (pas d'immobilier secondaire, pas de portefeuille de titres, pas de frais effectifs).

Remplir sa déclaration d'impôts est souvent synonyme de stress et s'apparente plus à une corvée qu'à autre chose. Si vous ne savez pas quelles déductions appliquer ou avez simplement peur d'en oublier, le service de déclaration d'impôts est là pour vous !

Pro Senectute vous offre la possibilité depuis plusieurs années de faire remplir votre déclaration d'impôts avec un•e bénévole expérimenté•e. Vous ne souhaitez pas ou ne pouvez pas vous déplacer dans nos bureaux ? Pas de soucis ! Nous avons des bénévoles qui se déplacent aussi à votre domicile.

Pour l'année 2024, ce service aura lieu **du 29 janvier 2024 au 30 avril 2024**.

La prise de rendez-vous se fera **dès le 15 janvier 2024 uniquement** par téléphone (numéros ci-dessus).

N'hésitez pas à demander le flyer au **026 347 12 92** ou **026 347 12 40**.

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi 8h30-11h30 / 13h30-16h30.

Pro Senectute Fribourg – Passage du Cardinal 18, 1700 Fribourg

www.fr.prosenectute.ch

Prosenectute organise de nombreuses activités destinées aux seniors.

Connaissez-vous DomiGym ? Un programme de gymnastique personnalisé et adapté à domicile!

Une leçon de gymnastique douce, donnée à votre domicile, encadrée par une monitrice, formée esa, Erwachsenenport Schweiz (sport pour adultes) et DomiGym.

Possibilité de planifier ensemble le rythme des rencontres. Tarif: CHF 20.-/séance

Inscription : par tél. au **026 347 12 93** ou par mail à **sportetformation@fr.prosenectute.ch**

Découvrez toutes les activités proposées par Prosenectute sur le site:
www.fr.prosenectute.ch

SASDB

Service d'aide et de soins à domicile du district de la Broye



Service d'aide et de soins à domicile

Le SASDB compte plus d'une centaine de collaborateurs, une quarantaine réalise chaque jour des visites dans la région. L'équipe est formée d'infirmiers, d'assistants en soins et santé communautaire (ASSC), d'auxiliaires de santé et d'aides familiales. Toutes ces personnes pratiquent des soins mais aussi des prestations de ménage et de courses auprès d'environ 600 clients. Il s'agit ainsi de "maintenir les personnes à domicile le plus longtemps possible".

Le SASDB a pour but de fournir des prestations d'aide et de soins à domicile à des personnes de tout âge et à des familles confrontées transitoirement ou durablement à des difficultés liées à une maladie, à un accident, à un handicap ou à une crise.

Son action vise à réduire la durée du séjour à l'hôpital, à retarder ou à éviter l'entrée en milieu institutionnel, à accompagner et soutenir la personne ou la famille en difficulté.

Les prestations sont dispensées sur prescription médicale et après l'évaluation des besoins de la personne et de son entourage. L'évaluation est faite par une personne de la santé dans une dynamique de multidisciplinarité. Elle met en valeur l'apport volontaire et bénévole du réseau naturel du client.

Les prestations ont pour objectif de:

- assurer la meilleure qualité de vie possible à domicile,
- maintenir et renforcer l'autonomie et l'indépendance tout en diminuant les effets du handicap ou de la maladie,
- garder ou retrouver un état de santé satisfaisant,
- permettre une fin de vie dignement et humainement acceptable et accompagner l'entourage dans son processus de deuil,
- stimuler, soutenir et accompagner les proches,
- relayer transitoirement le réseau naturel.

Financées par les collectivités (Communes et Canton), par les caisses maladie et par une participation des clients, les prestations du SASDB sont accessibles à toute la population.

Pour plus d'info: <https://www.soins-domicile-broye.ch>

Adresse:

Service d'Aide et de Soins à Domicile
du district de la Broye Le Piolet 34
1470 Estavayer-le-Lac

Contact:

Tél.: +41 26 684 92 00
Email: sasdb@rssbf.ch

Service Aide aux proches

Service de relève et d'accompagnement à domicile

- Vous vous occupez régulièrement d'une personne âgée ou malade et avez besoin parfois d'être remplacé ?
- Vous vivez chez vous mais avez besoin de soutien ?

Une auxiliaire de santé CRS accompagne la personne à domicile, offre une présence rassurante et l'aide dans les activités de la vie quotidienne : habillage, aide pour l'hygiène, promenade et sorties, accompagnement chez le médecin, suivi des médicaments, aide pratique au domicile, tâches administratives.

Nous intervenons régulièrement ou ponctuellement selon vos besoins, entre 3 et 8h par jour.

Repas accompagnés

- Vous avez besoin d'aide et de compagnie pour les repas ?
- Votre parent ne mange plus ou mal et vous vous faites du souci ?

Un-e auxiliaire de santé CRS accompagne la personne à domicile dans toutes les étapes du repas : définir le menu, faire les courses, gérer les réserves, cuisiner et manger ensemble, aider pour la prise alimentaire et passer un moment convivial ensemble !

Bons de 3h gratuites

Vous voulez tester nos services sans vous engager ? Profitez de nos 3h gratuites !

Bon à savoir

Nos tarifs sont définis en fonction du revenu mensuel et de la fortune. Remboursés par les prestations complémentaires et dans certains cas par les assurances maladies complémentaires

Renseignements et demandes

Tél. : 026 347 39 79 du lundi au vendredi de 07h30-11h30

Croix-Rouge fribourgeoise, Rue G.-Techtermann 2, 1700 Fribourg

aide.aux.proches@croix-rouge-fr.ch



Être aidé
quand
on aide

Aide aux proches

Vous vous occupez régulièrement à domicile de votre conjoint ou parent âgé, malade ou en fin de vie ?

Notre personnel qualifié et expérimenté prend soin ponctuellement ou régulièrement de votre proche en votre absence.

Que ce soit pour reprendre votre souffle, un impératif, des vacances, un rendez-vous médical ou de loisir, ou toute autre raison, **vous avez la possibilité de faire appel à notre service de relève.**

**N'hésitez pas
à nous contacter**

026 347 39 79

Du lundi au vendredi de 7h30 à 11h30

Croix-Rouge fribourgeoise
Aide aux proches



Rue G.-Techtermann 2
1701 Fribourg

aide.aux.proches@croix-rouge-fr.ch



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Si vous préférez être contacté, retournez-nous le bon ci-dessous dûment rempli par courrier ou par e-mail.



— **BON** —
**3 HEURES
GRATUITES**

POUR NOTRE SERVICE DE RELÈVE

1 bon par famille

Nom :

Prénom :

N° de téléphone :

Adresse :

.....

NPA et Lieu :

E-mail :



Cahier des enfants

Trouve à quoi mènent les chemins 1, 2 et 3:



Trouve 7 différences entre ces 2 sapins:



Arriveras-tu à retrouver les mots suivants dans la grille?

- | | | | |
|--------|-----------|-------|-----------|
| AMOUR | CHEMINÉE | HOTTE | NOËL |
| AVENT | CLOCHE | HOUX | RENNES |
| BARBE | CRÈCHE | JOUET | RÉVEILLON |
| BOULE | DÉCEMBRE | LUTIN | SANTON |
| BÛCHE | ÉTOILE | MAGES | SAPIN |
| CADEAU | FÊTE | MESSE | TRAÎNEAU |
| CHANT | GUIRLANDE | NEIGE | VŒUX |



Aide le lutin à trouver le bon chemin pour rejoindre le Père Noël:





Sudoku: Chaque ligne et chaque colonne doit contenir les 5 images. Quelle image remplace le point d'interrogation?

				
lutin	sapin	décoration	bonhomme	chaussette
				
				
		?		
				
				



Devinettes:

Comment appelle-t-on un chat qui tombe dans un pot de peinture le jour de Noël?

Un chapin

Pourquoi les sapins de Noël ne peuvent-ils pas tricoter?

Parce qu'ils perdent toujours leurs aiguilles

Comment faire entrer 2 Pères Noël dans un frigo?

C'est impossible, il n'existe qu'un seul Père Noël !

Lorsque le Père Noël part du pôle Nord la veille de Noël, dans quelle direction voyage-t-il?

Au Sud. Depuis le pôle Nord, tout est au sud.

Mots croisés:



Trouve à quoi mènent les chemins 1, 2 et 3:



Maths:

$$\text{reindeer} + \text{reindeer} + \text{reindeer} = 36$$

$$\text{reindeer} + \text{candy cane} + \text{candy cane} = 22$$

$$\text{Christmas tree} = \text{reindeer} - \text{candy cane}$$

$$\text{reindeer} + \text{candy cane} + \text{Christmas tree} = ?$$



La Commune



Nous souhaitons la bienvenue à trois bébés qui ont vu le jour en 2023:

TORRES Maddy, née le 06.01.2023

TORRES Naomi, née le 06.01.2023

DING Naël, né le 12.08.2023

Félicitations aux heureux parents!

AGENDA COMMUNAL

janvier à juin 2024

21.01 et 25.02.2024
17.03.2024

La Bougeotte à Lully
Marché gratuit

Animations de fin d'année à Estavayer-le-Lac

Du 26 nov. 2023 au 14 janv. 2024 - Itinéraire des crèches

L'itinéraire des crèches c'est 89 crèches qui serpentent le long des ruelles d'Estavayer-le-Lac. Originales, classiques ou artistiques, ces créations sont pour la plupart élaborées par les habitants de la cité médiévale.

Du 2 déc. 2023 au 14 avril 2024 - Chasse au trésor & fondue au choc

En famille ou entre amis, la chasse au trésor est une activité originale qui emmène les aventuriers à travers la réserve naturelle de la Grande Cariçaie. La dernière réponse donne accès au trésor, qui est une délicieuse fondue au chocolat servie au Mini-Golf Crêperie Vent d'Ouest à Estavayer-le-Lac.

Du 26 nov. 2023 au 31 janv. 2024 - Les bonhommes de neige en vadrouille

Petits et grands enfants s'aventurent aux quatre coins du bourg médiéval d'Estavayer-le-Lac à la recherche de dix bonshommes de neige.

Plus d'infos sur <https://www.estavayer-payerne.ch/fr/>

Heureuses fêtes de fin d'année!

Le Conseil communal
et la rédactrice

