

MON QUARTIER

ASSOCIATION DU QUARTIER D'ALT – AUTOMNE 2025

qua
rtier
d'alt



LA FÊTE DE QUARTIER FAIT SON CIRQUE (4)

© Sergio Perez



© Patrick Bayer



© Sergio Perez

(5) NOUVELLE ÉQUIPE RÉDACTIONNELLE

(7) LA « SORTIE DES NANAS D'ALT » : HISTOIRE

(12) LA CABINERIE: LE PHARE D'ART ÉCLAIRE DE NOUVEAUX CAPS...

HABITER ENSEMBLE : L'ART DISCRET DU QUARTIER

LAETITIA ALBINATI,
MEMBRE DU COMITÉ

Vivre ensemble dans un quartier, c'est accepter l'évidence que nous partageons une portion du monde avec d'autres, qui ne nous ressemblent pas toujours, mais avec qui nous sommes lié-es par la simple géographie de nos existences.

(suite en page 2)

BIEN VIVRE ENSEMBLE

(suite de la première page)

Nous ne choisissons pas nos voisins comme nous choisissons nos ami-es, et c'est précisément là que réside la dimension philosophique du quartier: il nous oblige à la rencontre, au frottement, à l'altérité.

Un quartier n'est pas seulement un espace urbain. C'est une mosaïque de rythmes et de voix, un patchwork d'habitudes et de cultures. Le boulanger qui ouvre sa boutique à l'aube, l'enfant qui joue dans la cour, l'ancien qui s'assoit chaque jour sur le même banc: chaque personne écrit une part du récit collectif. Bien vivre ensemble ici, c'est reconnaître que ce récit ne nous appartient pas seuls, mais qu'il se construit à plusieurs mains, parfois en harmonie, parfois en dissonance.

Philosophiquement, vivre ensemble dans un quartier, c'est apprendre à habiter le temps autant que l'espace. C'est accepter que la façade du voisin devienne aussi un peu notre paysage, que ses fêtes fassent partie de notre calendrier sonore, que ses soucis résonnent dans notre couloir d'immeuble. Cela demande un art subtil: celui de respecter sans s'effacer, d'exister sans écraser.

Les philosophes parlent souvent de la « cité » comme du lieu de la vie politique et morale. Le quartier en est la forme la plus tangible et la plus intime. Il nous confronte à une question simple mais profonde: que faisons-nous de notre proximité? Choisissons-nous l'indifférence, la fermeture, ou osons-nous l'ouverture, le salut échangé, la main tendue?

Bien vivre ensemble dans un quartier, ce n'est pas abolir les conflits – car les désirs divergent, les sensibilités s'entrechoquent. C'est plutôt inventer une manière de les traverser: par la parole, par la patience, par la recherche d'un équilibre toujours fragile. La cohabitation est un exercice spirituel: elle nous apprend à apprivoiser notre ego, à relativiser notre importance, à nous inscrire dans un tout qui nous dépasse.

Peut-être que l'avenir du « bien vivre ensemble » se joue moins dans les grandes institutions que dans ces microcosmes de la vie quotidienne. Si chaque quartier devenait un espace d'attention, de respect et de partage, alors la société entière en serait transformée. Car c'est dans le visage du voisin, dans le sourire du passant, dans la voix de l'enfant qui joue sous nos fenêtres que se mesure notre capacité à habiter le monde ensemble.

Le quartier est plus qu'un lieu: c'est une école de l'altérité. Bien vivre ensemble, c'est apprendre à composer avec nos différences, à gérer les conflits dans le dialogue et à tisser des liens par de simples gestes quotidiens. C'est au coin de la rue que commence la sagesse du vivre ensemble.



© Marinette Badoud

EDITORIAL

ZUSAMMEN LEBEN: DIE STILLE KUNST DES QUARTIERS

Im Quartier zusammen zu leben bedeutet, die Tatsache zu akzeptieren, dass wir ein Stück Welt mit anderen teilen, die uns nicht immer ähneln, mit denen wir aber durch die einfache Geografie unserer Existenz verbunden sind. Wir wählen unsere Nachbarn nicht so wie unsere Freunde, und genau darin liegt die philosophische Dimension des Quartiers: Es zwingt uns zur Begegnung, zur Reibung, zur Andersartigkeit.

Ein Quartier ist nicht nur ein städtischer Raum. Es ist ein Mosaik aus Rhythmen und Stimmen, ein Patchwork aus Gewohnheiten und Kulturen. Der Bäcker, der morgen früh seinen Laden öffnet, das Kind, das im Hof spielt, der Senior, der sich jeden Tag auf dieselbe Bank setzt: alle schreiben einen Teil der gemeinsamen Geschichte. Gut zusammenleben heisst: anerkennen, dass diese Geschichte nicht nur uns allein gehört, sondern von vielen Händen geschrieben wird – manchmal in Harmonie, manchmal in Dissonanz.

Philosophisch betrachtet heisst im Quartier zusammen zu leben, zu lernen, die Zeit ebenso zu bewohnen wie den Raum. Es bedeutet, zu akzeptieren, dass die Fassade des Nachbarn auch ein wenig unsere Landschaft wird, dass seine Feste Teil unseres Klangkalenders sind, dass seine Sorgen in unserem Treppenhaus wiederhallen. Es verlangt eine subtile Kunst: respek-

tieren, ohne selbst zu verschwinden, existieren, ohne zu erdrücken.

Philosophen sprechen oft von der „Stadt“ als dem Ort des politischen und moralischen Lebens. Das Quartier ist die greifbarste und zugleich intimste Form davon. Es stellt uns vor eine einfache, aber tief-schürfende Frage: Was machen wir aus unserer Nähe? Wählen wir Gleichgültigkeit und Abgrenzung – oder wagen wir Offenheit, den Gruss, die ausgestreckte Hand? Gut zusammen zu leben im Quartier bedeutet nicht, Konflikte abzuschaffen – denn Wünsche unterscheiden sich, Empfindlichkeiten stossen aufeinander. Es bedeutet vielmehr, Wege zu erfinden, sie zu durchqueren: durch das Wort, durch Geduld, die Suche nach einem stets zerbrechlichen Gleichgewicht. Das Zusammenleben ist eine geistige Übung: Es lehrt uns, unser Ego zu zähmen, unsere Bedeutung zu relativieren und uns in ein Ganzes einzuschreiben, das grösser ist als wir selbst.

Vielleicht entscheidet sich die Zukunft des „guten Zusammenlebens“ weniger in grossen Institutionen als im Mikrokosmos des Alltagslebens. Würde jedes Quartier zu einem Raum der Aufmerksamkeit, des Respekts und des Teilens, so wäre die ganze Gesellschaft verwandelt. Denn es ist im Gesicht der Nachbarin, im Lächeln der Vorübergehenden, in der Stimme des Kindes, das unter unseren Fenstern spielt, dass sich unsere Fähigkeit misst, die Welt gemeinsam zu bewohnen.

Das Quartier ist mehr als ein Ort: Es ist eine Schule des Andersseins. Gut zusammen zu leben heisst, mit Unterschieden umgehen zu lernen, Konflikte im Dialog zu bewältigen und durch alltägliche Gesten Verbindungen zu knüpfen. Die Weisheit des Zusammenlebens beginnt an der nächsten Strassenecke.

AUTRES QUESTIONS ?



© Clément Bayer

comite@quartierdalt.ch

COMITÉ AUTOMNE-HIVER 2025-2026

De gauche à droite:

Boris Maradan

Laetitia Albinati

Patrick Bayer

Amélie Dubé

Sergio Pérez

Martine Neubert-Pugin (absente)

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 2026. 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 Frühjahrsnummer 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

Il paraît 2 fois par année (printemps - automne)

Responsables de l'édition : Zorana Sokolovska & Claudia Bucher

Traduction : Christa Mutter
Relecture : Elisabeth Longchamp
Schneider, Zélie Schneider et
Christa Mutter

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. Vous habitez le quartier mais vous n'avez pas reçu le journal dans votre boîte aux lettres ? Écrivez-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.

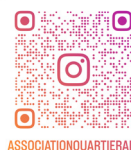
Merci d'adresser votre demande à : journal@quartierdalt.ch

Prochaine édition : printemps 2026
Délai pour vos textes :
le 6 février 2026

CONTACT

Pour vos articles, vos annonces d'activités (non lucratives), vos annonces publicitaires et vos photos à publier prenez contact avec 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



ASSOCIATIONQUARTIERALT

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

NEWSLETTER

VOUS AIMERIEZ RECEVOIR NOTRE INFOLETTRE ?

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

LA FÊTE DE QUARTIER FAIT SON CIRQUE !

BORIS MARADAN

L'édition 2025 de notre fête de quartier a été un vrai succès: soleil généreux, rires partagés et une énergie débordante dans toute la rue de Derrières-les-Remparts. Dès le matin, le montage du bar et des tables a réuni un nombre important de volontaires. Et dimanche, le rangement s'est fait dans la joie et la convivialité, un joli signe que, dans le quartier d'Alt, entraide et esprit festif vont de pair.

Les papilles, elles aussi, ont été à la fête! Salades maison, saucisses artisanales, crêpes de froment et de sarrasin, popcorn, sans oublier une ribambelle de desserts: chacune et chacun a mis la main à la pâte. L'après-midi, la compagnie du cirque *Moamême*, composée de 10 jeunes entre 16 et 20 ans, pleins d'énergie, a animé un atelier: diablo, jonglage et assiettes chinoises ont fait tourner rires et sourires. À 17h30, place à leur spectacle «Virgule, je t'aime», un moment poétique et acrobatique qui a enchanté un public nombreux, avec la cathédrale en toile de fond. Vous trouverez davantage d'informations sur leur site: www.compagniemoameme.com



© Marinette Badoud

Puis ce fut au tour du concours de gâteaux orchestré par le comité de l'AQA. Goûter, comparer, départager... pas facile tant le niveau était haut! Les cinq meilleures créations ont été primées, mais soyons honnêtes: tout le monde a gagné en gourmandise. Et heureusement que seules les douceurs concouraient... si salades et saucisses avaient été de la partie, le comité n'en serait sans doute pas sorti indemne!

La fête s'est prolongée au rythme du bar, des parfums alléchants des saucisses, du stand de crêpes en ébullition et de la traditionnelle soupe de chalet.

Un immense merci à toutes et tous pour votre énergie, vos talents et votre bonne humeur. Rendez-vous l'année prochaine pour une nouvelle édition haute en couleurs!



© Patrick Bayer. L'imbattable pâte à crêpes de Christopher: une fois de plus un succès et des crêpes parties comme des petits pains !

GROSSER AUFTRITT FÜR DAS QUARTIERFEST!

BORIS MARADAN

Die Ausgabe 2025 unseres Quartierfestes war ein voller Erfolg: strahlender Sonnenschein, viel Gelächter und überschäumende Energie auf dem gesamten Festgelände hinter der Stadtmauer.

Schon am Morgen versammelten sich zahlreiche Freiwillige, um die Bar und die Tische aufzubauen. Und am Sonntagmorgen wurde in fröhlicher und geselliger Atmosphäre aufgeräumt – ein schönes Zeichen dafür, dass im Alt-Quartier gegenseitige Hilfe und Feststimmung Hand in Hand gehen.

Und das Kulinarische fehlte natürlich nicht: Hausgemachte Salate, Bratwürste aus Eigenproduktion, Weizen- und Buchweizen-Crêpes, Popcorn und nicht zu vergessen eine ganze Reihe von Desserts: Alle haben ihren Teil beigesteuert.

Am Nachmittag leitete die Zirkusgruppe *Moamême*, zehn 10 vor Energie sprühende

Jugendliche zwischen 16 und 20 Jahren, einen Workshop: Diabolo, Jonglieren und Jonglierteller sorgten für viel gute Laune. Um 17:30 Uhr war es Zeit für ihre Show „Virgule, je t'aime“ - ein poetischer und akrobatischer Moment, der das zahlreiche Publikum vor der Kulisse der Kathedrale begeisterte. Weitere Informationen finden Sie auf ihrer Website: www.compagniemoameme.com

Dann stand die vom AQA-Vorstand aufgelegte Kucherprämierung auf dem Programm. Probieren, vergleichen, entscheiden ... gar nicht so einfach, denn das Niveau war sehr hoch! Die fünf besten Kreationen wurden prämiert, aber seien wir ehrlich: Alle haben in Sachen Naschhaftigkeit gewonnen. Zum Glück war nur Süßes im Wettbewerb... wären noch Salate und Würste zu degustieren gewesen, hätte der Vorstand das wohl nicht unbeschadet überstanden!

Das Fest ging weiter in die Nacht hinein, begleitet vom Rhythmus der Bar, den

verlockenden Düften der Würste, dem geschäftigen Crêpes-Stand und der feinen traditionellen Chaletsuppe.

Ein grosses Dankeschön an alle für ihre Energie, ihr Talent und ihre gute Laune. Bis zum nächsten wunderbaren Quartierfest!



Gagnante du premier prix: Meire Pedra Schumacher

VOICI LES RECETTES DES DEUX CRÉATIONS PRIMÉES AU CONCOURS DES GÂTEAUX !



© Meire Pedra Schumacher

GÂTEAU À LA VANILLE ET AUX FRUITS ROUGES DE MEIRE PEDRA SCHUMACHER

Cette recette de gâteau a été réalisée simplement pour accompagner un café l'après-midi, sans avoir à faire grand-chose. Vous pouvez toutefois décorer ce gâteau comme vous le souhaitez. Je l'ai fait à ma façon, mais il pourrait aussi être servi avec du sirop de chocolat ou simplement du sucre glace!

Ingrédients :

- 240 g de beurre
- 250 g de sucre fin
- 4 œufs entiers
- 300 g de farine
- 0,5 l de lait
- 1 cuillère à café de vanille
- 26 g de levure

Dans un grand bol, mélangez le beurre avec le sucre. Incorporez ensuite les œufs entiers et fouettez jusqu'à ce que le mélange double de volume. Ajoutez la farine, le lait, puis mélangez bien. Ajoutez la vanille et enfin la levure.

Préchauffez le four à 180 °C. Versez la pâte dans un moule à manqué de 26 cm de diamètre et enfournez pendant 25 minutes.

Bon appétit!

CAKE AUX FRUITS SECS DE MARINETTE BADOUD

Ultra simple, magnifique pour faire le plein d'énergie au petit déjeuner ou en en-cas!

1. Chauffez le four à 180 degrés
2. Mélangez à la spatule

- 200gr de farine
- 200gr de sucre blanc ou brut
- 200gr de noisettes entières
- 200 gr de raisins secs
- 200 gr d'abricots secs
- 200 gr de figues séchées coupées en morceaux
- 4 œufs
- 50 gr de lait

3. Chemisez un moule à cake de 38 cm (ou deux plus petits) avec du papier cuisson et versez-y la masse aux fruits secs
4. Faites cuire au milieu du four (chaleur normale) pendant 1 heure
5. Laissez refroidir et découpez en tranches très fines, c'est meilleur!

Se conserve plusieurs jours au frigo entouré d'un film alimentaire.

NB: peut se décliner sans problème avec farine bise, ou même avec un mélange de farine sans gluten. On peut aussi diminuer la quantité de sucre, sans changer le résultat.

Bon appétit!



© Marinette Badoud

LA NOUVELLE ÉQUIPE RÉDACTIONNELLE SE PRÉSENTE

L'édition du journal que vous tenez entre vos mains marque le début du travail du nouveau duo de coordination: Zorana Sokolovska et Claudia Bucher. Ensemble, elles poursuivent l'élan initié par les équipes précédentes, avec la volonté de construire un espace d'expression et de dialogue au service de la vie de quartier.



Zorana (à gauche) et Claudia (à droite) © Boris Maradan

Zorana: Quand je vivais encore à Strasbourg, ce quartier n'était pour moi qu'un simple lieu de passage — une traversée rapide entre la gare et l'Institut de pluri-linguisme.

Je le connaissais à peine, juste assez pour m'y orienter. Mais en m'y installant avec Felix il y a bientôt dix ans — et plus encore depuis l'arrivée d'Armelle — il s'est peu à peu transformé en un véritable chez-nous. Ce n'est plus seulement un ensemble de rues et de services, mais un espace de vie, avec ses dynamiques et ses histoires. Quand l'appel à la relève pour la coordination du journal a été lancé pour la deuxième fois, j'ai décidé de me lancer et de contribuer concrètement à la vie collective en documentant cet univers partagé. Un grand merci à Valérie et Chiara pour leur précieux soutien durant la période de transition.

Claudia: Pour symboliser la dynamique de notre quartier, j'aime bien évoquer l'histoire de la machine à café:-). Un jour j'ai eu besoin d'en emprunter une et, en moins d'une matinée, dans le groupe du quartier, trois personnes m'ont offert la leur. Cet esprit de partage et d'entraide me touche vraiment. C'est bien cela que je cherchais, en plus d'une communauté vivante et d'un voisinage bienveillant! Brésilienne d'origine et arrivée du canton d'Argovie en 2024, le quartier d'Alt était mon souhait d'habitation. J'y suis installée avec mes deux enfants, Eloïse et Emilien, depuis avril de cette année et cet entourage est si précieux! Ce journal, jusqu'ici si bien piloté par Valérie et Chiara, est une initiative parmi tant d'autres qui contribuent au tissage des liens. C'est un grand plaisir de contribuer à sa continuité. On espère qu'il vous plaira! =>

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, vous trouverez une
nouvelle short story signée par Cécile
Mocoeur. Bonne lecture!

Short story

L'INDIFFÉRENCE

CÉCILE MOCOEUR

C'est l'histoire du coupeur d'eau que
raconte Marguerite Duras dans «La vie
matérielle»: on confie à un homme la
mission de couper l'eau à une famille qui
squatte une gare désaffectée, et qui vit
dans un grand dénuement. Il s'exécute,
la mère ne conteste pas, son plus jeune
enfant dans les bras. Le soir, la famille va
s'allonger sur les rails, en attendant le TGV,
pour mourir. Plus tard, l'homme s'expli-
quera, il dira qu'elle ne lui a pas demandé
de ne pas couper l'eau.

Il ne tient qu'à un fil de s'allonger ou non
sur les rails et d'y attendre le train. Le fil
des mots ou celui de l'indifférence.

Alors que je rentre chez V. et lui raconte
avoir été prise d'une forte pulsion, celle de
me jeter devant le flot de voitures place
des Victoires, il répond qu'il ne faut pas
confondre l'envie de mourir avec celle de
vivre autrement. Il me conseille alors de
choisir un arbre du bois de Vincennes, de
m'asseoir au pied de cet arbre pour me
reconnecter avec les éléments, le soleil,

la pluie, l'odeur de la terre quand elle est
humide, les bruits alentours.

Les éléments ne m'émeuvent pas, je m'en-
nuie à mourir, cette pensée me fait sourire.
De nouveau arrêter le flux incessant de
mes pensées qui se heurtent aux images
en flashes pour trouver l'apaisement, le
silence, quels qu'en soient les moyens,
avec indifférence, le pacte diabolique de
l'enfance. L'indifférence née de la douleur,
pauvre protection pour supporter l'insup-
portable, qui se transforme sournoisem-
ent en un détachement inconditionnel
et lui, ce foutu détachement qui s'immisce
dans mon cerveau comme une bactérie
intelligente et qui paralyse mes émotions.
Quand N. dit que ce qui nous rend si
proches, c'est la similitude de nos intelli-
gences, je réponds que ce qui nous rend
si proches, c'est notre même niveau d'in-
différence.

Recommencer, recommencer à zéro,
dans une vie régulière, rechercher la rou-
tine pour prendre le temps, finalement
prendre le temps. Dormir la nuit, vivre
le jour, rester trois jours sans sortir, rire
quand après ces trois jours on parle seule,
rire parce qu'on rit seule de soi-même, ne
pas répondre au téléphone, ne plus être
convoitée et chasser les opportunistes
de ma mémoire, me laisser aller à penser
les yeux fermés, ne plus être épuisée de
penser, regarder autour de moi avec bien-
veillance, me souvenir de P. et M. avec
bienveillance, attendre avec impatience
de craindre la mort, la mienne, celle des
autres, me regarder nue dans le miroir et
dire à voix haute «c'est qui celle-là?», être
circonspecte de l'avoir dit, me deman-

der si d'autres se regardent ainsi dans le
miroir, penser que non, que c'est sûrement
la preuve d'un dérangement mental avéré,
aller travailler le matin en gardant ce secret
au fond de moi, ne pas rentrer seule le soir,
m'organiser pour ne pas rentrer, acheter
une deuxième brosse à dents et la gar-
der dans mon sac au cas où, avoir l'au-
dace de penser que c'est possible de ne
plus être dans l'excès, connaître l'un puis
l'autre, lui ou elle, m'en lasser au bout de
quelques heures, m'ennuyer, m'en vouloir
de m'ennuyer à en pleurer, me sentir plus
que jamais seule, vouloir en finir, en par-
ler à ma psychanalyste, prendre les coups
au quotidien, m'obliger à rester plutôt que
fuir, m'en foutre mais pleurer de dégoût au
terme de tant années, le jour de l'hallali.

Les journées, bien réglées et sans sur-
prise, les soirées au gré des rencontres
choisies pour être furtives et brèves, les
discussions où je parle le moins possible
parce que le jeu consiste à ce que l'autre
s'abandonne et confie ses secrets les
plus intimes, rassérénée de n'avoir rien à
répondre, être la simple spectatrice de vies
qui défilent et qui ne m'appartiennent pas,
combattre la mélancolie en me nourrissant
de leurs mots, les ressasser pour brouiller
la peur du vide, les écrire et déchirer méti-
culeusement chaque soir la page devenue
illisible quand l'encre s'est mélangée aux
larmes, et finalement ranger dans chaque
case de ma mémoire ces rencontres for-
tuites, les mettre bout à bout pour qu'elles
soient, qui sait, une partie de mon histoire,
empreinte de la singularité précieuse de
ces nombreux-ses inconnus-es.



Notre boutique à la rue de Lausanne 57
100% fait main avec 



www.fara.ch

Le partage de vos
loisirs se poursuit
dans la prochaine
édition! Adulte,
senior, jeune ou
enfant : partage
avec nous tes pas-
sions, 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@quartier-
dalt.ch](mailto:journal@quartier-
dalt.ch) jusqu'au
6 février 2026.**

ARSEN'ALT... ÇA BOUGE !

LA SORTIE DES NANAS D'ALT DU 13 SEPTEMBRE 2025

RENATA KABITZ

La traditionnelle sortie des Nanas d'Alt a eu lieu le 13 septembre 2025. D'anciennes habitantes ayant gardé des liens avec le quartier y ont également participé. C'est un trio alémanique (Cristina Leuenberger, Renata Kabitz, Beatrice Spielmann) qui a assuré l'organisation de cette année. La sortie nous a emmenées en Singine. Le rendez-vous avait été donné à 10 heures au Jardin anglais, et nous avons commencé par la visite du jardin communautaire «Jardin du Chardon», accompagnée des explications de Martina Roenike. Ensuite, nous nous sommes déplacées en voiture à Rechthalten. L'apéro, offert par l'Association du quartier d'Alt, nous attendait au restaurant «Zum brennenden Herz».



Am 13. September 2025 fand der traditionelle Ausflug der „Nanas“ des Alt-Quartiers statt. Auch ehemalige Quartierbewohnerinnen, die sich unserem Quartier noch verbunden fühlten, nahmen regelmässig daran teil. Dieses Jahr bereitete ein deutschsprachiges Trio (Beatrice Spielmann, Cristina Leuenberger und Renata Kabitz) den Ausflug vor, daher ging es in den Sensebezirk.

Um 10 Uhr versammelten wir uns zuerst beim Jardin anglais. Anschliessend besuchten wir den Gemeinschaftsgarten „Jardin du Chardon“ unter der Führung von Martina Roenike. Mit einigen Autos fuhren wir dann nach Rechthalten. Im Restaurant „Zum brennenden Herz“ wartete bereits der Apéro auf uns, offeriert vom

Lors du repas, ce n'est pas seulement l'estomac qui y a trouvé son compte, mais aussi l'esprit de partage entre les participantes. Il y avait assurément de quoi raconter et rire. Ce fut aussi une belle occasion de rafraîchir les anciens contacts et d'en créer de nouveaux.

Une petite promenade nous a ensuite menées au «Biohof Tannacker» de Jann Krättli. Jann nous a partagé de nombreuses informations intéressantes sur sa ferme bio-végane, notamment sur les réflexions écologiques et la philosophie de la permaculture qui imprègnent les travaux de ce petit collectif.

Nous avons énormément apprécié la sortie et remercions chaleureusement l'Association du quartier d'Alt pour son soutien financier.

Quartierverein.

Beim Mittagessen kam nicht nur das Kulinarische, sondern auch die soziale Komponente zum Zuge. Wir hatten genügend Gesprächsstoff und auch das Lachen kam nicht zu kurz. Es war auch eine schöne Gelegenheit, alte Bekanntschaften aufzufrischen und neue zu schliessen.

Ein kurzer Spaziergang führte uns dann zum «Biohof Tannacker». Jann Krättli wusste uns viel Interessantes zum bio-veganen Hof zu erzählen; er erklärte insbesondere die ökologischen Überlegungen und Ideen aus der Permakultur, welche die Arbeit des kleinen Kollektivs prägen.

Wir haben den Ausflug sehr genossen und danken dem Quartierverein Alt herzlich für seine finanzielle Unterstützung!

LA « SORTIE DES NANAS D'ALT » : HISTOIRE

MARINETTE BADOUD

« Je vous parle d'un temps
Que les moins de vingt ans
Ne peuvent pas connaître. »...

chantait Charles Aznavour

Il y a plusieurs décennies, comme aujourd'hui, nombreux étaient les couples qui vivaient dans le quartier avec leurs jeunes enfants. Les mamans avaient fondé le «Groupe Jeunesse» dont le but était d'organiser diverses activités pour les familles. Nous étions un groupe dynamique et très soudé.

Aux alentours de 2002, les enfants ayant grandi, de nombreuses familles, saisissant quelques belles opportunités, décidèrent de partir du quartier nous laissant presque orphelines ;-). Ainsi, en 2003, l'idée d'une première «Sortie des Nanas» a germé. Revoir les copines «exilées» pour partager des souvenirs et prendre des nouvelles. Pendant quelques années cette sortie annuelle n'a regroupé que les anciennes puis petit à petit toutes les nouvelles habitantes y ont été associées... Les anciennes sont toujours invitées, elles sont restées fidèles et participent régulièrement à l'organisation de ces journées. Cette année a eu lieu la 22e édition de la Sortie des Nanas d'Alt.

DER FRAUEN- AUSFLUG: GESCHICHTE

„Ich erzähle von einer Zeit,
die Menschen unter zwanzig
nicht kennen können“,

sang Charles Aznavour

Vor Jahrzehnten lebten wie heute viele Paare mit Kleinkindern im Quartier. Die Mütter hatten die «Jugendgruppe» gegründet, um verschiedene Aktivitäten für Familien zu organisieren. Wir waren eine dynamische und verschworene Gruppe.

Um 2002 herum, als die Kinder gross geworden waren, beschlossen viele Familien, einige günstige Gelegenheiten zu ergreifen und das Quartier zu verlassen, so dass wir fast wie Waisen zurückblieben ;-). So entstand 2003 die Idee eines ersten „Ausflugs der Mädels“. Wir wollten die „verbannten“ Freundinnen wiedersehen, um Erinnerungen auszutauschen und Neuigkeiten zu erfahren. Einige Jahre lang nahmen an diesem jährlichen Ausflug nur die alten Nachbarinnen teil, doch nach und nach kamen auch die neuen Bewohnerinnen des Quartiers hinzu... Die früheren Nachbarinnen sind weiterhin eingeladen und uns treu geblieben; sie helfen regelmässig bei der Organisation dieser Tage. Dieses Jahr fand die 22. Ausgabe der Sortie des Nanas d'Alt statt.

CINÉM'ALT DU 14 JUIN 2025

LUZIA MARTY

À l'occasion de la journée (historique) de Grève féministe, le 14 juin 2025, nous avons choisi «La boda de Rosa», un film qui a pour thème la quête d'une femme pour se libérer des exigences extérieures afin de créer elle-même son destin. C'est une belle histoire de respect et d'amour de soi.

Dans une bonne ambiance, nous avons mangé une délicieuse paëlla végétarienne préparée avec beaucoup de savoir-faire et d'amour par Marie-Laure et Paul Köstinger.

Pour la prochaine soirée Ciném'alt, il faudra attendre la nouvelle année 2026.



LE PÉROU AU QUARTIER D'ALT

CHRISTOPHER CLEARY

Pour la deuxième année consécutive, les RFI Skillz ont fait halte dans notre quartier. Cette fois, contrairement à l'an dernier, la météo était idéale et le groupe

CIDAN mi Perú a joué son rôle à la perfection. Celles et ceux qui voulaient se déhancher l'ont fait avec enthousiasme, tandis que d'autres ont préféré simplement profiter du spectacle. Nous avons déjà hâte de découvrir qui viendra l'an prochain !



© Sergio Perez



© Boris Maradan

**RÉSERVEZ
LE 5 DÉCEMBRE :
SAINT NICOLAS ARRIVE DANS
LE QUARTIER D'ALT À 18 H.**

**CORTÈGE, PUIS THÉ ET VIN
CHAUD, ET MOMENT
DE RENCONTRE.**

AMENEZ VOTRE TASSE !

ON N'EST PAS LOIN ET ON VOUS ATTEND!

PIGNON SUR STRASS

Depuis mai 2025, l'atelier participatif de réparation de vélos «do-it-yourself» proposé par l'association Pignon sur Strass a trouvé un nouvel espace... mais pas de panique: il est juste à côté! Installé désormais dans les garages de l'ancienne caserne de la Poya, l'atelier bénéficie d'un espace beaucoup plus grand, mieux équipé et plus convivial. À quelques coups de pédale du quartier d'Alt, l'équipe vous accueille les mercredis soirs et les samedis matins pour vous aider à bichonner vos vélos.

UN TARIF PRÉFÉRENTIEL POUR LES MEMBRES DE L'ASSOCIATION DU QUARTIER D'ALT

Bonne nouvelle: les membres de l'Association du Quartier d'Alt continuent de bénéficier du tarif préférentiel de 5 CHF pour l'utilisation de l'atelier.

Ce tarif donne accès à tous les outils nécessaires pour entretenir ou réparer votre vélo, ainsi qu'aux conseils avisés de l'équipe sur place, toujours prête à vous guider pour, par exemple:

- Changer une chambre à air.
- Régler ou remplacer vos freins.
- Vérifier l'état général de votre vélo avant de l'emmener chez un professionnel.

- Acheter un vélo d'occasion remis en état par l'équipe.
- ...

Des pièces de seconde main à prix libre et les pièces d'usures (patins de freins, câbles, chambres à air etc.) à prix fixe sont disponibles dans l'atelier aussi.

DONNEZ UNE SECONDE VIE À VOS VÉLOS ET PIÈCES

Vous avez un vieux vélo qui prend la poussière? Des pièces inutilisées qui traînent dans votre cave? Ne les jetez pas! L'atelier est aussi un lieu de récupération et de revalorisation. L'équipe de Pignon sur Strass est toujours preneuse de dons, qu'il s'agisse de vélos entiers ou de pièces détachées.



Pour connaître les horaires exacts et découvrir le fonctionnement de l'atelier, rendez-vous sur le site web de Pignon sur Strass. Et surtout, venez comme vous êtes: curieux-se, débutant-e ou passionné-e, on vous attend!

Pignon sur Strass (pignonsurstrass.ch) fait partie des six associations affiliées à La Fabrique (lafabriquefribourg.ch), une initiative engagée en faveur de l'économie circulaire dans la ville de Fribourg. Si vous visitez notre atelier à la Poya, vous aurez l'occasion de découvrir les autres ateliers membres de La Fabrique, qui partagent les mêmes valeurs de durabilité, de réemploi et de transmission de savoir-faire.

En tant que voisine du quartier d'Alt, la Ressourcerie offre aux membres de l'Association du Quartier d'Alt une réduction de 20% sur leurs achats, jusqu'à concurrence d'un total de 100 CHF de rabais.

NOS ENFANTS SONT DES PHILOSOPHES

MARINETTE BADOUD

Au début septembre dernier, le Festival de Philosophie de Fribourg a rencontré un grand succès. À la suite de celui-ci, l'idée de proposer aux enfants de notre quartier des ateliers philo fait son chemin, encadrée par l'Association SEVE (Suisse) et soutenue par l'AQA.

L'association SEVE Suisse a pour vocation de favoriser le développement d'aptitudes au «Savoir-Être» et au «Vivre Ensemble» auprès des enfants et des adolescent-e-s. Elle entre tout à fait dans les grandes

bases du programme romand des écoles. Apprendre aux enfants, dès leur plus jeune âge, à développer une pensée critique, attentive et créative en leur proposant de dialoguer ensemble et d'exercer leur discernement, leur capacité empathique et d'ouverture, afin qu'ils puissent tisser des relations plus saines, plus respectueuses et plus pacifiques et s'épanouir en tant que personnes, mais aussi en tant qu'êtres sociaux.

L'atelier SEVE combine deux pratiques différentes, mais complémentaires, à savoir la pratique de l'attention et la pratique du dialogue philosophique. L'atelier débute par 3 à 5 min. de pratique atten-

tionnelle, un exercice de concentration à soi centré sur la respiration, puis les participant-e-s sont invité-e-s à s'engager dans un dialogue philosophique à partir d'une question. L'échange est guidé par un-e animateur-trice dont le mandat est de stimuler une recherche collective à travers laquelle les participant-e-s peuvent apprendre à penser ensemble.

Des ateliers philo pourront voir le jour dans notre quartier dans les mois qui viennent et concerneront les enfants entre 7 et 14 ans. Si vous êtes intéressé-e-s par cette idée et pour tout renseignement: badoud-marINETTE@gmail.com et sevesuisse.org

ARSEN'ALT > AGENDA AUTOMNE-HIVER 25-26

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

2025

AUTRES ACTIVITÉS

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

JEUDI 13 NOVEMBRE

19h00 à 21h00 – Soirée Tricot

VENDREDI 14 NOVEMBRE

21h00 à 22h00 – Nuit du conte

VENDREDI 21 NOVEMBRE

18h00 à 21h30 – La Cellule

SAMEDI 29 NOVEMBRE

10h00 à 17h00 – Marché de Noël du quartier d'Alt

VENDREDI 5 DÉCEMBRE

15h00 à 22h30 – St-Nicolas du quartier d'Alt

VENDREDI 12 DÉCEMBRE

17h00 à 23h00 – Fenêtre de l'Avent du Comité

DIMANCHE 28 DÉCEMBRE

19h30 à 21h00 – Soirée chant / Chantons le cœur (www.vibreensemble.ch)

VENDREDI 9 JANVIER

18h00 à 21h30 – La Cellule

LUNDI 13 JANVIER

19h00 à 21h00 – Soirée Tricot

ARSEN'ALT

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

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

RYTHMIQUE

10h15-11h15

Anne Menétréy Ruffieux

PERMANENCE INFORMATIQUE

10h30-12h00 (2^e et 4^e lundi du mois)

DISCO SENIOR 14h00-15h45

DJ George Olivier (1^{er} et 3^e lundi du mois)

CIRQUE ET JONGLAGE 14h00-15h00

David Largo du Cirque Toamême

YOGA POUR LES AÎNÉ-ES

16h00-17h00

Laurence Curty, 078 881 81 82

Salle Sud

YOGA-DANSE 17h45-19h00

Isabelle Rausis, 079 258 04 40

YOGA 19h30-21h00

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

TANGO 18h15-21h00

Cyril Clavet, 079 369 64 76

TANGO ARGENTIN 19h00-20h30

Marie-Elodie Greco, 079 962 67 55

Salle Nord

TAI-CHI 8h00-10h00

Begona Javares, 079 954 98 19

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 PRACTICAS LA CATEDRAL

19h00-22h30

Marie Fuger, 079 522 88 41

CERTAINS VENDREDIS

Salle sud

DANSE INTUITIVE 8h00-10h00

Marie-Gaëlle Ducrest, 076 493 00 16



© Charles Rondeau – Domaine public

RETOUR SUR LES 12 HORS DE L'AUGE

CHRISTOPHER CLEARY

Pour les 12 hors de l'Auge 2025, le soleil était de la partie – et les services publics aussi! Les deux tandems de la Poste, ceux des CFF et l'équipe des TPF se sont distingués et ont remporté le prix du secteur public (les caisses publiques étant

vides, le prix est resté purement symbolique). Notre équipe locale, les timbré-e-x du service post'alt, a pris la route avec brio – malgré deux facteurs un peu trop pressés sur les pédales. Toute l'équipe est déjà au taquet pour l'an prochain! Et bien sûr, nous cherchons encore d'autres timbré-e-x pour 2026!



© Manon Delisle



© Cécile Attia



© Manon Delisle

LECTURES, CONSEILLÉES PAR LIBROPHOROS!

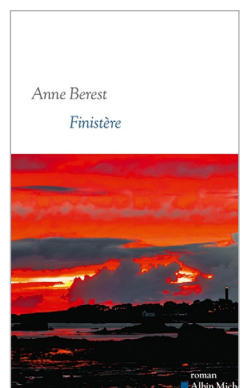


Tous des Menteurs

Raphaëlle Frier & Stéphanie Marchal
Alice Éditions
Dès 3 ans
CHF 21.20

Ma parole, tout le monde ment dans cette histoire! Georges dit qu'il a mangé une girafe, Lison qu'elle a porté une montagne. Pfff! N'importe quoi!

Tous des menteurs est un album jeunesse bien sympathique qui explore la frontière entre le mensonge et l'imaginaire foisonnant des enfants. Il met en scène une petite fille qui en a marre qu'on lui raconte des sornettes... mais à la fin, qui sera la plus rêveuse?



Anne Berest
Finistère

Finistère

Anne Berest
Éditions Albin Michel
40.10 CHF

Après *Gabriële*, qui parlait de son arrière-grand-mère, et *La carte postale* qui racontait son histoire maternelle, Anne Berest continue d'enquêter sur ses origines en cette rentrée littéraire 2025, avec une ode à ses racines bretonnes, du côté paternel. Enregistrements, documents d'archives, lettres, la romancière s'y entend pour collecter la matière première et *Finistère* est un texte tendre, sensible, entre récit intime et fresque sociale.

Il explore un siècle d'histoire familiale en Bretagne, de l'arrière-grand-père Eugène à son père, scientifique taiseux, et fait le portrait délicat d'une lignée d'hommes engagés, ayant déjoué les attentes de leurs aînés. Un roman sur les transmissions invisibles, les liens unissant les pères à leurs filles, la force d'un lieu, l'héritage. Vibrant.

LA CABINERIE : LE PHARE D'ART ECLAIRE DE NOUVEAUX CAPS...

ALAN HUMEROSE

Depuis la transformation de cette ancienne cabine de téléphone en lieu culturel, à l'angle des rues Jean-Grimoux et Marcello, La Cabinerie est devenue, en quelques années, un véritable repère artistique au cœur du quartier d'Alt. Inaugurée en novembre 2018 avec les formidables mouches calligraphiques de Martial Leiter, La Cabinerie fut conçue dès le départ comme un lieu de découvertes. Elle a ainsi accueilli près d'une cinquantaine d'événements: expositions, interventions plastiques, lectures, concerts, performances. Son format singulier a permis à des artistes très différent-es, venu-es d'ici et du monde entier, certain-es célèbres, d'autres moins, de se confronter à cet espace minuscule mais chargé de potentiels.

On se souvient par exemple des paysages nocturnes de Buenos Aires de Mariano Manikis, dont les nuits perforées de lampadaires jouaient avec la transparence et les reflets de la cabine, ou encore des portraits monumentaux de Gregg Segal, transposés dans cet espace réduit avec une intensité inattendue interrogeant nos déchets et nos repas. D'autres moments ont marqué les esprits tels les immenses portraits «pixelisés à la main» de Claude Cortinovis, l'installation colorée d'Etienne Krähenbühl, ou encore la série décalée de Nelly Maurel, dont les dessins et collages semblaient transformer cette cabine en un cabinet de curiosités. La Cabinerie a aussi été le théâtre de performances discrètes, souvent visibles seulement par quelques spectateur-rices nocturnes, où elle devenait tour à tour lanterne, résidence, scène ou simple boîte à mystères. Et puis comment ne pas rappeler ici l'écriture d'un roman écrit en 50 heures consécutives, en février 2019, par huit auteur-rices enfermés dans La Cabinerie en se relayant toutes les deux-trois heures. Et pourra-t-on oublier la lecture des textes de Nicolas Bouvier par Les Diseurs et Claude Schneider à la guitare?

Cette diversité a été rendue possible grâce à la complicité confiante des artistes qui ont participé sans rechigner. Qu'ils et elles soient très connus sur la scène internationale ou encore peu visibles, chacun-e a accepté les contraintes de ce lieu atypique et s'est prêté-e au jeu avec une confiance remarquable. L'exigence demandée et ces

complicités assumées ont permis de maintenir une cohérence artistique forte, et de donner à cette cabine une identité singulière, toujours surprenante. On se souviendra longtemps des calendriers de l'Avent, toujours bien décalés, celui de Franz Huguët par exemple, mais poussant la réflexion sur la naissance de nos vues... Merci à toutes et tous d'avoir su partager leurs œuvres dans ces conditions.

La Cabinerie a pu compter sur le soutien généreux et parfois aussi logistiques de quelques personnes, avec une fidélité chaleureuse. Elle a aussi bénéficié de collaborations régulières avec l'Association du Quartier d'Alt. Celle-ci a soutenu et accompagné bien des activités de La Cabinerie, permettant d'ancrer l'expérience artistique dans la vie du quartier, que ce soit par soutiens directs et sonnants ou par l'accueil de manifestations dans les salles de l'Arsen'Alt, telle la fête du sixième anniversaire menée par la fougueuse Laurence Bisang ou encore la conférence mémorable du photographe facétieux comme une perche en goguette, Michel Roggo. Ces liens avec toutes ces personnes et l'association ont contribué à faire de La Cabinerie un phare rayonnant et familier: un objet que tout le monde voyait, que chacun-e pouvait traverser du regard, mais dont le contenu restait le fruit d'une direction artistique précise. Ici aussi un grand merci pour ces belles présences et complicités.

Mais tous les navires finissent par quitter le quai et voguer vers d'autres comptoirs et, en octobre dernier, une nouvelle page de ce journal de bord s'est tournée avec la passation des destinées de La Cabinerie à une nouvelle direction. En effet, après sept ans d'activités aussi intenses que bénévoles, après ces années passées à inventer, programmer et porter ce projet insolite, des changements devenaient nécessaires. D'une part mes travaux personnels exigent de plus en plus de temps et, d'autre part, avec Susanne, co-fondatrice et fidèle complice dans cette aventure, nous avons aussi d'autres projets, d'autres pistes à fouiller et à faire émerger.

Nous avons donc, et avec bonheur et confiance, transmis les commandes à Bruno Maillard, photographe, éditeur, galériste et, de plus, un habitant et visage bien connu du quartier.

Tout au long d'une nouvelle ligne artistique et rythme, La Cabinerie reste donc un point d'accueil culturel important, une

lumière coquette, farouche et obstinée au coin de la rue, où l'art continue de se glisser dans votre quotidien et vous donne rendez-vous.

REPÈRES CHRONOLOGIQUES

- **2017-2018:** Alan Humerose, photographe, imagine transformer cette cabine téléphonique désaffectée en espace d'art et de curiosité. Swisscom, devant le projet, donne cette cabine et la Ville de Fribourg accorde son exploitation de lieu culturel.
- **Novembre 2018:** Installation et inauguration officielle de La Cabinerie avec une première exposition de Martial Leiter.
- **2019-2025:** Près de cinquante événements, alternant expositions et performances, concerts et événements pour la fête du Quartier d'Alt. Toutes les archives ici: www.lacabinerie.ch.
- **Automne 2025:** Les fondateurs et directeurs, Alan Humerose et Susanne Obermayer, quittent La Cabinerie pour se consacrer à d'autres projets ainsi que les membres du comité de l'association, Dominique Bifrare, Alexandre Duchêne et Isabelle Borel.
- **Automne 2025:** Bruno Maillard, photographe du quartier et ancien directeur de la Nuit des musées, reprend la direction de La Cabinerie.



Bruno Maillard, nouveau directeur de la Cabinerie. © Alan Humerose

LE BELLUARD BOLLWERK : CE QUE NOUS PARTAGEONS

AUDREY VARONE et ELISA LIEPSCH

Pour sa 42^e édition, le Belluard Bollwerk, sous sa nouvelle direction, a pris racines pendant 10 jours dans le Quartier d'Alt d'où il a tissé des liens avec différents territoires du monde entier. Le festival a questionné notre rapport à la terre et à ce qui nous unis les un-e-x-s aux autres.

DES MILLIERS DE VISITES DERRIÈRE-LES-REMPARTS

Le Belluard Bollwerk aime proposer des formats variés dans des lieux fribourgeois inattendus. Cette année, le public a été amené à se rendre au Réservoir du Torry, à la Tour Vagabonde ou encore au bord de la Sarine. Mais, comme chaque année, le cœur du festival s'est logé au Quartier d'Alt: dans la Forteresse, dans les studios et le grenier de l'Arsen'alt mais aussi dans la cour du C.O. du Belluard, sur le terrain de basket du quartier, à Wall Street, dans les Halles, notre nouvelle espace dans les anciens ateliers professionnels, et, plus globalement, dans l'espace public du quartier. Dès la fin juin et jusqu'au début juillet, la rue Derrières-les-remparts s'est vidée de ses véhicules pour laisser place aux guirlandes, aux tables et surtout au public du Belluard Bollwerk. Cette année, le festival a attiré environ 6'000 personnes, du quartier et du monde entier, qui ont assisté aux projets artistiques mais qui ont aussi partagé un plat, un verre, du temps et des discussions.



Belluard Bollwerk 2025, nasa4nasa, Sham3dan.
© Julie Folly

LE QUARTIER D'ALT EN RÉSONNANCE AVEC LE MONDE

Pour creuser sa thématique The Grounds We Share, le Belluard Bollwerk a invité des artistes suisses et de l'international pour faire dialoguer différentes approches de la terre et pour traverser les territoires. Ainsi, des artistes venant de tous les continents ont rejoint Fribourg pour y partager leurs œuvres. Joshua Serafin a présenté un rituel d'ouverture dans la Forteresse, Jeremy Nedd et son équipe ont fait danser le public sur le terrain de basket,

et Vica Pacheco a fait vibrer les murs du Belluard à travers sa musique.

DAS ALT-QUARTIER IM EINKLANG MIT DER WELT

Um sein Thema „The Grounds We Share“ zu vertiefen, lud das Belluard Bollwerk Künstlerinnen und Künstler aus der Schweiz und anderen Ländern ein, Ansätze zum Thema Erde in einen Dialog zu bringen und Grenzen zu überschreiten. So trafen die Eingeladenen aus allen Kontinenten in Freiburg ein, um ihre Werke zu präsentieren. Joshua Serafin zeigte ein Eröffnungsritual in der Festung, Jeremy Nedd und sein Team brachten das Publikum auf dem Basketballplatz zum Tanzen, und Vica Pacheco liess mit ihrer Musik die Mauern des Bollwerks vibrieren.



Belluard Bollwerk 2025, Vica Pacheco, Animacy or A Breath Manifest. © Julie Folly



Belluard Bollwerk 2025, discours d'ouverture d'Elisa Liepsch. © Julie Folly

MERCI !

Toute l'équipe du festival tient à remercier l'association du Quartier d'Alt et les habitant-e-x-s du quartier pour leur accueil renouvelé, leur curiosité et leur participation à la vie du festival. Nous nous réjouissons déjà de vous retrouver pour la 43^e édition du Belluard Bollwerk, du 25 juin au 4 juillet 2026.

**Belluard
Bollwerk**
25.6. — 4.7.2026

PASSEZ UN BON HIVER !

«Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été». Albert Camus

L'hiver est là, il nous enveloppe. À l'heure où vous lisez ces lignes, vous êtes probablement devant votre tasse de thé bien chaude. Il y a différentes manières de mieux vivre l'hiver, du point de vue de notre corps et de notre santé. Rachel Salvisberg notre voisine de quartier et spécialisée en Médecine traditionnelle chinoise (MTC), partage avec nous quelques conseils.

RACHEL SALVISBERG

Depuis juin 2025, j'ai ouvert le cabinet d'acupuncture MTC dans le quartier, cette philosophie qui considère l'être humain dans sa globalité et individualité. La MTC est une forme de médecine alternative qui peut agir dans tous les domaines de la santé. Les jours se raccourcissent et nous pouvons mieux nous protéger pour bien traverser la saison froide. Ces conseils simples sont des suggestions générales qui peuvent être largement appliqués.

ALIMENTATION

L'alimentation est essentielle pour renforcer les défenses immunitaires. Un point clef serait de privilégier tant que possible des produits naturels et éviter ceux hautement transformés. Très chargés en sucre, sel et autres éléments chimiques, ils sont pauvres en valeurs nutritionnelles et pèsent sur notre processus digestif. Il existe une astuce simple pour reconnaître un aliment transformé : demandez-vous si votre grand-mère aurait connu cet aliment. Si ce n'est pas le cas, il est très probable qu'il soit hautement transformé.

PRIVILÉGIEZ LES ALIMENTS CHAUDS

En MTC, les aliments sont classés, entre autres, en fonction de leur comportement thermique. Celui-ci a un effet sur le corps. Ce dernier tire de l'alimentation la force vitale, appelée Qi, important pour le bon fonctionnement du système immunitaire et qui vous protège des maladies. Le petit-déjeuner, premier repas de la journée, doit être chaud. D'un point de vue énergétique, il doit être thermiquement chaud et, si possible, préparé à chaud. Si vous aimez beaucoup le pain, faites-le griller. Ou préparez une omelette à la poêle ou encore une bouillie chaude.

MANGEZ DE SAISON

Les aliments qui poussent ici en hiver réchauffent notre corps. Les légumes-

racines et les choux de toutes sortes, les courges, les soupes et les ragoûts nourrissent, réchauffent et sont faciles à digérer. Assaisonnez vos plats avec des épices hivernales et de Noël telles que la cannelle, le gingembre, les clous de girofle, le romarin ou le thym.

AVEC MODÉRATION

Selon la MTC, il y a des aliments à consommer avec modération. Je souhaite éviter autant que possible d'établir des règles. Je me contente ici d'indiquer les aliments considérés comme problématiques en MTC. Les fruits et légumes crus, importés et hors-saison (tomates, concombres) affaiblissent votre digestion et le développement du Qi défensif.

Produits laitiers : selon la MTC, une consommation excessive de produits laitiers encombre et alourdit le système digestif. Les mueslis froids avec du yaourt ou des boissons au lait doivent être évités autant que possible et surtout le matin. Les agrumes, comme les oranges, ne sont pas saisonniers et ont, selon la MTC, une propriété rafraîchissante, ce qui n'est pas souhaitable en hiver. Ils ne figurent pas non plus parmi les 5 meilleures sources de vitamine C. Il vaut mieux privilégier les cynorhodons ou l'argousier. Évitez surtout les jus de fruits, car ils ne contiennent plus que du fructose (et souvent du sucre ajouté s'ils sont industrialisés) et ont perdu toutes leurs autres propriétés nutritionnelles, telles que les fibres alimentaires.

HYDRATEZ VOTRE CORPS

Le fait de rester longtemps à l'intérieur et l'air chauffé assèchent les muqueuses et les rendent vulnérables aux agents pathogènes (bactéries, virus). La MTC classe des aliments qui favorisent une bonne hydratation des organes. Ils hydratent les muqueuses afin qu'elles puissent former une barrière efficace contre les virus responsables du rhume. Parmi ces aliments, on trouve notamment la courge, le fenouil, le chou chinois, la patate douce, la pomme de terre, les châtaignes et les poires, pour n'en citer que quelques-uns. Une hydratation suffisante, si possible avec des boissons chaudes, humidifie le corps et soutient les reins dans leur fonction de filtration.

RÉCHAUFFEZ VOS REINS ET RESTEZ AU CHAUD

En MTC, l'énergie constitutionnelle fondamentale est attribuée au cycle fonctionnel des reins. Cela comprend l'organe, le méridien (voie énergétique) et tout un système de fonctions corporelles interdépendantes. Il est donc important de s'ha-

billier chaudement et de protéger surtout le bas du dos et les reins.

DORMEZ PLUS ET ACCORDEZ-VOUS PLUS DE REPOS

Le thème du sommeil et des facteurs favorisant un bon sommeil mériterait un article à part entière. Voici ici l'essentiel en bref :

- Accordez-vous plus de repos en hiver. En effet, le corps a besoin de plus d'énergie pour toutes ses activités qu'en été. Soyez attentif-ve à votre énergie et faites des pauses.
- Faites confiance à votre corps. La durée du sommeil varie d'une personne à l'autre. Si vous vous levez le matin en forme, éveillé-e et motivé-e, c'est que vous avez suffisamment dormi.
- Vous favorisez un sommeil sain et réparateur en ne sollicitant pas votre corps avec la digestion alors qu'il devrait dormir. Prenez votre dernier repas (y compris les petit snacks) quatre heures avant de vous coucher. Évitez également les activités mentales, en particulier celles qui sont stressantes, comme les informations angoissantes sur les écrans.
- L'air frais dans la chambre favorise le sommeil. Assurez-vous que la pièce soit sombre, car la lumière a un effet négatif sur la qualité du sommeil.

RECHERCHEZ LA LUMIÈRE DU SOLEIL

Il existe des facteurs externes qui agissent sur le corps tels que le vent, le froid, l'humidité ou encore la lumière du soleil. On sait combien la vitamine D, contenue dans la lumière du soleil, est importante pour un bon système immunitaire et combien le soleil renforce le moral.

Les poumons, organes les plus fins et avec la plus grande superficie du corps humain, assurent les échanges avec l'extérieur par la respiration. Ils tirent profit d'une activité physique modérée à l'air frais. Ces quelques conseils simples vous permettront d'améliorer votre bien-être et de renforcer vos défenses immunitaires en hiver. Ils sont destinés à vous inspirer et ne doivent pas être considérés comme des règles strictes. Essayez-les, adaptez-les et soyez créatif-ves.

Rachel Salvisberg nous parlera davantage de ses services dans notre prochaine édition. Elle vous reçoit avec plaisir au cabinet TCM Salvisberg, au Chemin Montrevers 9, au quartier d'Alt, et aussi à Villars-sur-Glâne. Contact : +41764969021/ e-mail : info@tcmsalvisberg.ch Et pour plus d'infos : www.tcmsalvisberg.ch

WIR WÜNSCHEN IHNEN EINEN SCHÖNEN WINTER!

„Mitten im Winter entdeckte ich in mir einen unbesiegbaren Sommer.“ Albert Camus

Der Winter ist da und umhüllt uns. Während Sie diese Zeilen lesen, sitzen Sie wahrscheinlich vor einer Tasse heissem Tee. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Winter besser zu überstehen, für unseren Körper und unsere Gesundheit. unsere Nachbarin und Spezialistin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), gibt uns einige Tipps.

RACHEL SALVISBERG

Im Juni 2025 habe ich im Alt-Quartier eine TCM-Akupunkturpraxis eröffnet. Diese Philosophie betrachtet den Menschen individuell als Ganzes. Die TCM ist eine Form der Alternativmedizin, die in allen Bereichen der Gesundheit wirken kann. Die Tage werden kürzer und wir können uns besser schützen, um die kalte Jahreszeit zu überstehen.

Diese einfachen Tipps sind allgemeine Ratschläge, die oft angewendet werden können.

BEVORZUGEN SIE WARME LEBENSMITTEL

In der TCM werden Lebensmittel unter anderem nach ihrem thermischen Verhalten klassifiziert. Dieses hat Auswirkungen auf den Körper. Der Körper zieht aus der Nahrung die Lebenskraft, das sogenannte Qi. Qi ist wichtig für das reibungslose Funktionieren des Immunsystems und schützt Sie vor Krankheiten.

Das Frühstück, die erste Mahlzeit des Tages, sollte warm sein. Aus energetischer Sicht sollte es thermisch warm und wenn möglich warm zubereitet sein. Wenn Sie Brot sehr mögen, toasten Sie es. Oder bereiten Sie ein Omelett in der Pfanne oder einen warmen Brei zu.

ESSEN SIE SAISONAL

Lebensmittel, die hier im Winter wachsen, wärmen unseren Körper. Wurzelgemüse und Kohlsorten aller Art, Kürbisse, Suppen und Eintöpfe nähren, wärmen und sind leicht verdaulich. Würzen Sie Ihre Gerichte mit winterlichen und weihnachtlichen

Gewürzen wie Zimt, Ingwer, Nelken, Rosmarin oder Thymian.

REDUZIEREN SIE

Laut TCM gibt es Lebensmittel, die nur massvoll verzehrt werden sollten. Ich möchte möglichst keine Regeln aufstellen. Ich beschränke mich hier darauf, die Lebensmittel aufzulisten, die in der TCM als problematisch gelten.

Rohe, importierte und ausserhalb der Saison erzeugte Obst- und Gemüsesorten (Tomaten, Gurken) schwächen Ihre Verdauung und die Entwicklung des Abwehr-Qi. Milchprodukte – Nach der chinesischen Medizin belastet ein übermässiger Konsum von Milchprodukten das Verdauungssystem und macht es träge. Kaltes Müesli mit Joghurt oder Milchgetränken sollten möglichst vermieden werden, insbesondere morgens.

ZITRUSFRÜCHTE

Zitrusfrüchte wie zum Beispiel Orangen sind nicht saisonal und haben laut TCM eine kühlende Eigenschaft, was im Winter nicht erwünscht ist. Auch sind sie nicht unter den Top 5 der Vitamin C-Quellen. Da greifen Sie lieber auf Hagebutten oder Sanddorn zurück. Vermeiden Sie vor allem Fruchtsäfte, da diese nur noch den Fruchtzucker-Anteil enthalten (aus industrieller Produktion oft noch mit Zuckerzusatz) und die anderen Nährwerte wie Ballaststoffe wegfallen.

VERSORGEN SIE IHREN KÖRPER MIT FEUCHTIGKEIT

Längerer Aufenthalt in Innenräumen und beheizte Luft trocknen die Schleimhäute aus und machen sie anfällig für Krankheitserreger (Bakterien, Viren).

Die TCM klassifiziert Lebensmittel, die eine gute Hydratation der Organe fördern. Sie versorgen die Schleimhäute mit Feuchtigkeit, so dass diese eine wirksame Barriere gegen Erkältungsviren bilden können. Zu diesen Lebensmitteln gehören unter anderem Kürbis, Fenchel, Chinakohl, Süsskartoffeln, Kartoffeln, Kastanien und Birnen, um nur einige zu nennen.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, möglichst mit warmen Getränken, befeuch-

tet den Körper und unterstützt die Nieren in ihrer Filterfunktion.

SCHLAFEN SIE MEHR UND GÖNNEN SIE SICH MEHR RUHE

Das Thema Schlaf und Faktoren, die einen guten Schlaf fördern, würde einen eigenen Artikel verdienen. Hier das Wesentliche in Kürze.

- Gönnen Sie sich im Winter mehr Ruhe. Denn der Körper benötigt für alle seine Aktivitäten mehr Energie als im Sommer. Achten Sie auf Ihre Energie und machen Sie Pausen.
- Vertrauen Sie Ihrem Körper. Die Schlafdauer variiert von Person zu Person. Wenn Sie morgens fit, wach und motiviert aufstehen, haben Sie ausreichend geschlafen.
- Sie fördern einen gesunden und erholsamen Schlaf, indem Sie Ihren Körper nicht mit der Verdauung belasten, wenn er schlafen sollte. Nehmen Sie Ihre letzte Mahlzeit (einschliesslich kleiner Snacks) vier Stunden vor dem Schlafengehen ein. Vermeiden Sie vor dem Schlafengehen geistige Aktivitäten, insbesondere stressige, wie z. B. beunruhigende Nachrichten auf Bildschirmen.
- Frische Luft im Schlafzimmer fördert den Schlaf. Achten Sie darauf, dass der Raum dunkel ist, da Licht die Schlafqualität negativ beeinflusst

SUCHEN SIE DAS SONNENLICHT

Es gibt externe Faktoren, die auf den Körper einwirken, wie Wind, Kälte, Feuchtigkeit oder Sonnenlicht. Wir wissen, wie wichtig das im Sonnenlicht enthaltene Vitamin D für ein gutes Immunsystem ist und wie sehr die Sonne die Stimmung hebt.

Die Lunge, das feinste und flächenreichste Organ des menschlichen Körpers, sorgt durch die Atmung für den Austausch mit der Außenwelt. Sie profitiert von moderater körperlicher Aktivität an der frischen Luft. Mit diesen einfachen Tipps können Sie Ihr Wohlbefinden verbessern und Ihr Immunsystem im Winter stärken. Sie sollen Ihnen als Inspiration dienen und sind nicht als strenge Regeln zu verstehen. Probieren Sie sie aus, passen Sie sie an und seien Sie kreativ.



© Stock cake

Rachel Salvisberg wird uns in unserer nächsten Ausgabe mehr über ihre Dienstleistungen erzählen. Sie empfängt Sie gerne in der Praxis TCM Salvisberg, Chemin Montrevers 9 im Alt-Quartier, auch in Villars-sur-Glâne. Kontakt: +41764969021/ E-Mail: info@tcmsalvisberg.ch Weitere Informationen finden Sie unter: www.tcmsalvisberg.ch

QUATRE RAISONS DE SE RÉJOUIR DE LA RÉOUVERTURE DE LA BCU-CENTRALE

CHRISTOPHE DUTOIT

chef du secteur Médiation et communication de la BCU

La Bibliothèque cantonale et universitaire de Fribourg rouvrira ses portes le 1er septembre 2026, au terme de cinq années de travaux. Afin d'aiguiser votre curiosité et de mettre à l'épreuve votre patience, nous vous proposons une visite guidée en quatre étapes. Les images que nous présentons ici sont signées Francesco Ragusa et Yves Eigenmann. Les deux photographes fribourgeois-es ont documenté la vie du chantier depuis 2019 et dévoileront leurs travaux dans la nouvelle salle d'exposition de la BCU, du 1er septembre 2026 au 3 janvier 2027.

Nach fünf Jahren Bauzeit wird die Kantons- und Universitätsbibliothek Freiburg am 1. September 2026 wieder ihre Türen öffnen. Um Sie neugierig und ungeduldig werden zu lassen, bieten wir eine kleine Führung in vier Etappen. Die Bilder stammen von Francesco Ragusa und Yves Eigenmann. Die beiden Freiburger Fotografen dokumentieren seit 2019 das Leben auf der Baustelle und werden ihre Arbeiten vom 1. September 2026 bis zum 3. Januar 2027 im neuen Ausstellungsraum der KUB vorstellen. Vier Gründe zur Vorfreude: Der Dachgarten, die renovierten und neuen Lesesäle, neue Arbeitsräume und die grosse Freihandbibliothek.



Le jardin en toiture © Francesco Ragusa / BCU Fribourg

Le projet architectural, intitulé Jardins cultivés, allie rénovation des bâtiments historiques et extensions contemporaines. Au quatrième étage, le public pourra déambuler dans le jardin en toiture et profiter de cet espace convivial de lecture et de détente. Les parterres de roses fleuriront au rythme des saisons dans ce lieu qui offre un point de vue inédit sur la ville de Fribourg et les Préalpes.



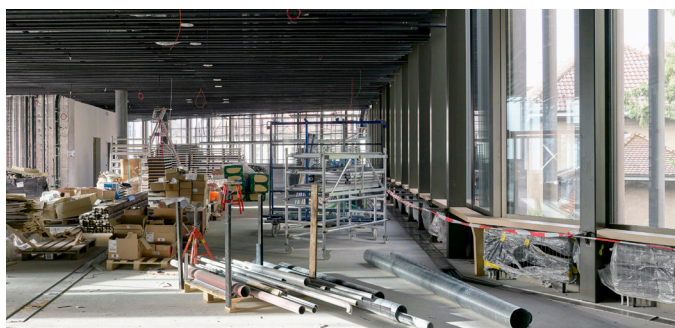
Les salles de lecture © Francesco Ragusa / BCU Fribourg

Les habitués-es de «l'ancienne BCU» ne boudront pas leur plaisir de retrouver la Grande Salle de lecture, un joyau architectural minutieusement restauré. Le public découvrira en parallèle de nouvelles salles de lecture aménagées dans les anciens magasins, avec leurs espaces de travail en mezzanine et leurs étagères vintage. Avec 900 places de travail, la «nouvelle BCU» multiplie ainsi par quatre les espaces de lecture et de travail destinés à tous les publics.



Les salles de travail © Francesco Ragusa / BCU Fribourg

Hormis Das Kaleidoskop, la nouvelle salle multifonction de 100 places, la BCU mettra à disposition une vingtaine de salles de travail en groupe pour deux, quatre, six ou douze personnes. À cela s'ajoutent 35 places de travail individuelles, dont une salle équipée d'un piano à l'étage de la musicologie.



Les espaces en libre-accès © Francesco Ragusa / BCU Fribourg

Quatre étages des nouveaux bâtiments offriront un accès libre à près de 300 000 ouvrages, parmi les quelque 4 millions de références conservées en réserve. La BCU met ainsi en valeur la notion de sérendipité, cette faculté de découvrir «par hasard et sagacité» ce que l'on ne cherche pas. Comme si vous alliez à la bibliothèque pour emprunter le Guide du routard sur la Sicile et en ressortiez, en plus, avec le dernier roman de Laurent Mauvignier sous le bras.

LA MÉSAVENTURE DES 77 MÉNAGES DE LA RENTEN...

Entretien avec SOPHIE ROSSEL
IMANZE, propos recueillis par
CLAUDIA BUCHER

Les travaux de la Renten ont été – et sont encore – sur toutes les lèvres! On sait tout sur ce grand chantier qui transforme, depuis quelques mois, le paysage de notre quartier, entre la rue Marcello et Aloys-Moser. Et hélas nous connaissons, presque tous et toutes, quelqu'un de sympa qui a malheureusement cédé et décidé de quitter le quartier... Sophie Rossel Imanze habite depuis 13 ans à Marcelo 3 et est membre d'un groupe de 50 résident-es qui essayent ensemble de faire valoir leurs droits. Elle s'est prêtée à l'exercice de nous faire un résumé de cette invraisemblable mésaventure.

Début mars 2025, tous-tes les habitant-es de la Renten sont convié-es par la gérance Livit à venir entendre, lors d'une rencontre avec le propriétaire SwissLife, à quelle sauce elles et ils seront mangé-es lors des travaux qui commenceront... en mai... Oui, oui, vous avez bien lu... mai, et même mi-mai soit deux mois plus tard... Dès lors, tout le monde a le droit de donner son congé, mais les dés sont jetés, notre Renten va être rénovée, et il va falloir décider si on cherche, pour certain-es en urgence, une solution de retransfert ailleurs, ou si on tente le combat contre un géant de l'assurance qui place une partie de sa fortune dans l'immobilier et qui décide de rénover certains de ses immeubles, en échange bien entendu d'un loyer augmenté de quelques centaines de francs.



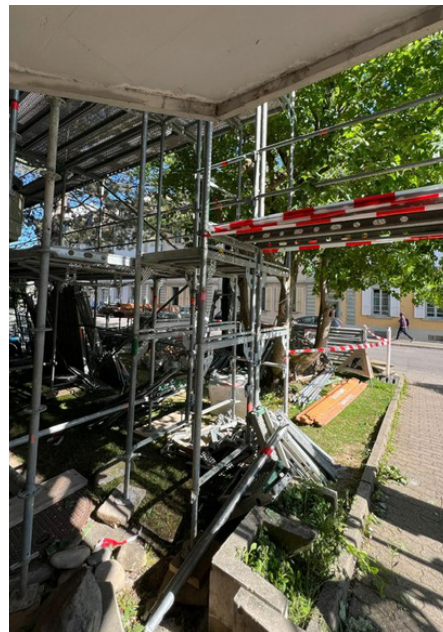
© Sophie Rossel



© Sophie Rossel

Bien sûr, on se réjouit de voir enfin certains travaux être faits, car depuis leur construction dans les années 1980, pour les immeubles les plus anciens, rien n'a été entrepris, et une sérieuse mise à jour s'avérait nécessaire. Tuyaux régulièrement bouchés, balustrades des balcons trop basses et plus aux normes, amiante, etc. La liste est longue, et bien sûr, il faut suivre le mouvement général et mettre aux nouvelles normes environnementales nos bâtiments. Mais si on s'imaginait évidemment que SwissLife allait en profiter pour augmenter le prix des loyers, on ne pouvait pas encore imaginer le prix à payer en termes de qualité de vie. En effet, il faudra vivre plusieurs semaines sans eau courante ni électricité dans nos salles d'eau et donc sans pouvoir cuisiner ni profiter de nos douches et toilettes. Livit promet un mois de loyer en dédommagement, de fournir à chaque ménage deux plaques chauffantes et des toilettes de camping et de mettre à disposition des appartements vacants aux locataires, à qui il est demandé de s'organiser afin de partager ces locaux pour y cuisiner et s'y laver durant les travaux prévus dans leur propre appartement. Certain-es d'entre nous, sur présentation d'un certificat médical toutefois, se verront proposer un appartement de remplacement, mais pas forcément équivalent à celui qu'elles et ils occupent habituellement. Livit tente de faire passer ces informations quelque peu difficiles à avaler par quelques petits fours mais la réalité est là, il faut faire un choix, et rapidement: décider de rester ou de partir. Certain-es partent au plus vite, d'autres tenteront de rester, mais quitteront finalement quand même leur appartement devant la dure réalité des travaux, et d'autres encore les endurent en serrant les dents et en s'organisant en collectif afin de faire face ensemble.

À ce jour (septembre 2025), les travaux sont plus ou moins terminés dans le premier immeuble attaqué, Marcelo 3, alors qu'ils n'ont pas encore commencé dans le dernier et plus récent, Aloys-Moser 3. Notre Renten devrait voir son «ravalement de façade» se terminer fin janvier



© Minnie Mac Breen

2026, alors que seront encore rénovés son jardin, sa place de jeu et son terrain de sport. Mais à quel prix? Le nombre de 77 ménages occupant la Renten habituellement aura fondu comme neige au soleil et elle devra refaire le plein de nouvelles et nouveaux locataires. Nous les espérons bien sûr tout aussi sympathiques que les précédent-es, mais il aura fallu nous séparer de voisin-es apprécié-es, actif-ves dans le quartier, avec qui nous avons créé du lien, et qui vivaient pour certain-es ici depuis la construction des immeubles, y ayant fait leur vie, s'y étant mariés et y ayant élevé leurs enfants. Nous espérons au moins que les travaux auront su montrer – si cela était encore nécessaire – la capacité de cohésion des locataires de la Renten et que les nouvelles et nouveaux voisin-es qui auront les moyens de payer les nouveaux loyers attendus par SwissLife partagent cette qualité du vivre ensemble qui fait intrinsèquement partie de l'âme de notre apprécié quartier d'Alt. À l'édition du printemps, nous vous donnerons de leurs nouvelles...



© Minnie Mac Breen

APPEL À SOUTIEN FINANCIER POUR UN RECOURS CONTRE LA 5G

En août 2025, nous avons déposé un recours auprès du Tribunal cantonal contre la décision de la Préfecture de la Sarine d'autoriser Swisscom SA à remplacer l'antenne 4G par une 5G sur le toit de l'École professionnelle (EPAI), au cœur du quartier où se trouvent de nombreux établissements accueillant des enfants et des jeunes: crèche, école primaire, accueil extrascolaire, cycle d'orientation, collège, école professionnelle et université.

Cette démarche s'inscrit dans la continuité de l'opposition déposée en 2019 par 118 personnes habitant ou travaillant dans le quartier d'Alt et ses environs. Le délai de recours étant court et la période estivale compliquant les démarches, nous avons décidé, après discussion avec quelques voisin-es, de nous engager dans la procédure sans avoir pu consulter tous-tes les opposant-es.

Aujourd'hui, grâce aux vices de forme relevés dans le dossier, nous estimons avoir des chances d'obtenir gain de cause, ou au minimum de contraindre une nouvelle mise à l'enquête. Le Tribunal exige une avance de frais de 2'500 fr; d'autres coûts pourraient suivre (par ex. pour une expertise).

Si vous partagez notre conviction que la 4G suffit et que le principe de précaution doit s'appliquer dans un quartier où se concentrent tant d'écoles et d'habitations, nous vous proposons de soutenir cette démarche. Si nous devons obtenir gain de cause dans le cadre du recours et que l'avance de frais nous est remboursée, nous nous engageons à vous restituer les sommes perçues. **Merci de verser votre montant par TWINT au 0763444131 (mention «recours»).**

Le dossier complet peut être consulté sur demande en nous contactant directement. Nous vous tiendrons informés-es de son avancée.

Avec nos remerciements, et à disposition pour toute question.

Sandra Modica (0763068380)
et Geneviève Charrière Ludwig
(0763444131)

LA PLUME DU FUTUR OU COMMENT RÉÉCRIRE NOTRE HISTOIRE...

Notre quartier, où il fait si bon vivre, offre de nombreux événements culturels, de partage et d'intégration toute l'année. On y trouve aussi des services notamment dans le domaine des thérapies et du ressourcement. Dans l'édition du printemps dernier, c'est un cabinet de santé qui avait été présenté. On ouvre l'espace à différents talents...

Entretien avec VALÉRY BAERISWYL
SUDAN, propos recueillis par
CLAUDIA BUCHER

Valéry Baeriswyl Sudan a fait un long chemin de vie dans notre quartier, ayant vécu parmi nous plusieurs années de 1995 à 2020, entre allers-retours. En 2024, elle y installe son cabinet d'hypnose thérapeutique «La Plume du Futur».

En visitant son site internet, la proposition de Valéry interpelle d'emblée: «Limité/es par vos schémas ou des émotions récurrentes et parfois débordantes, je vous accompagne dans ce que vous connaissez déjà et avez peut-être oublié». Car selon Valéry, pour retrouver sa propre autonomie, il s'agit d'aller puiser dans ses propres ressources. Elle nous parle de son travail, devenu une passion:

Pourquoi installer votre cabinet au quartier d'Alt?

C'est un quartier que j'aime, qui fait partie de ma vie et la localisation est excellente pour mes patient-es.

Quelle est votre parcours et expérience dans la méthode que vous proposez?

J'ai découvert l'hypnose à travers mon parcours personnel et me suis très vite découvert une passion. J'ai donc décidé de faire différentes formations qui touchent à l'accompagnement.

«L'objectif de l'hypnose est de retrouver un équilibre émotionnel liant le corps, l'esprit et les émotions.»

Pour bien comprendre l'hypnose, quel est son objectif et comment agit-elle?

L'hypnose crée un lien entre le corps, l'esprit et les émotions, afin de passer d'une problématique à la solution. L'état de conscience modifié nous permet d'accéder à cette partie que l'on nomme «inconscient», qui nous invite à puiser dans nos plus belles ressources, nos plus beaux souvenirs et nos meilleurs apprentissages pour les faire remonter dans notre partie «consciente» - partie de l'analyse et de la réflexion - pour apprendre à fonctionner autrement. Le cerveau ne faisant pas la différence entre le réel et l'imaginaire, il réapprend sans cesse et

nous aide à sortir de schémas qui peuvent être handicapants au quotidien.

La Programmation neurolinguistique (PNL) serait aussi intégrée à la méthodologie de traitement. De quoi s'agit-il? Est-ce une méthode en soi?

La PNL est un outil: dans le respect de la personne et à son rythme, je déprogramme et reprogramme à travers le langage. En fonction de ce qu'elle désire et grâce à un questionnement spécifique, je l'amène à plus d'autonomie et de bien-être.

Quel type de souffrance, de mal-être rencontrerait apaisement avec un thérapie basée sur l'hypnose?

L'anxiété généralisée, les diverses phobies - peurs, manque de confiance, addictions... Voici quelques thèmes qui peuvent être abordés avec des enfants, des adolescent-es ou des adultes.

Les traitements dits «alternatifs» à la médecine traditionnelle se multiplient. Pour quelle raison choisir l'hypnose?

À chacun-e d'expérimenter sa méthode et trouver celle qui lui correspond le mieux, sachant qu'une grande part du travail se fait par le lien entre la ou le thérapeute et la personne.

«Osez réécrire votre histoire et mettre de la couleur dans vos émotions...». Est-ce une invitation au courage?

Je suis fière de chacun-e de nous qui osons affronter notre passé... Nous sommes d'ailleurs seul-es sur ce chemin. Nous avons cependant parfois besoin d'une aide extérieure pour nous offrir un autre regard, une autre sensation ou sentiment sur quelque chose que l'on ne peut pas changer... On peut également le nommer «courage».

La Plume du Futur

PNL et hypnose thérapeutique
Rue François d'Alt 5
1700 Fribourg (pl. de parc à disposition)
Valéry Baeriswyl Sudan
<https://plumedufutur.ch/>
info@plumedufutur.ch - 079 206 43 56



© Daniel Dintheer

ASSOCIATION L'ECLAIRCIE: OSER LE FAIRE



Propos recueillis
par CLAUDIA BUCHER

Qu'auraient Emilie, Marina et Océane en commun outre leur amitié tissée lors de leur apprentissage il y a là plus de 10 ans? Eh bien, l'envie d'aider les autres. Aider et se dédier à quelque chose qui ait vraiment du sens. Voilà comment ces trois jeunes filles ont scellé leur amitié et se sont lancées ensemble dans l'aventure humaine de la création d'une association, L'ECLAIRCIE. Que l'on soit nouveau ou nouvelle à Fribourg, que l'on cherche à nouer des contacts ou que l'on soit face à la solitude, l'association L'Eclaircie offre des moments de convivialité en toute simplicité. Par ses événements, l'Eclaircie réunit des personnes pour partager par exemple une jolie balade, une soirée pétanque ou encore une randonnée en montagne. Avec l'arrivée de l'hiver, ces activités laisseront place à des ateliers. Les événements organisés ont lieu près de chez nous et sont à la portée de toutes et tous.

«Il est totalement faux de penser que la solitude touche uniquement les seniors. Nous rencontrons à chaque activité des personnes de tout âge.» Marina

Issues de domaines administratifs différents, Emilie, Marina et Océane sont aussi à même de vous conseiller et de vous aider dans des démarches administratives. De plus, elles consacrent une partie de leur temps à fournir de petites

aides à domicile. Ces aides sont facturées à un tarif avantageux d'un franc par minute.

L'association a organisé six événements en plein air depuis le printemps 2025, dont la plupart étaient des balades aux itinéraires variés: basse-Ville de Fribourg, Broc, Grandfey, Hauterive. Une randonnée au coucher de soleil au Cousimbert. Une soirée pétanque était aussi au programme.

Ces moments de partage se sont étendus sur un peu plus de trois heures, incluant quelques pauses, parfois une trempette des pieds dans la rivière pour se rafraîchir, ainsi qu'un moment convivial autour d'une collation. Pour les balades, le principe est d'offrir un parcours sans difficulté et facile d'accès afin que tout le monde y trouve du plaisir.

Lors de la première sortie, qui s'est déroulée à Broc, 15 personnes ont répondu présentes, prêtes à échanger à l'occasion de cette chaleureuse parenthèse dans leur quotidien.

L'association est actuellement à la recherche d'un espace pour s'installer durablement et pouvoir ainsi traverser paisiblement les mois d'hiver. En attendant, les ateliers se dérouleront dans divers endroits à Fribourg et en agglomération.

Grâce au précieux soutien financier de l'État de Fribourg en lien avec les projets intergénérationnels, l'Eclaircie pourra se fournir en matériel de toutes sortes et proposer des activités aux prix les plus bas.



«Si un-e participant-e rentre chez elle-il lui en ayant passé une belle journée à nos côtés, alors notre mission est remplie. Comme son nom l'indique l'Eclaircie aimerait illuminer votre journée au travers de ses activités». Emilie, Marina et Océane

CE QUE LES MOTIVE...

Marina: À travers nos expériences, nous avons rencontré de nombreuses personnes anxieuses face aux formalités administratives. Pouvoir mettre notre expérience à leur service est une vraie source de satisfaction.

Océane: Je suis certaine que ces moments apportent de la joie et du réconfort à tout un chacun.

Emilie: Nous sommes conscientes de l'importance du bien-être physique et mental, il nous tient à cœur de mettre en place des actions concrètes pour y contribuer.

Détails des activités, infos et contact:
<https://www.association-eclaircie.com/>
association.eclaircie@gmail.com
Téléphone: +41 78 338 06 36
Instagram: [association_eclaircie](#)
Facebook: [Association l'Eclaircie](#)



© L'éclaircie



© Lorine Berger. Les fondatrices: Océane, Marina et Emilie

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



Librophoros, conseils et commandes
Suivez-nous sur nos réseaux sociaux !  
Rue de Rome 1 - 1700 Fribourg
librophoros.ch


LE MONDIAL
• *Café Restaurant* •