

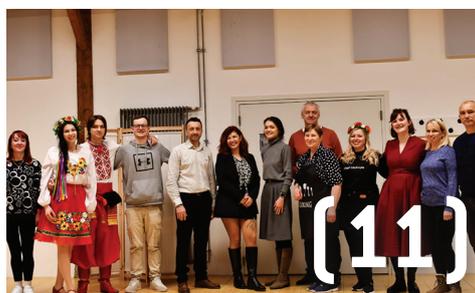
# MON QUARTIER

ASSOCIATION DU QUARTIER D'ALT – PRINTEMPS 2025

qua  
rtier  
d'alt



© Chiara Mombelli



© Andrii Solomatin



© Florian Cella

## COMINGS AND GOINGS

CHRISTOPHER CLEARY

(4) HÉLÈNE JACOBÉ, NOTRE ROMANCIÈRE

(8) DÉFIS DES COMITÉS DE QUARTIER

(18) NOUVELLE DIRECTION DU BB

Des allées et des venues, il y en a beaucoup dans une vie.

Je suis arrivé dans le quartier en 2017 et vais le quitter peu après la sortie de ce journal. Avec ma famille, on n'avait pas forcément très envie de venir habiter dans le quartier, mais finalement on était très content d'être tombé ici.

(suite en page 2)

# BIEN VIVRE ENSEMBLE

Après deux passages dans le comité de quartier de la Neuveville, je n'avais pas trop envie de rejoindre le comité du quartier d'Alt. Mais la présidente de l'époque Elisabeth, m'a demandé d'en faire partie, et je n'ai pas réussi à dire non. Je suis très content, au final, d'avoir accepté. Mon activité au sein du comité m'a permis d'apprendre beaucoup de choses et de faire des activités concrètes pour permettre aux gens de se connaître.

Des allées et des venues, il y en a beaucoup dans un comité de quartier. En faisant une petite recherche non exhaustive dans les archives du journal MON QUARTIER ([www.quartierdalt.ch/association/journal-de-quartier/](http://www.quartierdalt.ch/association/journal-de-quartier/)), j'ai pu compter 22 têtes différentes pendant mes 6 ans d'activité. Je n'arrive pas, par contre, à mettre un chiffre sur le nombre de personnes rencontrées et d'amitiés développées.

En parlant du journal, l'édition que vous tenez dans vos mains sera aussi celle d'une transition. Après cinq ans et dix éditions, Valérie et Chiara laissent leurs plumes à une nouvelle équipe éditoriale. Quel boulot elles ont fait! Un immense merci à elles et un accueil chaleureux à la nouvelle équipe. Un changement aussi pour une fête importante du quartier. Alicia, qui a organisé la Saint-Nicolas du quartier pendant plusieurs années, laisse la place au prochain. Un immense merci à Alicia et on espère que la fête d'Halloween à l'arsen'alt va perdurer.

Pour en revenir au comité, après mon départ il restera quatre membres confirmés, un nouveau motivé et une qu'on espère revoir bientôt. Avec cinq personnes actives et dynamiques, ce n'est pas la crise pour le comité. Elles et ils arrivent à faire ce qu'il faut. Mais ce n'est pas au moment de crises qu'il faut rejoindre un comité de quartier, mais au moment où il y a assez de monde. Il y a de la place, venez!

Pour ma part, je quitte officiellement le comité AQA à la fin de l'Assemblée Générale (le 16 mai à 18h00 à l'arsen'alt). Vous me verrez encore à la fête du quartier en septembre, et peut-être à d'autres événements, qui sait? Je ne vais pas, cependant, rejoindre le comité de l'Association des intérêts du quartier de Beaumont-Vignettaz-Monséjour. Du moins, pas tout de suite...  
Wishing you all the best!

## EDITORIAL

### KOMMEN UND GEHEN GIBT ES VIELE IN EINEM LEBEN

Ich bin 2017 ins Quartier gekommen und werde es kurz nach Erscheinen dieser Zeitung verlassen. Meine Familie und ich hatten nicht unbedingt grosse Lust, hierher zu ziehen, aber schlussendlich waren wir sehr froh, dass wir hier gelandet sind.

Nachdem ich zwei Mal im Quartier Vorstand der Neustadt war, hatte ich auch nicht allzu viel Lust, dem AQA-Vorstand beizutreten. Aber als mich die damalige Präsidentin Elisabeth anfragte, habe ich es nicht geschafft, nein zu sagen. Und letztendlich bin ich sehr froh, dass ich zugesagt habe. Durch meine Tätigkeit im Vorstand lernte ich viel und konnte konkrete Aktivitäten durchführen, damit sich die Menschen begegnen können.

Kommen und Gehen, davon gibt es in einem Quartierskomitee jede Menge. Bei einer kleinen, unvollständigen Suche in den Archiven dieser Zeitung ([www.quartierdalt.ch/association/journal-de-quartier/](http://www.quartierdalt.ch/association/journal-de-quartier/)) zählte ich während meiner sechsjährigen Tätigkeit 22 verschiedene Köpfe. Wie viele Menschen ich getroffen und

Freundschaften entwickelt habe, ist aber nicht mit einer Zahl zu fassen.

Apropos Zeitung: Die vorliegende Ausgabe bedeutet auch einen Übergang. Nach fünf Jahren und zehn Ausgaben geben Valérie und Chiara die Federführung an eine neue Redaktion ab. Was haben sie nicht alles geschafft! Ein grosses Dankeschön an sie und ein herzliches Willkommen an das neue Team.

Ein Wechsel steht auch bei einem wichtigen Quartierfest an: Alicia, die jahrelang den Nikolaustag organisiert hat, macht den Platz frei. Ein riesiges Dankeschön an Alicia und wir hoffen, dass auch die Halloween-Party im arsen'alt weiterhin stattfindet.

Zurück zum Vorstand: Nach meinem Weggang bleiben vier erfahrene Mitglieder, ein motivierter Neuling und eine, die wir hoffentlich bald wiedersehen werden. Mit fünf aktiven und dynamischen Personen ist der Vorstand nicht in der Krise. Sie schaffen es, alles Notwendige zu erledigen. Aber ins Komitee sollte man nicht in Krisenzeiten eintreten, sondern dann, wenn es genug Leute gibt. Es gibt Platz, kommen Sie!

Ich selbst trete an der GV (am 16. Mai um 18 Uhr im arsen'alt) offiziell zurück. Ich nehme noch am Quartierfest im September teil, und vielleicht an anderen Veranstaltungen, wer weiss? Ich werde aber nicht Vorstandsmitglied der IG Quartiers Beaumont-Vignettaz-Monséjour. Jedenfalls nicht sofort...

Wishing you all the best



Notre boutique à la rue de Lausanne 57

100% fait main avec 



[www.fara.ch](http://www.fara.ch)

# AUTRES QUESTIONS ?



© Alan Humerose

comite@quartierdalt.ch

## COMITÉ PRINTEMPS-ÉTÉ 2025

De haut en bas et de gauche à droite:

Patrick Bayer  
Christopher Cleary  
Amélie Dubé  
Martine Neubert-Pugin  
Nathalie Salamin  
Sergio Pérez  
Laetitia Albinati

## ASSOCIATION

### RESTEZ OU DEVEZ MEMBRES DE L'ASSOCIATION DU QUARTIER D'ALT !

En payant votre cotisation, vous soutenez les activités du quartier et vous augmentez la représentativité de l'Association.  
**MERCI!**

CHF 30.-/an par membre et CHF 10.- supplémentaires pour chaque membre faisant ménage commun avec un membre principal.

Les bulletins de versement pour régler les cotisations annuelles seront insérés dans le journal du printemps 2025. Une cotisation équivaut à un vote lors de l'AG. Vous pouvez également régler votre cotisation en scannant le QR-Code TWINT.

IBAN: CH24 8080 8003 6748 7823 4  
N° CLEARING BANQUE: 80901



Association Quartier Alt



## VEREIN

### BLEIBEN ODER WERDEN SIE MITGLIED DES QUARTIERVEREINS ALT !

Mit dem Jahresbeitrag unterstützen Sie die Aktivitäten des Quartiervereins und erhöhen seine Repräsentativität.  
**MERCI!**

CHF. 30.-/Jahr und Mitglied und CHF. 10.- zusätzlich für jedes Familienmitglied im gleichen Haushalt des Hauptmitgliedes.

Der Einzahlungsschein für den Jahresbeitrag werden Sie in der Frühlingsnummer finden. Ein Mitgliederbeitrag berechtigt zu einer Stimme an der GV. Sie können Ihren Mitgliederbeitrag auch begleichen, indem Sie den QR-Code TWINT scannen.

IBAN: CH24 8080 8003 6748 7823 4  
N° Bank clearing: 80901

## IMPRESSUM

2 parutions par année (printemps - automne)  
Responsables de l'édition: Valérie Gerbex Corminboeuf & Chiara Mombelli  
Traduction: Christa Mutter  
Relecture: Elisabeth Longchamp  
Schneider, Zélie Schneider et Cécile Mocoœur  
Design: Faraprint  
Impression: Cric-Print  
Distribution: Lydia Oberson, Betty Jenny et Gérald Jenny  
Tirage: 1'100 exemplaires

Distribué dans les boîtes aux lettres et diffusé par mail, disponible sur [www.quartierdalt.ch](http://www.quartierdalt.ch). Vous habitez le quartier mais vous n'avez pas reçu le journal dans votre boîte aux lettres? Ecrivez-nous et nous vous livrerons dès la prochaine édition!  
Les membres de l'association habitant hors du quartier peuvent recevoir par courrier postal une version papier du journal.

Merci d'adresser votre demande à: [journal@quartierdalt.ch](mailto:journal@quartierdalt.ch).

Prochaine édition: automne 2025  
Délai pour vos textes:  
12 septembre 2025

## CONTACT

Pour vos articles, vos annonces d'activités (non lucratives), vos annonces publicitaires et vos photos à publier prenez contact avec [journal@quartierdalt.ch](mailto:journal@quartierdalt.ch)

Pour tout sujet relatif à la vie de quartier: Association du quartier d'Alt  
Derrière-les-Remparts 12 – 1700 Fribourg - [comite@quartierdalt.ch](mailto:comite@quartierdalt.ch)  
IBAN: CH24 8080 8003 6748 7823 4  
N° clearing banque: 80901



ASSOCIATIONQUARTIERALT

VOUS ÊTES SUR  
INSTAGRAM ?  
ALORS SUIVEZ  
NOS ACTUALITÉS  
OU PARTAGEZ VOS  
ENVIÉS !

## NEWSLETTER

### VOUS AIMERIEZ RECEVOIR NOTRE INFOLETTRE ?

Allez sur <http://www.quartierdalt.ch/> et inscrivez-vous à notre infolettre !

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2025 DE L'ASSOCIATION DU QUARTIER D'ALT

VENDREDI 16 MAI À L'ARSEN'ALT

18h00 Accueil: mise à disposition du PV de l'AG 2024 - présence du comité pour répondre aux questions

18h30 Début de l'Assemblée générale

20h00 Apéro dinatoire

L'ordre du jour est envoyé par convocation électronique aux membres cotisants, via infolettre et par email.

Le rapport d'activités ainsi que le PV provisoire de l'Assemblée générale 2024 seront bientôt disponibles sur le site internet: <https://www.quartierdalt.ch/association/assemblee-generale/>

Le PV de l'AG 2024 sera validé par l'Assemblée lors de l'AG 2025.

# GENERALVER-SAMMLUNG 2025 DES VEREINS DES ALT-QUARTIERS

FREITAG, 16. MAI IM ARSEN'ALT

18.00 Uhr Begrüssung. Das Protokoll der GV 2024 liegt auf – Vorstandsmitglieder sind anwesend und beantworten Fragen

18.30 Uhr Beginn der Generalversammlung

20.00 Uhr Reichhaltiges Aperobuffet

Vereinsmitglieder erhalten die Traktandenliste per E-Mail und Newsletter.

Der Jahresbericht und das provisorische GV-Protokoll 2024 erscheinen demnächst auf der Website: <https://www.quartierdalt.ch/association/assemblee-generale/>

Das GV-Protokoll wird an der GV 2025 verabschiedet.

# TES LOISIRS, C'EST MON PLAISIR !

Chères voisines, chers voisins, Cette rubrique est la vôtre, vous qui aimez le partage avec notre beau quartier!

Dans cette édition, Nathalie Salamin vous propose – au travers d'un résumé séduisant – de découvrir le premier roman signé par Hélène Jacobé, habitante de notre quartier. Bonne lecture!

Le partage de vos loisirs se poursuit dans la prochaine édition! Adulte, senior, jeune ou enfant : partage avec nous tes passions, anecdotes, recettes préférées, conseils de balades, playlists vitaminées qui te donnent une pêche d'enfer, récits de voyage, poèmes, et plus encore ! Alors TOI, oui TOI qui nous lis... envoie tes textes, photos ou dessins à [journal@quartierdalt.ch](mailto:journal@quartierdalt.ch) jusqu'au 12 septembre 2025.

## « LE LOTUS JAUNE », LE ROMAN FÉMINISTE D'HÉLÈNE JACOBÉ

NATHALIE SALAMIN

Etablie dans le quartier d'Alt, Hélène Jacobé a publié « Le Lotus jaune », un magnifique roman historique qui nous emmène dans la Chine du 19<sup>e</sup> siècle. L'ouvrage sort en livre de poche ce printemps.

Pour son premier roman, Hélène Jacobé a choisi de retracer la vie de Lin Hei'er. D'abord artiste de cirque, puis prostituée et guérisseuse, son héroïne se transforme au fil des pages en une courageuse féministe. Avide de liberté, elle fonde une milice de femmes durant la guerre des Boxers. Un conflit qui agite une Chine déstabilisée par l'arrivée d'étrangers et ravagée par l'opium et la famine.

### Inspiré d'une histoire vraie

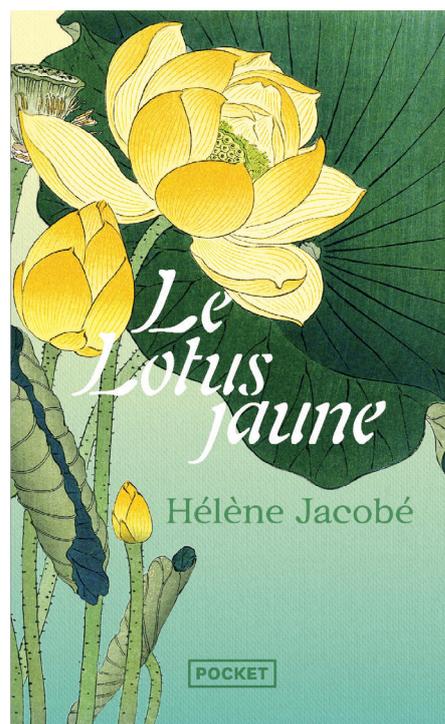
La base du roman est ainsi bel et bien historique ; l'auteur s'est d'ailleurs rendue à Paris dans des bibliothèques spécialisées pour se documenter sur la Chine d'alors. Elle lit Lao-Tseu et Confucius. Mais cette passionnée d'histoire est aussi une amoureuse des aventures romanesques ; elle a donc fait appel à son imagination pour raconter les pans de vie méconnus de cette femme. Des heures de recherches et d'écriture, à côté de son métier d'enseignante au collège de Gambach et de sa vie de famille. Un travail colossal qui débouche sur 368 pages au style fluide et précis.

S'en suit la promotion du livre en France et en Suisse. Hélène Jacobé enchaîne les interviews et les séances de dédicace. « Cela a été très riche d'un point de vue humain, très enrichissant. J'ai rencontré

des écrivains, mes lecteurs. J'ai pris goût à ces échanges ; j'étais fière de partager mon travail », explique-t-elle.

Si « Le Lotus jaune » sort ce printemps en format de poche, Hélène Jacobé travaille déjà sur son prochain roman. « Un roman historique, avec à nouveau une femme pour héroïne », nous lâche-t-elle.

« Le Lotus jaune » est à découvrir aux éditions Heloise D'Ormesson & Favre et Pocket.



© Pocket

# 5 ANS ET 10 ÉDITIONS, LES MOMENTS FORTS DE NOTRE AVENTURE !



© Valérie Gerbex Corminboeuf

VALÉRIE GERBEX CORMINBOEUF  
ET CHIARA MOMBELLI

Automne 2020, nous sortons du premier confinement...

Une édition avec masque, mais sans tuba... Probablement notre motivation, la chance de rédactrices débutantes et les nombreux conseils dont nous avons bénéficié, nous ont permis de rester à flot! Premier constat: L'édition tient la route avec notamment notre première interview d'un jeune qui relate son expérience dans la peau de St Nicolas!

**Printemps 2021**, Radio Quartier d'Alt fait la UNE de cette édition et ce grâce à tout un réseautage (Elisabeth Longchamp Schneider a probablement les oreilles qui sifflent...) qui nous permet de faire connaissance virtuellement d'Antoine Multone! Que du bonheur et une pointe de fierté avec MON QUARTIER tout en couleur 😊

**Automne 2021**, le COVID-19 nous a remis sous chape pendant le printemps: Une AG virtuelle! Pas de rencontre, pas d'apéro post AG, pas de VRAIS échanges... Les visages en disent longs

sur cette distance sociale imposée.

Une note positive: la fête du quartier, version GRAND FORMAT partagée avec beaucoup de bonheur!

**Printemps 2022**, un nouveau partenariat avec ParMi, association qui a vu le jour dans le quartier! L'occasion de faire connaissance de parrains et marraines et migrants qui bénéficient d'un accueil convivial et d'un soutien pour poursuivre leur intégration.

Cette édition nous amène aussi dans le chantier pharaonique de la BCU et nous y découvrons les nombreux corps de métier qui œuvrent sans relâche pour nous restituer une bibliothèque qui allie culture, connaissance, partage et accessibilité.

**Automne 2022**, c'est les 10 dans de MON QUARTIER sous sa forme actuelle grâce au travail de bénévoles et passionné-es. Nous choisissons pour cette édition festive de raconter le « vivre ensemble » avec des morceaux choisis d'articles plein de poésie de Michel Chardonnens. Nous sommes chanceuses, Alain Bosson revient dans la ronde et sur plusieurs éditions, il nous délectera de ses chroniques et photos qui nous racontent l'Alt d'antan.

**Printemps 2023**, MON QUARTIER nous fait voyager jusque dans l'Atlas marocain grâce à Michel Monbaron. Il nous raconte avec passion son métier et cette découverte de laquelle lui vient le surnom de « Monsieur Dinosaur ».

En marge de cela, nous poursuivons notre petite série d'interviews de voisins relatant le bonheur d'exercer leur profession. Rendez-vous sur le site pour les découvrir!!

Nous tenons aussi à relever le soutien de nos contributeur-rices à notre mini rubrique « Ton loisir, c'est mon plaisir ». Allez-y, osez, elle est là, pour VOUS!

**Automne 2023**, notre quartier passe sous la loupe et les statistiques nous apprennent que la population y est stable et que des familles y élisent volontiers domicile.

Rien de surprenant à cela, il fait bon vivre dans notre quartier... Il suffit de se replonger dans la fête du quartier pour se rendre compte que Metallikids n'a pas fait que pogoter les juniors!

MON QUARTIER s'étoffe encore un peu. Anne Hemmer nous propose régulièrement un article pour nos seniors, dans lesquels elle leur prodigue des conseils avisés pour garder la forme et la santé.

**Printemps 2024**, notre quartier est-il durable? Un article instructif sur la définition de la durabilité d'un quartier et aussi un constat plutôt plaisant... Alt est bon élève parmi les quartiers engagés pour plus de durabilité.

Force est aussi de constater qu'en Alt, on aime faire la fête! Hormis notre fête de quartier, d'autres moments festifs sont à citer: Halloween, St Nicolas, Carnav'alt: de très belles photos immortalisent le plaisir de ces retrouvailles!

**Automne 2024**, une édition dans laquelle nous revenons sur la zone de rencontre: quel constat après 10 ans et comment rendre cet espace plus convivial...

C'est aussi avec plaisir que nous avons interviewé Ivan Mariano (directeur du MAHF): il nous livre avec passion sa vision de l'art et ses espoirs pour le futur. Et pour clore cette édition automnale, un très bel article de La Cabinerie, notre «galerie d'art et curiosités». Alan Hume-rose égaie, anime avec beaucoup de bonheur ce minuscule espace et quel ne fut pas notre plaisir de découvrir l'expo de Michel Roggo et les péripéties de ce passionné de paysages aquatiques!

**Printemps 2025**, nous vous laissons tout loisir de découvrir notre dernière édition et il est temps pour nous de remercier toutes les acteur-trices qui nous ont soutenu dans cette fabuleuse aventure humaine!

Nos contributeur-rices réguliers: la BCU, le BB, Librophoros! Vous participez avec beaucoup d'enthousiasme à nos éditions et pour nous, c'est juste un vrai bonheur de vous lire, de vous suivre!

Le MAHF avec ses visites guidées pour le plaisir des aliens!

Tous les membres ayant pris part au comité AQA pendant ces 5 années, toujours à l'écoute et toujours présentes pour chaque édition et qui nous ont témoigné une grande confiance!

Nos relectrices dotées d'yeux de lynx qui traquent la faute, la coquille sans relâche! Notre traductrice qui dégage ses articles en langue de Goethe plus vite que son ombre!

Nos distributeur-rices arpentant notre quartier par vents et marées, pour remplir vos boîtes aux lettres de nouvelles, souvent plus réjouissantes que celles de La Liberté!

Toute l'équipe de Faraprint qui œuvre sur les nombreuses maquettes pour répondre à nos attentes. Et il faut encore, couper puisagrafer les 1100 exemplaires!

MERCI ET BON VENT AU JOURNAL!

# NOUVELLE ÉQUIPE ET NOUVEAUX MEM

**Le comité de quartier et l'équipe rédactionnelle sont à l'AQA que pour garantir la distribution de MON**

## NOUVEAUX MEMBRES DU COMITÉ AQA



© Laetitia Albinati

### LAETITIA ALBINATI

Je suis administratrice culturelle indépendante, cela veut dire que j'accompagne "administrativement" des compagnies de danse, théâtres et autres artistes dès la création d'un projet artistique jusqu'à sa fin.

Je travaille principalement depuis la maison et j'ai l'occasion de voir beaucoup de spectacles, de performances et de concerts à Fribourg mais aussi dans d'autres cantons. Je suis passionnée d'arts vivants et avant tout de musique. J'ai eu l'opportunité et la chance de travailler à Fri-Son durant 10 ans. J'en garde de merveilleux souvenirs!

J'ai été mandatée par l'Association du quartier d'Alt pour m'occuper de la comptabilité en 2018 et cela fait encore partie de mes tâches professionnelles à ce jour. Fraîchement arrivée dans le quartier (avril 2024), et étant déjà impliquée professionnellement, j'ai pris la décision de rejoindre le comité de l'Association. Je suis ravie de pouvoir contribuer au maintien et à la réalisation de magnifiques activités/projets au sein du quartier d'Alt.

Si vous ne me connaissez pas encore, vous aurez l'occasion de me croiser dans le quartier avec une chienne noire et blanche au bout d'une laisse, répandant au nom de Babou.



© Boris Maradan

### BORIS MARADAN

Depuis deux ans, j'ai le plaisir de vivre dans ce quartier, après huit ans passés à Fribourg. Marié et papa d'un petit garçon de quatre ans, j'aime bricoler, chiner de vieux objets, restaurer d'anciens véhicules et surtout partager de bons moments avec mes proches autour d'un bon repas. J'adore aussi voyager en van, partir à l'aventure et découvrir de nouveaux horizons.

Je travaille dans le domaine social à Lausanne, mais j'ai envie de m'investir ici, dans mon quartier, et de partager des bons moments.

Au plaisir d'échanger avec vous et de vous rencontrer!

# DE DISTRIBUTION BRES AQA

ravi-es de vous annoncer que la relève est là, tant pour venir en soutien  
**QUARTIER!**

## NOUVELLE ÉQUIPE DE DISTRIBUTION



© Valérie Gerbex Corminboeuf

### LYDIA OBERSON

Cela fait presque cinq ans que j'habite ce sympathique quartier où il fait bon vivre avec mes trois filles Marion, Ella et Auriane et j'espère y rester encore longtemps (pour autant que la vie suisse ne rende pas les choses trop difficiles...). Je travaille comme juriste à l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) dans le domaine des produits du tabac et des cigarettes électroniques et j'aime entre autres les sorties en famille, entre amies et la danse.

### BETTY JENNY

Connue dans le quartier comme Betty, j'habite la rue Marcello depuis plus de 37 ans. J'ai fait partie du groupe Jeunesse et j'ai été maman gardienne à la garderie située alors à Aloys Moser. Je suis colombienne d'origine, citoyenne suisse. Je connais et aime la vie de mon quartier et je collabore ici et là, surtout pour la logistique de la Sortie des Nanas d'Alt. Je suis entrée, il y a deux ans, dans la JUBILATION de la retraite.

### GÉRALD JENNY

C'est en 1988 que je me suis installé avec ma petite famille à la rue Marcello. Les motifs: un quartier qui a les charmes d'un petit village, des ami-es qui y habitaient et nous en disaient le plus grand bien et la proximité du centre-ville et de mon lieu de travail, le collège St-Michel. Je n'ai jamais regretté cette décision. Il est temps pour moi, qui suis à la retraite depuis 14 ans, de rendre quelques menus services aux habitant-es de ce si sympathique quartier d'Alt.

# L'OPPORTUNITÉ D'APPRENDRE À SE CONNAÎTRE, OU UN EFFET COLLATÉRAL DES DÉMARCHES PARTICIPATIVES EN VILLE DE FRIBOURG

AMÉLIE DUBÉ

Et oui, encore un article sur le sujet. Dans les dernières éditions, on vous a parlé de l'atelier des quartiers durables (octobre 2023) de l'antenne cantonale du même nom, puis de cette démarche maison participative (avril 2024). Et bien, ce n'est pas fini...

La Ville de Fribourg développe actuellement sa politique des quartiers (c'est dans son programme pour la législature en cours). L'objectif global est de favoriser le dialogue avec l'ensemble des communautés et développer la participation des habitantes et habitants à la vie de chaque quartier. Pour ce faire, elle a organisé deux ateliers auxquels le comité de l'AQA a participé. Vous imaginez bien que les échanges ont été riches, et je laisse les autorités communiquer sur le tout en temps voulu.

Dans la foulée de cette démarche, les associations de quartier de la ville se sont organisées pour essayer de tenir un discours commun. Nous nous rencontrons annuellement pour échanger nos points de vue, et ces rencontres ne sont pas encore très fluides. D'autres démarches participatives sont aussi mises en place par la Ville (voir plus bas). Autrement dit, depuis quelques temps, les opportunités d'échanges entre associations sont là et je profite de ces lignes pour partager quelques constats sur leur évolution.

## AUTANT D'ASSOCIATIONS QUE DE DÉFIS

Tout d'abord, les besoins des associations sont très variés. Par exemple, la plupart des associations n'ont pas de locaux. C'est difficile d'organiser des activités ou d'accueillir des gens sans un coin à soi. J'ai entendu un témoignage de l'Association des intérêts du quartier Beaumont-Vignettaz-Monséjour (l'AIQBVM) qui, avec la transformation de l'ancien kiosque à journaux de la route de Villars en local d'accueil - la maison des ressources - a vu une forme d'ancrage physique positive dans le nord de ce grand quartier. Le local est d'ailleurs bien sympa, si vous êtes dans le coin, allez y jeter un œil.

Les outils de communication avec les membres (journaux de quartiers, infolettres, groupes WhatsApp et autres) sont également un sujet de divergence: les besoins, l'organisation et la gestion sont

pour certaines associations un vrai défi. Un membre de l'Association du quartier de Bourguillon m'expliquait comment ils distribuent des tracts d'information dans les boîtes aux lettres. Les groupes WhatsApp ne sont pas légion et la présence en ligne est source de nombreux défis.

Une chose est sûre cependant, le défi de trouver des bénévoles et de faire tourner les comités est présent partout. On le dit, le bénévolat (en général) connaît une mutation - les comportements changent, les disponibilités se réduisent, etc. Comment recruter, quand laisser sa place, que faire lorsque la relève n'est plus là, sont des questions récurrentes. Saviez-vous que l'Association de l'Auge, qui a connu un passage à vide, s'est maintenant reconstituée avec une nouvelle équipe de 12 personnes ?

Mon analyse, toute personnelle, sur les facteurs expliquant cette variété portent sur deux points: le profil socio-économique des quartiers et l'origine de la création des associations. En discutant avec la nouvelle équipe de l'Association Jura-Torry-Miséricorde (JTM), on comprend que le profil socio-économique varié explique en partie un manque de cohésion. Les intérêts diffèrent, de sorte que plusieurs associations dans un même quartier se côtoient, avec des buts qui se chevauchent parfois (ou non), ou alors, qu'on ait, comme à JTM, du mal à rejoindre des communautés. Comment faire pour atteindre un maximum de gens ? Et d'ailleurs, est-ce nécessaire, et puis, dans quel but commun ?

L'origine, ou la raison, de la création d'une association a aussi un rôle important à jouer dans son fonctionnement, sa philosophie et son attrait. Certaines se sont créées pour "s'opposer à" et donc se

faire entendre dans le cadre d'un projet controversé. Je pense à l'AIQBVM qui a suivi (et suit toujours) de près les développements urbanistiques qui changent l'allure du quartier, pour le meilleur et le pire. D'autres associations ont plutôt un rôle d'animation, par exemple REPER, qui a aussi en ancrage géographique fort. Certaines associations ont plusieurs casquettes, au gré des besoins et des gens qui les composent.

## LE CAS DE L'AQA

Jusqu'en 2015, l'AQA s'appelait l'Association pour la défense des intérêts du quartier d'Alt, ADIQA, ce qui laisse supposer un passé (plus) revendicateur. L'ADIQA s'est d'ailleurs bien défendue dans le dossier de la zone de rencontre (voir l'édition d'automne 2024 de ce journal). Depuis 2015, le nom et les statuts ont changé et on parle désormais de l'Association du quartier d'Alt, l'AQA. Le présent de l'AQA est plutôt orienté vers les animations et la vie de quartier. Le côté revendicateur a, pour l'instant du moins, évolué vers un rôle de représentation. C'est vrai que nous avons une assise de longue date et de bonnes relations avec les autorités. C'est pourquoi il a semblé tout naturel d'être invité par la Ville de Fribourg, à titre d'association, à rejoindre la démarche participative pour la requalification de la rue de l'Hôpital. C'est sûrement une forme de reconnaissance et de normalisation des relations avec les autorités.

Pour ma part, après huit ans dans le quartier, dont bientôt cinq au comité de l'AQA, je prends la mesure des défis des autres associations, des limites de nos rôles et surtout, de la chance que nous avons. A part cela, les dynamiques de quartiers, c'est un sujet passionnant.

## LA REQUALIFICATION DE LA RUE DE L'HÔPITAL, ATELIER 1

Cet atelier a eu lieu le 8 février dernier. Vous avez peut-être reçu par la poste l'invitation à titre individuel fin 2024 ? Une vingtaine de participant-es ont fait part de leur point de vue sur le futur de cet axe. L'association JTM était aussi présente. Les problématiques du secteur ont été validées, la principale étant le goulot d'étranglement autour de l'entrée du parking des Bourgeois. Les souhaits pour des déplacements plus sécuritaires en séparant les flux piétons, vélos et autos ou encore la mise en valeur du bâtiment de l'ancien Hôpital des Bourgeois, de son parc et de sa fontaine ont été dument notés. Reste à savoir comment évoluera le rond-point « du Mondial ». Un deuxième atelier, annoncé pour le printemps 2025, nous permettra de questionner des propositions concrètes.

Vous trouverez des informations officielles sur ces différents projets et démarches sur le site de la Ville.

# ARSEN'ALT... ÇA BOUGE !

## HALLOWEEN

CHRISTOPHER CLEARY

Les sorcières, vampires, fantômes et monstres du quartier ont pu faire la fête à l'arsen'alt le 31 octobre 2024. Grimages, chasse aux citrouilles, disco, loup garou et un buffet d'araignées, limaces, bave de crapaud et cils de chauve-souris ont fait grand plaisir aux démons, démons et à leurs parents.



© Christopher Cleary



© Sonia Holden



© Christopher Cleary

## LA DEUXIÈME SOIRÉE CINÉM'ALT

LUZIA MARTY

La deuxième soirée Ciném'alt était toute entière dans l'ambiance italienne avec comme film un classique du cinéma: Pane e tulipani. La salle était bien remplie de fans de cette comédie. Celles et ceux qui n'étaient pas encore fans le sont devenu-es et les rires étaient contagieux. Ensuite Elisabetta, une ancienne habitante du quartier, et son équipe nous ont convié-es à table.

Tables d'ailleurs décorées avec style – tulipes crochetés et serviettes assorties. Conte italien servi en plus des "piadine" typiques pour la région d'Emilia Romagna. Merci Elisabetta pour cette soirée gourmande passée dans la bonne humeur.

La prochaine soirée Ciném'alt aura lieu le samedi 14 juin 2025. Si vous avez envie de présenter un film ou faire découvrir une spécialité, vous pouvez vous adres-

ser à l'équipe d'organisation: Betty Jenny ([bettyjenny9@gmail.com](mailto:bettyjenny9@gmail.com)) ou à Luzia Marty ([luzia.martyc@gmail.com](mailto:luzia.martyc@gmail.com)).



© Christopher Cleary



© Joachim Rolle

# SAINT NICOLAS

ALICIA ROLLE et  
CHRISTOPHER CLEARY

C'était une soirée où tout allait bien. La météo était clémente et sèche. Saint Nicolas était là avec son âne et les Pères Fouettard, et ils étaient en grande forme. Les enfants et les parents étaient là en nombre et de bonne humeur. Le cortège s'est déroulé sans pépin. C'était vraiment une soirée sympa. Le seul hic est que personne n'a pu entendre le discours de notre cher saint. Mais comme disait le Dalai-Lama, s'il y a un problème, il y a une solution: voici des morceaux choisis du discours de St Nicolas de 2024...

*Chers enfants, chers parents, cher-ères habitant-es du quartier d'Alt. Quel bonheur de me trouver parmi vous une fois de plus. Croyez-moi, ce fut une épreuve digne des saints que de rejoindre votre beau et vénérable quartier aujourd'hui. Entre les innombrables travaux qui parsèment la ville, le rythme imposé par ce fameux 30 km/h et les conseiller-ères d'Etat qui manquent de vous renverser parce qu'ils ont un coup*

*de trop dans le nez, j'ai bien cru devoir y renoncer.*

*Bref, toutes ces peines sont déjà oubliées. Me voici enfin à bon port, prêt à partager une bonne soirée avec vous à Fribourg. Ah, Fribourg! Ma cité bien aimée, où le progrès et la tradition s'entrelacent de manière parfois surprenante. Cette année, comme partout dans le monde, vous avez accueilli un invité trop malin pour être honnête: ChatGPT, ce petit robot de conversation qui, selon certain-es, va bientôt remplacer les journalistes, les historien-nes, les professeur-es, et peut-être même le conseil communal in corpore. Soyez honnêtes, vous avez bien dû vous amuser à lui poser toutes sortes de questions existentielles.*

*«ChatGPT, qui sera le prochain habitant du quartier à se faire voler son vélo?», «ChatGPT, comment se fait-il que des poules déambulent sur les trottoirs?», «ChatGPT, existe-t-il une chronique de Michaël Perruchoud dans La Liberté qui ne fasse pas mention de ses deux adorables filles?». Ou encore: «ChatGPT, quand l'arsen'alt accueillera-t-il une vraie soirée disco, avec boules à facettes,*

*karaoqué et tout et tout, histoire que les nombreux jeunes et moins jeunes parents puissent enfin se lâcher?» Oups... Ma barbe se met à frétiler. Je m'égare...*

*L'intelligence artificielle a réponse à tout, sauf à cette énigme bientôt centenaire: Gottéron sera-t-il champion un jour?*

*Mes cher-ères ami-es, me voici à la fin de mon discours. Que ces péripéties nous rappellent que la vie est comme une partie de hockey sur glace: pleine de rebondissements, parfois brutale, mais toujours passionnante. Alors continuez d'avancer, à 30 km/h s'il le faut, en esquivant les grues, les camions, les nids de poule et en gardant le sourire. Surtout, rappelez-vous: même si le temps s'écoule lentement, au moins, il nous donne tout loisir de discuter, de râler, et d'apprécier tout ce que nous avons. À savoir beaucoup de chance.*

*Mais n'oubliez pas: pour que la vie d'un quartier puisse continuer de s'animer, il faut des personnes prêtes à s'investir. A ce sujet, mon petit doigt me dit qu'un membre clé du comité est sur le point de vous quitter, et que le besoin de relève se fait sentir... Je compte sur vous! Car croyez-moi, ce n'est pas ChatGPT qui va s'y coller!*



© Joachim Rolle

# SOIRÉE UKRAINIENNE



© Christopher Cleary

ANASTASIA KOSLOVA  
et CHRISTOPHER CLEARY

Depuis l'été 2024, Vnochok, une jeune et dynamique association ukrainienne dédiée à la promotion de l'art, de la culture et au bien-être des enfants et des familles, anime chaque semaine des ateliers artistiques à l'arsen'alt. Un engagement qui a pris une dimension encore plus festive le vendredi 24 janvier 2025, avec une soirée exceptionnelle organisée en collaboration avec Mrija, un chœur de chant traditionnel ukrainien.

Dès l'entrée, l'ambiance était au rendez-vous: la salle Nord brillait des créations artistiques des enfants. Dans la salle Sud, des projections de répétitions et de spectacles passés permettaient de plonger dans l'univers de Vnochok et de mesurer l'ampleur du travail accompli par l'association avec les jeunes participant-es.

Le moment fort de la soirée a été le spectacle en lui-même: chants poignants par le chœur Mrija, danses entraînantes des enfants. L'émotion était palpable, entre traditions préservées et énergie juvénile communicative. Et pour parfaire cette célébration, un somptueux buffet a permis aux spectateur-rices de prolonger les



© Andrii Solomatin

échanges dans une atmosphère conviviale.

Cette soirée n'est qu'un début pour Vnochok, qui regorge d'idées et de projets pour l'avenir! Forte de son enthousiasme et du succès de cet événement, l'association ambitionne d'organiser encore

plus de soirées culturelles et artistiques, offrant ainsi aux habitant-es du quartier de nouvelles occasions de rencontres et de découvertes.

L'histoire de Vnochok ne fait que commencer, et elle promet d'être passionnante!

# ARSEN'ALT > AGENDA PRINTEMPS-ÉTÉ 2025

CONSULTEZ RÉGULIÈREMENT NOTRE SITE POUR VOIR LES ÉVÉNEMENTS QUI S'Y AJOUTENT !!!

## 2025

### Vendredi 4 avril

19h00-21h00 – Soirée film de l'association  
jeune Ciné fribourgeois

### SAMEDI 5 AVRIL

Dès 18h00 – Souper des bénévoles

### Mardi 15 avril

19h00-21h00 – Soirée tricot

### VENDREDI 2 MAI

18h30-22h00 – Ciném'Alt

### VENDREDI 9 MAI

18h00-21h00 – La Cellule

### MARDI 14 MAI

19h00-21h00 – Soirée tricot

### VENDREDI 16 MAI

18h30-20h00 – Assemblée générale

### VENDREDI 23 MAI

18h00-21h00 – La Cellule

### MERCREDI 11 JUIN

18h00-20h00 – Visite guidée au MAHF

### JEUDI 12 JUIN

19h00-21h00 – Soirée tricot

### VENDREDI 13 JUIN

18h00-21h00 – La Cellule

### SAMEDI 14 JUIN

18h30-22h00 – Ciném'Alt

### DU 26 JUIN AU 5 JUILLET

Festival Belluard Bollwerk

### DIMANCHE 31 AOÛT

10h00-14h00 – La brocante des retrouvailles

### SAMEDI 6 SEPTEMBRE

Toute la journée – Fête du quartier

### ARSEN'ALT

Derrière-les-Remparts 12  
1700 Fribourg  
arsenalt@quartierdalt.ch  
www.quartierdalt.ch

## AUTRES ACTIVITÉS

Pour plus d'informations, se renseigner auprès des enseignant-es

### LES COURS DU LUNDI

#### Salle Nord et Sud

#### PRO SENECTUTE – LES LUNDIS 60+

à l'arsen'alt, 026 347 12 93  
sportetformation@fr.prosenectute.ch

### TAI-CHI POUR LES AÎNÉ-ES

9h00-10h00  
Begonia Javares

### RYTHMIQUE POUR LES AÎNÉ-ES

10h15-11h15  
Anne Ménétrey Ruffieux

### PERMANENCE INFORMATIQUE

10h30-12h00 (2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> lundi du mois)

### DISCO SENIOR 13h30-16h00

DJ George Olivier (1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundi du mois)

### GYM POUR LES AÎNÉ-ES SOURD-ES

ET MALENTENDANT-ES 15h15-16h15  
Isabelle Lanthemann (2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> lundi du mois)

### CIRQUE ET JONGLAGE 14h00-15h00

David Largo du Cirque Toamême

### FLOWNERGY POUR LES AÎNÉ-ES

10h30-11h30 (1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundi du mois) et  
14h50-15h50 (2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> lundi du mois)  
Manon Gessner

### YOGA POUR LES AÎNÉ-ES

16h00-17h00  
Laurence Curty, 078 881 81 82

### Salle Sud

YOGA-DANSE 17h15-19h15  
Isabelle Rausis, 079 258 04 40

### YOGA 19h45-21h15

Nicole Schacher, 078 769 94 15

### Salle Nord

QI-GONG 19h30-21h00  
Rosa Fieschi, 076 588 29 30

### LES COURS DU MARDI

#### Salle Sud

YOGA 17h30-18h45  
Nadine Ladessus, 079 613 68 48

### CALLANETICS GYM DOUCE

19h00-20h00  
Marianne Overney, 079 285 33 43  
Salle Nord

### COURS DE TANGO DE L'ÉCOLE

TANGO LOVE 18h45-20h45  
Lise Corpataux, 079 756 08 68

### LES COURS DU MERCREDI

#### Salle Sud

YOGA 8h45-10h45  
Émilie Bourdilloud, 078 951 70 94

### THÉÂTRE POUR LES ENFANTS

12h30-14h30  
Amélie Chérubin Soulières, 076 613 68 48

### TANGO 19h00-20h15

Marie-Élodie Greco, 079 962 67 55

### Salle Nord

DANSE LIBRE 18h00-20h00  
Lisa Caillet, 078 704 78 58

### LES COURS DU JEUDI

#### Salle Sud

CALLANETICS GYM DOUCE  
19h00-20h00  
Marianne Overney, 079 285 33 43

### Salle Nord

QI GONG 12h30-13h30  
Rosa Fieschi, 076 588 29 30

### TANGO PRATICAS LA CATEDRAL

19h00-22h30  
Marie Fuger, 079 522 88 41

### CERTAINS DIMANCHES

#### POUR LA TRIBU - COURS THÉÂTRE

ADULTES 9h30-12h30  
Amélie Chérubin-Soulières, 079 613 68 48

#### POUR LA TRIBU - COURS THÉÂTRE

ENFANTS 12h30-15h30  
Amélie Chérubin-Soulières, 079 613 68 48

### ATELIER-VÉLO

LE JEUDI SOIR 17h00-19h00  
(Sauf jours fériés)  
Toutes les dates sur  
<https://pignonsurstrass.ch>

# LE QUARTIER... C'EST AUSSI

## PRENEZ SOIN DE VOS OS !



© freepik.com

### ANNE HEMMER

Imaginez une simple chute chez vous, une douleur aiguë, puis le diagnostic implacable – fracture du col du fémur. Ce scénario, trop fréquent, entraîne souvent une hospitalisation suivie d'une période de convalescence difficile. Peu à peu, la perte d'autonomie peut s'installer, rendant les tâches du quotidien plus ardues. Dans certains cas, cela peut même conduire à un séjour en maison de retraite. Pourtant, il est possible d'agir en prenant soin de sa densité osseuse.

Nos os se renouvellent constamment, mais avec l'âge, ce processus ralentit et la masse osseuse diminue. Lorsque cette perte devient excessive, on parle d'ostéoporose, un mal silencieux qui fragilise les os et augmente les risques de fractures. Cette fragilité touche particulièrement les femmes après la ménopause, en raison de la baisse des œstrogènes, hormones essentielles à la solidité des os. Heureusement, il existe des moyens efficaces pour préserver et renforcer la densité osseuse.

### L'ALIMENTATION, UN ALLIÉ CLÉ

Pour maintenir des os solides, il est essentiel d'assurer un apport suffisant en :

- Calcium : présent notamment dans les produits laitiers.
- Vitamine D : indispensable à l'absorption du calcium, elle se trouve dans les poissons gras et les œufs. On peut aussi s'exposer régulièrement au soleil : il n'y a rien de mieux que de mettre la tête dehors dès le réveil !
- Protéines : essentielles à la structure osseuse, elles sont présentes dans la viande, le poisson, les légumineuses et les produits laitiers. On n'en mange souvent pas assez : il faudrait envisager d'en consommer 1g par kilo de poids de corps. Ex : femme de 60kg = 60g de protéines (100g de poulet comptent 25g de protéines).

- Magnésium et potassium : disponibles dans les fruits secs, les bananes et les légumes verts.

Si besoin, il est possible de se supplémenter. Le mieux est d'en parler à sa/son médecin et de faire régulièrement des prises de sang pour contrôler les différentes valeurs.

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UNE ARME EFFICACE

L'exercice stimule le renouvellement osseux et améliore l'équilibre, réduisant ainsi les risques de chute. Les activités recommandées :

- Exercices en charge : marche, danse, jogging, corde à sauter (ou simplement sauter sur place).
- Musculation : soulever des poids par exemple en salle de sport.
- Exercices d'équilibre : que ce soit en faisant du Tai Chi par exemple ou simplement des exercices à la maison.

### Deux exercices simples à faire chez soi

Pour entretenir vos os et votre équilibre :

1. Tomber sur les talons : debout, pieds écartés, montez sur la pointe des pieds, et se laisser tomber sur ses talons. On peut se tenir pour éviter de perdre l'équilibre. Répétez 10 fois.
2. Équilibre sur une jambe : debout près d'un support stable, levez un pied et maintenez la position le plus longtemps possible, puis changez de jambe. Au début, on peut se tenir ou, à l'inverse, ajouter de la difficulté : fermer les yeux, bouger l'autre jambe, etc.). A faire quand on se brosse les dents, quand on attend le bus, etc.

En adoptant ces bonnes habitudes, vous protégerez votre capital osseux et préserverez votre autonomie. Il n'est jamais trop tard pour agir !

## LECTURES, CONSEILLÉES PAR LIBROPHOROS !



**Loredana Balducci & Melinda Berti:**  
**Un coin rien que pour moi**  
Didier  
CHF 25.70

Grisou est le dernier souriceau d'une famille nombreuse. Ce qu'il aime, c'est être dans un lieu très calme pour s'adonner à son activité favorite : ne rien faire ! Or, avec tous ses frères et sœurs qui font sans cesse du bruit c'est tout simplement impossible ! Bien décidé à dénicher un endroit à l'abri du moindre son, il s'en va trouver refuge dans les terriers des autres animaux de la forêt...



**Roland Buti:**  
**Les petites musiques**  
Zoé  
CHF 24

Le nouveau roman de Roland Buti nous emmène dans le sillage de Rocca, immigré italien, dévoué ouvrier chez Bolex, de son fils Ivo, de Mása, la femme venue de l'Est qui déboule dans sa vie un matin de grand froid et de Jana, la fille qui naît de cet amour-là.

Jana est une enfant indocile, qui dérange rapidement les habitant-es du village bien rangé. Trop précoce, trop libre, trop vivante... En cette fin des années 60, alors que l'industrie de la fine mécanique qui fait vivre la région décline, Jana, adolescente, est enfermée.

Finesse d'écriture, galerie de personnages magnifiques, un récit de pure beauté, une ode à la vie qui bouillonne malgré tout, à l'amour fraternel et... aux bains de fourmis.

quartier  
d'alt

Nouvelles fraîches  
de l'équipe des 12 HEURES de l'Auge

- On se retrouve le 7 juin 2025 -

L'équipe du quartier d'Alt remet la compresse et s'est inscrite à la course cycliste humoristique des 12 HEURES de l'Auge, qui aura lieu le 7 juin 2025 en Basse-Ville de 10h à 22h.

C'est le week-end de la Pentecôte, venez pédaler, sur la pente et sur la côte !! L'ambiance extraordinaire de 2024 nous a laissé un souvenir ensoleillé. Nous vous attendons cette année !

Vous avez plusieurs possibilités de participer :

- Vous pouvez venir décorer le tandem en hommage à La Poste (Eh oui, nous entendons assurer LE service postal de qualité et convivial qui est en voie de disparition). Créativité et âmes d'enfants bienvenues à l'arsen'alt.  
Soirées déco/brico : 13 mars, 3 avril, 17 avril, 8 mai, 22 mai et 5 juin dès 19h30.

- Venez pédaler, pour un ou plusieurs tours, le 7 juin 2025 et partager un moment convivial au stand de l'équipe.  
Bonne humeur, sport et de quoi vous désaltérer vous y attendent.

A tout bientôt.



contact : alain@cornali.ch - 079 699 13 29

les Timbrées du Service Post'ALT



# EXPÉRIENCES D'UN PARRAINAGE

AMALYA RÜEGER INTERVIEWÉE  
par CHIARA MOMBELLI

Amalya (15 ans) et sa maman Vania sont marraines de Reza depuis janvier 2024 dans le cadre de ParMi. Amalya, qui est à l'origine du parrainage, partage son expérience et encourage toute personne motivée à s'engager avec ParMi: vas-y, cela ne peut pas rater!

## Amalya, quelle était ta motivation à l'origine du parrainage ?

J'ai trouvé que c'était une bonne idée d'aider des personnes qui ne connaissent pas notre culture à s'intégrer dans notre société. Elles ont vécu plein de choses que nous ne pouvons même pas imaginer. Pour nous, cela peut être enrichissant, et pour eux, très utile.

## Comment tu as connu l'association ParMi ?

Des amis de ma famille, Ramon Pythoud et Marine Jordan, sont impliqués depuis longtemps dans le parrainage. J'avais pu faire connaissance avec un jeune qu'ils accompagnaient et ça m'a toujours intriguée. Cela m'a donné envie de voir ce que c'était par moi-même.

## Comment as-tu fait la connaissance de Reza ?

Avant de s'engager, il y a plusieurs étapes qui permettent de faire connaissance et d'évaluer si la démarche correspond aux attentes. Tout d'abord, nous avons pris contact avec Zélie, la coordinatrice de ParMi. On s'est rencontrée avec Zélie une première fois pour faire connaissance et décrire nos intérêts, nos loisirs. Sur la base de ça, elle a pensé que Reza pouvait bien «matcher» avec nous, car, comme nous, il aime bien les animaux. On a donc fait connaissance avec Reza et on s'est fréquentés sans engagement pendant un mois dans le cadre des activités de ParMi (soupers collectifs, cours de cuisine, etc.). Comme on s'est bien entendus, on a tous les trois eu envie de continuer et nous avons officiellement débuté le parrainage.

## Comment se déroulent les rencontres avec Reza ?

Normalement, nous nous voyons à peu près deux fois par mois. Il vient manger une semaine sur deux chez nous à la maison et des fois on se voit le week-end aussi, en fonction des disponibilités. D'habitude nous mangeons ensemble et après nous jouons à des jeux, surtout au Uno. Reza ne connaissait pas ce jeu avant, mais il aime bien.

## Reza était aussi l'invité spécial à ta fête d'anniversaire. Raconte-nous!

C'était une grande fête de famille avec tous mes parents, grands-parents, oncles et tantes, cousins et cousines et ami-es, il y avait environ 30 personnes! Je pense

que c'était un peu spécial pour Reza, il ne connaissait personne d'autre que moi et ma maman. Pour moi, c'était aussi délicat: j'avais envie de l'inviter, et en même temps j'hésitais car je ne savais pas trop comment l'introduire parmi tout ce monde. De plus, l'anniversaire était le même jour que ma confirmation et il est donc aussi venu à la confirmation. Au final, cela s'est très bien passé et je pense que cette fête de famille lui a montré beaucoup de choses sur notre culture. Il m'a raconté que dans son pays il y avait aussi des grandes fêtes, mais pas exactement comme ça, moins centrées sur une personne en particulier. Et la culture de la nourriture c'est vraiment autre chose: à mon anniversaire on a mangé une grande raclette, je ne suis pas sûre que cela soit son repas préféré;-)

## Reza a aussi participé à la fête de famille de Noël dans la maison de ta grand-maman. Comment tu lui as expliqué Noël ?

Nous lui avons dit que selon notre religion c'était pour fêter la naissance de Jésus, fils de Dieu, mais que pour nous c'était principalement une fête de famille. Quand j'essaie de me mettre à sa place, je réalise: pour nous c'est logique qu'au début on va faire l'apéro, après il y a l'échange des cadeaux et qu'ensuite on va passer à table, mais lui doit toujours faire un effort pour décoder ce qui se passe. Il n'avait jamais mangé la fondue chinoise, mais c'est cool car il est assez curieux, il observe, il essaie, il aime goûter de nouvelles choses. A chaque fois qu'il vient manger chez nous il dit que ça lui est égal ce qu'il y a manger, pourvu que ce soit un truc de Suisse!

## Qu'est ce qui te plaît dans le parrainage ?

J'aime bien découvrir des aspects de la culture de Reza. J'adore aussi confronter nos points de vue: parfois, je me rends compte qu'il ne perçoit pas les choses de la même manière que nous ici. Nous avons par exemple parlé de la création de l'univers (par Dieu ou le big bang?), si la Terre est plate ou pas, l'évolution des espèces des dinosaures aux humains... Il ne semblait pas avoir entendu parler des mêmes choses ou alors pas de la même manière. Moi, j'ai appris ça à l'école et même si je sais que dans notre culture il y a également des croyances différentes sur ces sujets, ça m'a surpris.

## Parlez-vous aussi de musique, cinéma, séries ?

Oui, nous parlons souvent de films ou de musique, et là, il se passe la même chose: j'avais l'impression que tout le monde devait connaître les Avengers ou les autres personnages de Marvel, mais non, ce n'est pas le cas. Reza n'a pas les mêmes références culturelles. Parfois je pense «comment ça, tu connais pas?!», mais ça m'oblige à me rappeler que nous ne sommes pas le centre du monde. Il regarde beaucoup de séries, mais dans



Reza et Amalya © Vania Widmer

sa langue, ce qui se fait à Hollywood il ne connaît pas du tout. Du coup, nous passons beaucoup de temps à se dire «ici on fait comme ça, chez toi on fait comment?» et c'est super intéressant. Une fois, j'aimerais bien regarder avec lui un film classique français que tout le monde connaît chez nous et, à l'inverse, j'aimerais bien voir un des films issus de sa culture.

## Reza et toi, vous devriez bientôt choisir ce que voulez faire comme métier dans la vie.

Oui, et je suis consciente des défis pour lui: il dit qu'il a bien envie de devenir électricien, mais je ne sais pas s'il est au courant de toutes les orientations qui existent en Suisse et du fait qu'il peut être compliqué de trouver un emploi. Il faut avoir beaucoup de papiers, bien parler le français... Moi je suis aussi un peu dans cette phase, mais, contrairement à lui, j'ai une vision claire des choses: je sais par exemple que pour faire tel ou tel métier il me faudrait telles ou telles études. Reza devra à un moment donné écrire une lettre de motivation, mais je me demande comment il s'y prendra, s'il a déjà entendu parler de ça.

## Y a-t-il également des défis dans le parrainage ?

Il y a la barrière de la langue, mais les difficultés de communication viennent aussi du fait que nous ne comprenons pas toujours les choses de la même manière. Aussi, parfois nous ne savons pas trop quoi faire ensemble. Reza est un jeune d'à peu près mon âge et nous essayons d'avoir un bon contact avec lui, mais parfois c'est un défi de trouver une activité à partager ensemble. Il faut un peu de temps d'adaptation et nous sommes encore en train de nous chercher un peu, mais finalement on trouve toujours une manière pour que ça se passe bien pour les deux.

## Qu'aurais-tu envie de dire à quelqu'un qui hésiterait à s'engager dans un parrainage ?

Il faut de l'intérêt pour la culture de l'autre, de l'ouverture d'esprit et de la patience si l'autre personne ne comprend pas tout, tout de suite. Mais c'est super intéressant de voir qu'il y a des gens qui viennent de l'autre bout du monde et qui ont une autre manière de voir les choses et de devoir les deux s'adapter pour être ensemble, sans être forcément obligés de tout partager. Je dirais alors: vas-y, ça peut être parfois un petit défi, il faut s'adapter, mais ça ne peut pas rater!

Merci Amalya pour ce beau témoignage et ton engagement. Bravo!

# PLÉO, CABINET INTERDISCIPLINAIRE

MARIE-LUCE RUFFIEUX et ÉMILIE BOURDILLOUD interviewées  
par VALÉRIE GERBEX CORMINBOEUF  
et CHIARA MOMBELLI

Marie-Luce Ruffieux et Emilie Bourdilloud partagent un cabinet de santé, le cabinet Pléo à la Rue Louis-Cholet 9 depuis le printemps 2024 et elles nous font découvrir leur métier respectif.

**Marie-Luce R. et Émilie B. :  
Pourquoi avoir choisi d'installer votre cabinet au quartier d'Alt? Avez-vous un lien particulier avec notre quartier? Y habitez-vous?**

Nous avons opté pour le quartier d'Alt pour des raisons à la fois affectives et pratiques. En effet, toutes les deux résidant en Basse-Ville, nous apprécions particulièrement les maisons et les quartiers qui possèdent une âme et une atmosphère unique. De plus, le fils de Marie-Luce fréquente l'école du Bourg, et Emilie travaille à temps partiel au Centre professionnel. Ce quartier se distingue par son architecture, son calme, sa lumière et son accessibilité. En somme, le quartier d'Alt réunit tous les éléments qui nous tenaient à cœur!

**Est-ce le yoga que vous pratiquez et enseignez toutes deux qui vous a poussées dans cette aventure commune?**

Marie-Luce n'enseigne pas le yoga (elle propose chaque mois une heure de relaxation en groupe dans une école de yoga). Nous nous sommes rencontrées dans notre quartier (la Basse-Ville). En tant que voisines et mamans, nous sommes rapidement devenues amies. Marie-Luce, déjà installée comme hypnothérapeute, et Emilie comme praticienne en massage ayurvédique et yoga, nous avons découvert des affinités professionnelles. Lorsque nous avons dû quitter nos locaux respectifs, Marie-Luce a proposé de nous associer, et tout s'est mis en place naturellement. Ensemble, nous vivons une belle aventure humaine et professionnelle, riche en échanges et en complicité. Une troisième thérapeute s'est jointe à notre projet: Cassie Rezzonico, qui pratique la médecine chinoise et l'acupuncture. Deux sage-femmes et une psychologue proposent également des consultations un jour par semaine dans nos locaux.

**Pléo est un cabinet multidisciplinaire: Partagez-vous simplement un espace ou collaborez-vous ensemble pour apporter un plus à votre patientèle?**

Chacune a sa salle de consultation à l'intérieur d'un espace commun. Notre souhait, avec notre troisième associée

Cassie Rezzonico (médecine chinoise et acupuncture) est d'offrir à notre patientèle une approche plus holistique du soin. Actuellement, nous n'avons pas encore établi de collaboration directe dans nos pratiques, mais nous réfléchissons activement à la possibilité d'associer l'hypnose, l'acupuncture et le massage thérapeutique pour enrichir l'expérience de nos patients et patientes. Peut-être par exemple pour les femmes enceintes? Nous pensons aussi à des collaborations avec nos collègues sage-femmes.

**Questions à Marie-Luce R., thérapie par l'hypnose:  
Qu'est-ce qui vous a amené à faire une formation de thérapeute par l'hypnose?**

J'ai moi-même découvert l'hypnose il y a environ quinze ans en tant que patiente. Cette expérience a été très forte, un déclic. Je voulais arrêter de fumer. Ça a très bien fonctionné, et même mieux! Ce petit changement en a déclenché de plus profonds. J'ai décidé de changer de métier. Je me suis formée à l'hypnose ericksonienne et aux thérapies brèves pendant quatre ans avant d'ouvrir mon cabinet à Fribourg en 2016.

**Quels sont les fondements de la thérapie par l'hypnose, dans quelle vision s'inscrit-elle / quelles sont les ressources réveillées/actionnées?**

La thérapie ericksonienne a été développée par Milton Erickson (1901-1980), un psychiatre américain tout à fait étonnant! Elle fait partie des thérapies brèves et des thérapies orientées solution. C'est-à-dire qu'on explore «comment aller mieux» plutôt que «pourquoi on va mal». Même si l'un n'empêche pas l'autre. J'aime d'ailleurs beaucoup travailler avec des personnes suivies par un ou une psychologue ou psychiatre. Elles ramènent ce qu'elles ont discuté, analysé ou compris en psychothérapie et nous le travaillons d'une autre manière. C'est souvent très riche et complémentaire.

L'hypnose nous permet de voir un petit peu plus loin que le bout de son mental. On passe par le corps, l'expérience, on donne moins d'importance à l'émotionnel et à l'analyse, au «pourquoi». Et un peu plus au «comment». C'est une forme de thérapie très concrète et terre à terre (malgré ce qu'on pourrait croire...).

Effectivement, l'hypnose est un excellent outil pour activer ou réactiver des ressources, des compétences chez les patients et patientes, pour leur permettre d'améliorer dans leur vie ce qu'ils désirent améliorer. Ça leur permet de se mettre en état d'apprentissage, et ainsi d'apprendre des nouveaux comportements.

certain-es diraient «reprogrammer» pour prendre une métaphore informatique. Tout en délicatesse bien entendu...

**L'hypnose a longtemps souffert d'une mauvaise presse avec notamment des spectacles où des personnes s'éroulaient en quelques secondes ou avaient des comportements étranges. Comment alors nous convaincre des bienfaits de cette thérapie?**

L'hypnose de spectacle n'a rien à voir avec ce que je fais. Dans mon cabinet, les patient-es restent en maîtrise. Je les accompagne avec douceur dans l'état d'hypnose (ou transe). C'est un état naturel proche de la rêverie, de la relaxation et de la méditation. C'est une expérience à la fois imaginative et très concrète, corporelle, visuelle; ça met en jeu les cinq sens. Et ça peut être très léger, très subtil. Il arrive que des patient-es très en confiance se laissent aller en transe profonde et oublient le contenu de la séance lorsqu'ils-elles ouvrent les yeux, mais ce n'est absolument pas un gage de qualité. Je dirais même qu'avec l'expérience, j'aime de plus en plus travailler en transe légère, sans rien de spectaculaire justement. Les personnes réagissent, dialoguent avec moi et restent conscientes. Cet état «entre deux eaux» est très intéressant et générateur de changements dans la vraie vie.

**Sur votre site, vous énumérez les différentes problématiques / pathologies pour lesquelles un traitement par l'hypnose est indiqué. Votre pratique vous permet-elle de mettre davantage en exergue l'efficacité pour combattre un mal / souci en particulier?**

L'hypnose est selon moi la thérapie du changement par excellence. L'état de transe hypnothique stimule des zones cérébrales spécifiques. Pour parler simplement, une expérience faite en état d'hypnose, contrairement au rêve, est vécue comme réelle par le cerveau. Elle lui permet donc d'intégrer de nouveaux apprentissages. Les neurones travaillent! Pour qui aiment les métaphores: si on imagine que nos connexions neuronales, forgées par toutes nos expériences de vie, dessinent un réseau de routes sur une carte, en hypnose on est capable d'ajouter des routes, des raccourcis ou des détours. On peut supprimer des chemins inutiles ou dangereux, construire des ponts, désengorger les bouchons qui se sont formés sur les autoroutes. La pratique de l'hypnose nous permet d'oser explorer de nouveaux chemins, d'apprendre des nouveaux comportements, de changer nos habitudes, de nous débarrasser de pensées récurrentes, réflexes

ou comportements inadaptés. De se repositionner au volant de son existence en quelque sorte.

Plus concrètement, c'est un excellent outil pour se débarrasser des addictions, changer des comportements et des réflexes, sortir des schémas répétitifs et des pensées récurrentes, mieux gérer le stress, l'anxiété, les douleurs chroniques, mieux maîtriser ses émotions, améliorer le sommeil, digérer un épisode passé, retrouver de l'élan après un burn out ou une dépression, se préparer à un événement (examen, accouchement, entretien).

### **Comment se déroule une séance? Comment interagissez-vous en tant que thérapeute avec vos patient-es?**

Nous restons assis l'un en face de l'autre sur des fauteuils. La personne m'explique ce qui l'amène chez moi (elle peut rester vague) et nous en discutons ensemble jusqu'à ce qu'une thématique, un angle d'approche de son problème, une émotion ou une image mentale se distingue. Je la guide ensuite à travers un moment d'hypnose. J'improvise mes paroles autour de la discussion que nous avons eue. Je parle beaucoup, même si certain-es patient-es ne m'écoutent pas vraiment. Ils-elles sont trop occupé-es à laisser leur « problème » bouger, des solutions se dessinent ou des choses émergent, se reconfigurent. C'est difficile à décrire. Ensuite, nous discutons brièvement de l'expérience vécue et de la poursuite du suivi (ou pas). Je n'ai pas de protocole pré-établi ni de baguette magique. Je m'adapte de mon mieux à chaque situation, à chaque personne, à sa sensibilité, à son monde et à son rythme. Lorsque le feeling est là, que la thérapie se déroule bien, c'est un plaisir pour moi de voir les personnes améliorer et réaménager leur vie, changer tout naturellement au fil des rendez-vous!

### **Questions à Émilie B., massages ayurvédiques:**

#### **Sur votre site, vous expliquez que votre propre parcours de vie vous a orientée vers les massages ayurvédiques. Dans quelle mesure cela vous a poussée à vous réorienter professionnellement?**

J'ai découvert l'ayurvéda au cours de ma formation de yoga. Le yoga m'a apporté bien plus que du bien-être, ce fut une école de vie. Ce qui m'a naturellement poussée à partager cette expérience en donnant des cours, d'abord chez moi, puis dans mon propre studio. Bien que je sois plutôt introvertie de nature, j'éprouve un véritable plaisir dans la transmission de mes connaissances et je m'enrichis beaucoup au contact des autres. Ayant souffert de douleurs physiques et ayant un corps sensible, je me suis tournée vers l'ayurvéda et les massages pour soutenir ma santé. De plus, masser a toujours été

un rêve d'enfance que j'ai enfin pu réaliser, bien des années plus tard. Cela s'est fait de manière organique: j'ai commencé à masser mes participant-es après les cours de yoga, et cette pratique s'est progressivement développée. Aujourd'hui, bien que je n'aie plus de studio, je continue à enseigner le yoga tout en développant les techniques manuelles ayurvédiques. Cette évolution me permet de combiner ma vie de maman avec mes passions et d'accompagner les autres sur le chemin du mieux-être.

### **Quels sont les fondements de l'ayurveda, dans quelle vision s'inscrit-il / quelles sont les ressources réveillées/actionnées?**

L'ayurvéda, qui signifie "science de la vie" en sanskrit, est un système de médecine traditionnelle originaire de l'Inde. Son but est de soigner et de maintenir l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme. L'ayurveda utilise diverses ressources pour promouvoir la santé et le bien-être. Par exemple, l'alimentation est personnalisée selon les individus tandis que le yoga et la méditation favorisent l'harmonie entre le corps et l'esprit. L'ayurvéda fait également appel à des herbes médicinales et à des remèdes à base de plantes et de minéraux pour traiter divers maux.

Les massages et autres thérapies corporelles font partie des rituels et des soins ayurvédiques visant à apaiser, rééquilibrer et détoxifier le corps. L'ayurveda propose aussi des routines quotidiennes selon les saisons et la personne pour rester en bonne santé. Toutes ces ressources peuvent être combinées pour améliorer la santé de chacun-e.

### **Quelles sont différences entre un massage ayurvédique par rapport à d'autres types de massages? Qu'apporte-t-il de plus, selon vous?**

Ayant bénéficié de nombreux massages, j'observe que ce qui distingue le massage ayurvédique des autres techniques, c'est son approche holistique. Ce type de massage prend en compte l'être humain dans sa globalité, reliant les dimensions physique, psychique, énergétique et émotionnelle. Cette approche permet une profonde relaxation et une revitalisation.

J'utilise des huiles herbalisées, tièdes, choisies en fonction de la constitution de chaque individu, ce qui renforce l'efficacité du soin. Contrairement à d'autres types de massages qui peuvent se concentrer sur des objectifs visant une cible unique, comme le relâchement musculaire, le massage ayurvédique vise à restaurer l'équilibre global de l'individu, offrant une expérience de bien-être complète et durable.

### **Comment se déroule une séance?**

J'aime prendre le temps d'accueillir les gens et de tisser un lien authentique



Emilie Bourdilloud et Marie-Luce Ruffieux  
© Cabinet Pleo

avec eux. Recevoir un massage est une expérience assez intime, et il est essentiel pour moi que chaque personne se sente en confiance et à l'aise. Avant de commencer, je pose toujours quelques questions sur sa santé, son quotidien, ses habitudes de sommeil et d'alimentation, ainsi que sur son état d'esprit. Je procède également à une prise de pouls avant et pendant le massage, ce qui me fournit des informations précieuses. Ces éléments m'orientent sur la manière d'adapter le massage et le choix de l'huile appropriée. Lorsque cela est nécessaire, je fais également appel à mon intuition pour déterminer ce qui est le plus juste à faire. Ensuite, la personne est huilée et massée de la tête aux pieds, avec un temps de repos à la fin pour intégrer les bienfaits du soin. Si besoin, je propose également un moment d'échange à la fin pour discuter de l'expérience vécue.

### **Vous proposez également des stages de bien-être et de ressourcement. Pouvez-vous nous en parler plus amplement?**

Lors de ma formation en massage, j'ai eu la chance de rencontrer deux femmes talentueuses, avec qui une belle amitié s'est rapidement nouée. Ensemble, nous avons imaginé une retraite de bien-être alliant yoga et ayurvéda, afin de mettre nos passions au service des autres. Quelques mois après la fin de notre formation, elles m'ont recontactée, et j'ai eu le plaisir d'organiser ma première retraite en collaboration avec elles et une autre femme. Nous formons désormais un beau quatuor: Léa, qui s'occupe de la cuisine, est restauratrice et nutritionniste spécialisée en ayurvéda; Jérôme est masseuse; et Nadège et moi alternons entre les cours de yoga et les massages. Lors de ces retraites, qui se déroulent sur un week-end, nous proposons une variété d'activités: des cours de yoga, des massages, de la bonne nourriture, des ateliers, et surtout, un espace dédié à la détente où chacun-e peut se ressourcer et se laisser choyer. Nous organisons entre une et deux retraites par an, généralement en automne et en hiver dans des gîtes proches de la nature.

# BELLUARD BOLLWERK 2025 : CRÉER UNE COMMUNAUTÉ TEMPORAIRE

AUDREY VARONE

Du 26 juin au 5 juillet, le Belluard Bollwerk festival prend à nouveau ses quartiers Derrière-les-remparts et vous invite à créer ensemble un lieu de partage, d'échange et de connexion. Pour sa 42ème édition, le festival vous embarque dans une aventure collective sur la thématique The Grounds We Share. Cette année marque le chapitre d'ouverture d'un cycle de trois ans explorant nos liens avec la terre, le sol, le sous-sol, le terrain et le territoire. 2025 marque aussi l'arrivée d'Elisa Liepsch à la direction du festival. Pour faire connaissance et pour présenter sa vision du Belluard Bollwerk, elle a répondu aux questions suivantes.

**Après avoir assisté au Belluard Bollwerk parmi le public, tu as pris le poste de direction artistique du festival. Qu'est-ce qui t'as plu dans le Belluard Bollwerk et t'as donné envie d'y travailler ?**

Le Belluard Bollwerk est vraiment un festival unique. Sa genèse est aussi impressionnante que sa programmation et la fidélité du public au fil des années. Son hospitalité et son goût pour l'expérimentation artistique m'ont vraiment donné envie de travailler pour le festival et de développer sa vision.

**Quel a été ton parcours avant de prendre la direction du Belluard Bollwerk ?**

Ces cinq dernières années, j'ai vécu à Bruxelles où je travaillais comme responsable des arts du spectacle au Beursschouwburg, un centre artistique multidisciplinaire. Auparavant, j'ai travaillé pour le Mousonturm à Francfort, un lieu de coproduction pour les arts du spectacle en Allemagne. Avant cela, j'ai été active dans le monde artistique dans différentes petites villes d'Allemagne. Par ailleurs, je consacre également mon temps à la dramaturgie pour la performance et la danse.

**Ta langue maternelle est l'allemand et tu parles couramment français, est-ce que cela te pousse à renforcer le bilinguisme lors du festival ?**

En effet, je me réjouis de naviguer dans le bilinguisme ici à Fribourg. En même temps, il y a beaucoup de gens ici et en Suisse qui ne parlent aucune de ces langues. J'aime les langues et la beauté de chacune d'entre elles, c'est pourquoi je me concentre davantage sur l'idée du multilinguisme et des multiples formes de communication. Les artistes avec

lesquel-les nous travaillons actuellement parlent l'arabe, le farsi, le philippin, le portugais brésilien, l'allemand, le français ou l'anglais. Notre objectif est de travailler avec différentes formes de traduction et de sous-titrage pour rendre ces œuvres aussi accessibles que possible au public.

**Quel est le thème de l'édition 2025 du Belluard Bollwerk ?**

Les trois années à venir se pencheront sur la thématique de la terre et du territoire. Le thème de l'édition 2025 sera The Grounds We Share. Nous avons tous des histoires et des parcours différents, mais nous partageons le même sol, littéralement sous nos pieds. Comment imaginons-nous notre avenir ensemble ? Pouvons-nous trouver des terrains d'entente communs ?

**Est-ce que cette prochaine édition prendra toujours principalement place dans et autour de la forteresse du Belluard ?**

La forteresse sera toujours le lieu principal de la pièce, un lieu qui est beau mais qui comporte également une dimension de violence à laquelle nous souhaitons nous confronter. Parallèlement, plusieurs artistes travailleront en interaction avec l'espace public fribourgeois. Gardez l'œil ouvert !

**Est-ce que tu peux déjà nous donner un indice sur le programme à venir ?**

Le festival réunit différentes positions artistiques sur le thème de la terre, du territoire, du sol et du sous-sol. En temps de guerre et d'occupation, rêver et imaginer la terre jouent un rôle important dans les propositions artistiques. Les artistes apportent des questionnements et des pratiques issus de leurs contextes respectifs et les font ici vibrer ensemble, en une polyphonie.

Cette année, certaines performances commenceront déjà en mai, avant la période officielle du festival. Deux artistes inviteront la population à participer à des ateliers : Samah Hijawi sur le thème de la cuisine, de la migration et des routes commerciales (17-18 mai) et Sara Leghissa sur le thème de l'écriture et du journalisme (24 et 25 mai). Ces ateliers seront ouverts à tout le monde et multilingues. Nous nous réjouissons d'accueillir les personnes intéressées qui peuvent s'inscrire dès maintenant sur notre site web. Et pour connaître le reste de la programmation, rendez-vous le 21 mai pour la sortie du programme et l'ouverture de la billetterie.

**Quel message souhaitez-vous faire passer au lectorat du journal du Quartier d'Alt ?**

Le Belluard Bollwerk propose de construire une communauté temporaire à laquelle chaque personne est invitée. En ces temps sombres, il est facile de perdre l'espoir et la bonne humeur. Je crois qu'avec l'art et les personnes qui se joignent au festival, nous pouvons construire des moments de vraie connexion, d'échange et d'espoir. Nous vous invitons donc chaleureusement à faire partie de ces dix jours d'exception et d'inspiration. C'est simple, sans vous, le festival n'aurait pas lieu.

PS: Pour donner vie au festival, la rue Derrière-les-Remparts sera fermée à la circulation du 23 juin au 8 juillet 2025. La circulation sera redirigée dans les deux sens par la rue Jean-Grimoux dont les espaces piétons seront sécurisés par la police locale, en accord avec l'AQA.



Elisa Liepsch © Julie Folly

Elisa Liepsch hat die Leitung des Belluard-Bollwerk-Festivals für die Ausgaben 2025 bis 2027 übernommen. Um sie besser kennenzulernen und mehr über das Festival 2025 zu erfahren, hat sie unsere Fragen beantwortet:

**Nachdem du beim Belluard Bollwerk Zuschauerin warst, bist du künstlerische Leiterin des Festivals geworden. Was hat dir am Belluard Bollwerk gefallen und dich dazu bewogen, hier zu arbeiten?**

Das Belluard Bollwerk ist wirklich einzigartig! Seine Entstehungsgeschichte ist ebenso beeindruckend wie sein Programm und die Treue des Publikums über all die Jahre hinweg. Die Gastfreundschaft und die Vorliebe für künstlerische Experimente haben mich inspiriert, für das Festival zu arbeiten und seine Vision weiter zu entwickeln.

**Deine Muttersprache ist Deutsch und du sprichst fließend Französisch. Ist das ein Anreiz, die Zweisprachigkeit des Festivals zu stärken?**

Ich freue mich tatsächlich darauf, mich hier in Freiburg durch die Zweisprachigkeit zu bewegen. Gleichzeitig gibt es hier und in der Schweiz viele Menschen, die keine der beiden Sprachen sprechen. Ich liebe Sprachen und schätze die Schönheit jeder einzelnen; deshalb konzentriere ich mich mehr auf die Idee der Mehrsprachigkeit und der vielfältigen Kommunikationsformen.

Unser Ziel ist es, mit verschiedenen Formen der Übersetzung und Untertitelung die künstlerischen Werke dem Publikum so zugänglich wie möglich zu machen.

**Was ist das Thema der Ausgabe 2025 des Belluard Bollwerk?**

Die kommenden drei Jahre sind dem Thema Land und Territorium gewidmet. Die Ausgabe 2025 heisst *The Grounds We Share*. Wie stellen wir uns unsere gemeinsame Zukunft vor? Können wir Orte der gegenseitigen Verständigung finden?

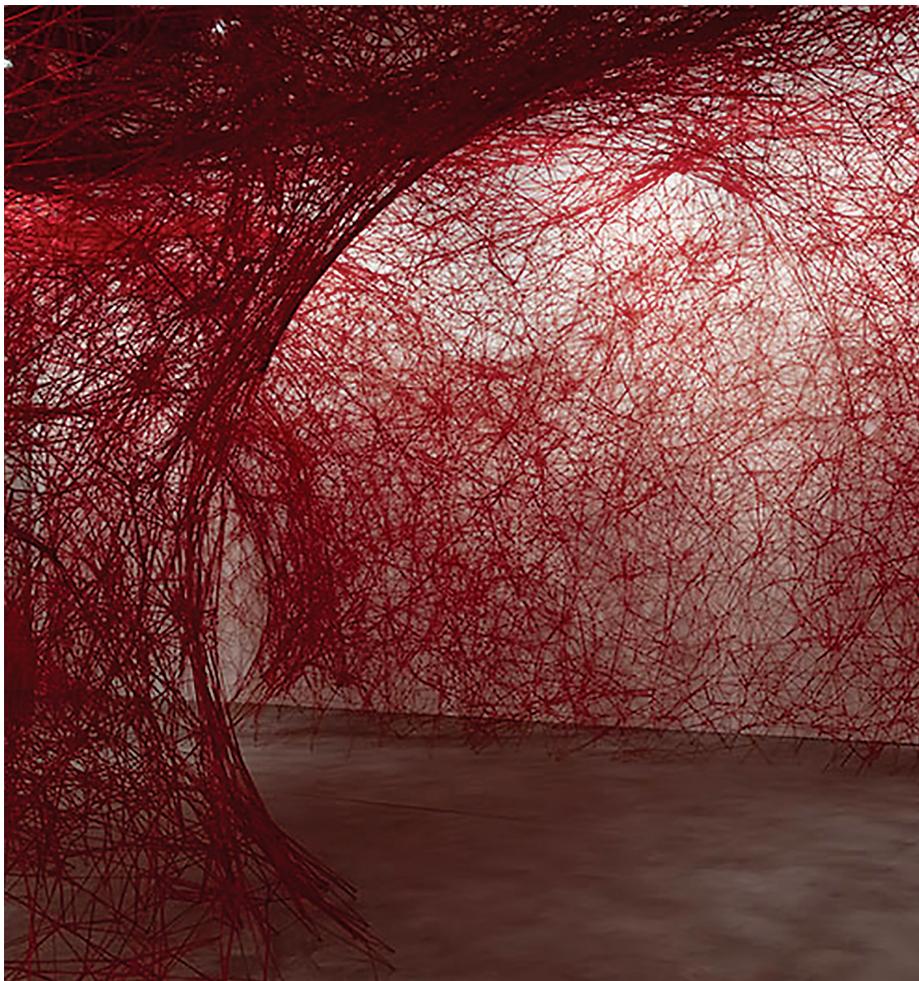
**Kannst du uns schon einen Hinweis auf das kommende Programm geben?**

Dieses Jahr beginnen einige Vorstellungen schon im Mai, noch vor der offiziellen Festivalzeit. Zwei Künstlerinnen laden zu Workshops ein. Diese werden mehrsprachig abgehalten und stehen allen offen. Wir freuen uns, die interessierten Personen zu empfangen; sie können sich jetzt schon auf unserer Webseite anmelden.

**Welche Botschaft möchtest du an die Leserschaft der Quartierzeitung richten?**

In diesen dunklen Zeiten ist es leicht, die Hoffnung und die gute Laune zu verlieren. Ich glaube, dass wir mit der Kunst und den Menschen, die am Festival teilnehmen, Momente der echten Verbindung, des Austauschs und der Hoffnung schaffen können. Wir laden Sie daher herzlich dazu ein, Teil dieser zehn aussergewöhnlichen und inspirierenden Tage zu sein. Es ist ganz einfach: Ohne Sie würde das Festival nicht stattfinden.

## CHI HARU SHIOTA - IN THE LIGHT - MUSÉE D'ART ET D'HISTOIRE FRIBOURG - 15.05 - 21.09.2025



Chiharu Shiota, *Between Worlds*, 2024 © 2025, Pro Litteris, Zurich - Photo Kayan Kaygusuz"

NELLY PLASCHY-GAY

**Visite guidée pour le Quartier d'Alt, offerte par le Musée d'art et d'histoire de Fribourg, le mercredi 11 juin à 18h00**

En visitant le MAHF, l'artiste japonaise Chiharu Shiota a eu la sensation de parcourir une collection de souvenirs, une présentation de la vie ordinaire et des relations humaines. Mondialement connue pour ses installations monumentales, le fil rouge qu'elle utilise symbolise le lien entre les êtres. Dans l'exposition, la lumière d'un lustre s'estompe comme une respiration. En traversant l'installation, visiteuses et visiteurs ont l'impression d'en faire partie. Comme le musée est rempli d'histoire et de mémoire, l'artiste éveille en nous une pensée, des moments oubliés.

Beim Besuch des MAHF hatte die japanische Künstlerin Chiharu Shiota das Gefühl, durch eine Sammlung von Erinnerungen zu wandern, eine Präsentation des gewöhnlichen Lebens und der menschlichen Beziehungen. Weltweit bekannt für ihre monumentalen Installationen, symbolisiert der von ihr verwendete rote Faden die Verbindung zwischen den Menschen. In der Ausstellung verblasst das Licht eines Kronleuchters wie ein Atemzug. Beim Durchqueren der Installation fühlen sich Besucherinnen und Besucher als Teil davon. Da das Museum voller Geschichte und Erinnerung ist, weckt die Künstlerin in uns einen Gedanken, vergessene Momente.

Infos: Nelly Plaschy-Gay, 079 750 86 03  
nellyplaschy@hotmail.com

# MERCI À NOS SPONSORS !

## Marcello

CAFÉ-RESTAURANT

Rue Jean-Grimoux 1 | 1700 Fribourg | 026 322 15 98  
restaurantmarcello@outlook.com

**Stéphanie Letelier**  
079 564 74 70

**Carlos Letelier**  
079 504 54 17



**Je suis là pour vous  
dans le quartier d'Alt.**

**Samuel Papa**, Conseiller en assurances  
T 026 347 33 24, samuel.papa@mobiliere.ch

Agence générale de Fribourg  
Daniel Charrière

Rue du Centre 14  
1752 Villars-sur-Glâne  
T 026 347 33 33  
fribourg@mobiliere.ch  
mobiliere.ch

**la Mobilière**

915269

**Librairie Librophoros**  
Conseils et commandes  
Suivez-nous sur nos réseaux sociaux!

Rue de Rome 1 - 1700 Fribourg  
librophoros.ch / 026 322 46 26

---

# LE MONDIAL

---

• *Café Restaurant* •