

Journal d'informations

La Griffesse



candidats

PRÉSENTATIONS

activités

COMMISSIONS 2025

forum

BIENNE



Jeune Chambre Internationale Veveyse
Développer des Leaders pour un Monde en Mutation

125 125 ANS | **RAIFFEISEN** 



125 ans – 125 expériences.

A l'occasion de notre 125^e anniversaire, nous offrons plus de 125 expériences à nos sociétaires: découvrez la Suisse et bénéficiez de conditions préférentielles pour des nuitées à l'hôtel, les loisirs et les transports publics. Profitez d'offres phares pour chaque saison avec 50% de rabais.

Découvrez l'offre et profitez-en: raiffeisen.ch/125-experiences



R.EMONET SA
ENTREPRISE GÉNÉRALE DE CONSTRUCTION



SYLVESTRE
Menuiserie - Charpente
PILLOUD SÀRL

Sommaire

6

CANDIDATS

13

REPORTAGES

14

ACTIVITÉS

22

AGENDA



Tél. 021 947 42 10
 Natel 079 446 36 80
 info@hmdorthe.ch
 www.hm-dorthe.ch



Ch. de Verdun 30
1615 Bossonens

Make
 Print
 Work



Chacun de vos projets est unique. Nous vous conseillons pour donner à vos impressions et emballages toute la valeur qu'ils méritent.

www.polygravia.ch



Édito

Une première mi-temps riche en émotions et en mouvement

Depuis mon entrée sur le terrain en tant que Président, les premiers mois de cette année 2025 ont été riches en actions, en rencontres et en collaborations. Ces 3 axes ont toujours fait partie de l'ADN de ce magnifique club-service qu'est la Jeune Chambre Internationale de la Veveyse (JCIV) me direz-vous et j'avais à cœur de perpétuer la tradition. Dès le coup d'envoi, nous avons voulu poser des bases solides pour une année dynamique et impactante.

Très vite, la soirée de **constitution des commissions** a permis de poser notre stratégie de jeu : miser sur l'engagement, la complémentarité des profils et l'envie de jouer collectif. Grâce à cela, nos membres se sont montrés particulièrement entreprenants, efficaces dans la prise de décision et toujours prêts à monter au front.

Notre coup de projecteur pour le **Forum 2026** (qui sera organisé à Châtel-Saint-Denis) n'est pas passé inaperçu auprès des autres OLM de Suisse ! En effet, une vingtaine de membres s'est rendue à Bienne en début d'année pour mettre en avant NOTRE Forum qui, je le rappelle, se tiendra en mars 2026. Pas loin de 250 personnes sont attendues à Châtel pour cette manifestation interne à la JCI regroupant l'assemblée générale du comité national, des formations et autres événements. La commission Forum 2026 a mis en place une campagne de communication qui marque les esprits, ce qui augure une belle réussite pour cet événement.

En parallèle, nous avons intensifié nos efforts sur le chantier du développement des Paccots avec notamment l'intégration de notre vice-président Humberto au comité



de concertation et d'accompagnement du projet «Le Monde des Géants». Aussi, la commission **festival folklorique aux Paccots** s'affaire à l'organisation d'une journée dédiée au folklore national. Ainsi, nous resserrons les lignes et renforçons la coordination entre les différents acteurs de la région, ce qui démontre une fois de plus tout le potentiel de l'équipe JCIV.

Pour finir, je tiens à saluer non seulement la qualité de jeu de mon comité central, mais aussi celle de tous nos membres actifs et de nos candidats. Nous avons pu parfaire notre esprit de corps lors de **sorties récréatives et sportives** (escape game, padel) ou encore lors de nos traditionnels **lunchs** de midi.

La première mi-temps touche à sa fin, mais nous avons encore de nombreuses minutes à jouer et avec cette équipe-là, je suis sûr que nous atteindrons le sommet du classement.

Damien Cottet, Président 2025

Kevin Donzallaz, parcours d'un touche-à-tout devenu entrepreneur



Mon nom est Maximus Decimus Meridius... allez stop les bêtises! Je me présente, Kevin Donzallaz, je suis né le 16 décembre 1989 et je travaille dans le secteur de l'immobilier.

J'ai passé mon école primaire dans le village de Semsales et ensuite effectué le cycle d'orientation dans la capitale du district de la Veveyse. Suite à cela, je me suis dirigé dans un apprentissage d'employé de commerce. Métier choisi un peu par dépit, je l'avoue, faute d'avoir pu trouver une voie qui me passionne réellement. Ce dernier a été mené auprès de l'entreprise Surchat & Fils SA, à Fruence.

En parallèle de ces formations, j'ai longuement joué au football, à un niveau peu élogieux, oscillant dans les abysses des petites ligues du football de talus, dans différents clubs régionaux. Cette brillante carrière de footballeur m'a conduit à deux déchirures des ligaments croisés du genou, un grand classique des footeux, ce qui a précipité le coup de sifflet final de mon palmarès footballistique.

Professionnellement, à la suite de mon apprentissage où j'ai eu la chance (ou pas) d'être le seul représentant masculin de ma classe, j'ai voulu amener du changement et j'ai travaillé comme magasinier dans une enseigne de bricolage. Cette expérience a servi à me financer un petit séjour linguistique à Berlin (petit par la durée, mais riche par le contenu). J'y ai possiblement laissé 10 ans de mon espérance de vie.

De retour en Suisse, j'ai travaillé comme assistant aux achats dans une entreprise de construction métallique pour ensuite, et peut-être enfin, trouver ma voie, l'immobilier! C'est donc depuis 2013 que je m'épanouis dans le domaine. J'ai eu la chance et l'opportunité de travailler pour différentes régies immobilières dans le canton de Fribourg.

2024, l'année de tous les changements! Ayant un désir d'entrepreneuriat grandissant depuis quelques temps, j'ai pris mes responsabilités en cours d'année et j'ai lancé ma propre société, sous le nom de DSI Donzallaz Services Immobiliers Sàrl. Il s'agit d'une régie immobilière offrant les



“En parallèle de ces formations, j'ai longuement joué au football, à un niveau peu élogieux, oscillant dans les abysses des petites ligues du football de talus, dans différents clubs régionaux.”

services de gérance locative, administration de PPE et courtage (eh oui, ce serait dommage de ne pas profiter de se faire un petit coup de pub quand même). Mes bureaux sont situés à Bulle et les services sont proposés principalement dans le canton de Fribourg.

Comme si ce challenge n'était pas assez complexe ainsi, j'ai également eu l'immense joie de devenir le père de *Poupoups*'s (non il ne s'appelle pas véritablement ainsi), de Roman donc, le 3 décembre 2024. La petite famille a choisi de résider à Courtepin, centre géographique des activités et entourages respectifs entre ma chère fiancée, originaire de Neuchâtel, et de moi-même, selon descriptif ci-dessus.

J'ai choisi de rejoindre la JCI de la Veveyse par amour pour cette région dans laquelle j'ai passé la plus grande partie de ma vie. Je me réjouis de pouvoir contribuer à son développement et de mettre en avant ses merveilleux atouts.

Kevin Donzallaz

Melody Jaquier, itinéraire d'une fille qui bouge

Salut! Moi c'est Melody. Tout a commencé le 8 mars 1989. C'était un mercredi, on écoutait «Like a Prayer» de Madonna à la radio et moi j'ai poussé mon premier cri, à Vevey.

J'ai ensuite passé les 20 premières années de ma vie à Lausanne, et un jour je suis partie Outre-Manche apprendre l'anglais. Paraît que tout le monde le cause et que ça sera bien pratique dans ma vie professionnelle. Moi, mon rêve professionnel c'est d'ouvrir un bar, au grand dam de mes parents qui pensent que je vais finir alcoolique, comme tous les patrons de bar. Comme si j'avais eu besoin d'attendre ça...

À peine rentrée d'Angleterre, je postule dans un grand pub lausannois et y fais ma première expérience. L'ambiance est folle, les soirées sont pleines de rires et de chants et on bosse vraiment comme des fous! Et c'est vrai que de savoir dire *beer* et *pinte*, c'est quand même vachement pratique! Avec mon premier salaire vient mon premier appartement: une coloc' avec une pote que je ne vois jamais car elle vit le jour et moi la nuit.

Un soir, au milieu de tous ces clients assoiffés de bières fraîches, un jeune homme attire mon attention. On discute, on va boire un verre, puis deux. Il deviendra 10 ans plus tard le papa de notre fille, Ella. Avec lui, on part en voyage, en Europe, en Asie et en Afrique. On aime découvrir, apprendre et surtout manger! On achète une maison et on calme les voyages. On vit dans notre jardin, on essaie de faire un potager et on mange les quelques courgettes qu'on a réussi à avoir! La vie est trop belle.



On crée une association aussi, avec l'aide de 4 autres personnes. *Châtel-bouge* organise le premier marché de Noël de Châtel-Saint-Denis en 2022, suivi d'une fête de la musique en 2024. Contribuer à faire vivre notre ville est vraiment stimulant!

Octobre 2023 ma vie paisible de serveuse à 608% se retrouve chamboulée avec un 200% rempli de stress, de joie, de projets et de déceptions. Ce n'est pas un bar que j'ouvre, mais un restaurant. Avec l'aide de



mon associée Léa, on se lance dans cette grande aventure. Le restaurant de la patinoire des Paccots. On le renomme *Les Dzotes resto-bar*, ça sonne fribourgeois et féminin, un peu jeune aussi. Être patronne, ce n'est quand même pas facile, mais quelle aventure! On apprend tellement de nouvelles choses! On fait des fautes, on se bat pour nos convictions, on réalise des projets incroyables et surtout on est fières de nous! On propose un restaurant *family friendly* aux Paccots avec une offre gustative différente de nos collègues restaurateurs, des soirées concerts, des quizz, des brunchs tous les dimanches et même un château gonflable sur la terrasse! Viens découvrir notre 2^e maison pour un apéro après rando, pour un bon repas ou simplement pour un café!

Est-ce que la petite fille sur la photo, qui vient de perdre sa première dent, serait fière de ce qu'elle est devenue? Je dirais plutôt oui. Il manque peut-être un voyage aux îles Fiji qui n'a pas encore été réalisé, mais la vie ne fait que commencer!

Melody Jaquier

“Être patronne, ce n'est quand même pas facile, mais quelle aventure! On apprend tellement de nouvelles choses!”

Rendez vos événements uniques avec Les Bandits Folkloriques



Scannez
pour en savoir plus



CHARRIÈRE
MUSIC



PHARMACIE SAINT DENIS

HEURES D'OUVERTURE :
08.00 - 12.30 & 13.30 - 19.00
Jeudi jusqu'à 18.30. Samedi jusqu'à 16.00
Livraisons gratuites à domicile mardi & vendredi après-midi !



Route de Vevey 5. 1618 Châtel-Saint-Denis. Tél. : 021 948 30 00
Fax. : 021 948 30 01 E-mail : info@pharmacie-saint-denis.ch

www.borjadesarteaga.com



MESA

Notre couleur,
c'est le soleil!



RÊVEZ, INSTALLEZ, PRODUISEZ.
www.mesa.ch 021 907 84 29



REGIE CHATEL

IMMO-R

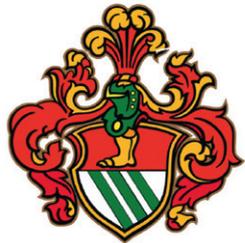
COURTAGE

BT Technique sàrl

Bureau d'architecture
Etude de projet
Mise à l'enquête
Suivi de chantier
Calcul thermique
Relevé de bâtiment
Construction agricole

Route de Granges 1i - 1607 Palézieux-Village
bt-technique@bluewin.ch

Jérémy Buchs +41 79 554 26 58
Raphaël Tâche +41 79 430 11 17



LAURENT
COSSY
DOMAINE DES RUEYRES
VIGNERON ENCAVEUR
CHARDONNE



La Griffie, déjà 5 ans?

En 2020, la JCI Veveyse lance *La Griffie*. Entretien avec le Président de l'époque, Jean Respen.

Comment est née La Griffie?

L'idée était de disposer d'un journal qui permette à la fois aux membres et aux anciens membres de se tenir informés de la vie de la JCI Veveyse. Il me tenait à cœur que le passé et le présent de notre OLM puisse continuer à co-exister.

L'idée de présenter les candidats me semblait également importante. Il fallait un format court, visuellement agréable et facile à lire. Le format de deux parutions par an nous a ainsi paru logique. Il restait à trouver comment financer ce projet. Grâce à nos généreux sponsors, qui généralement continuent leur soutien d'année en année, nous pouvons publier cette revue. Sans eux, rien n'aurait été possible et je les en remercie.

Pourquoi ce nom pour cette gazette?

Nous brainstormions sur le nom de cette revue avec Raphaël Tâche et *La Griffie* est soudain apparue comme logique, en lien avec l'écusson de Châtel-Saint-Denis.

Qui a participé à la naissance de La Griffie et comment?

Raphaël Tâche, en 2020, responsable de la commission *Communication* sous mon année de présidence, a relevé le défi en recrutant les membres adéquats dans sa commission. Le rythme a été soutenu (malgré l'interdiction de se réunir, COVID oblige) puisque la première édition est déjà apparue en mai. Depuis lors, nous sommes très proches et je l'appelle Raphiphi.



À l'air du numérique, quel est l'intérêt de La Griffie?

La version numérique reste toujours disponible sur notre site Internet, cependant le format papier est plus agréable à lire, se retrouve plus facilement sur une table de chevet (ou sur une tablette aux toilettes) et permet de toucher un public plus large.

À ton avis, comment faire évoluer La Griffie dans les années à venir?

Alors là... excellente question. J'ai malheureusement atteint les 40 ans en 2024 et j'ai été prié de me trouver une autre activité. Je ne peux donc que souhaiter que les générations futures continuent d'avoir un outil de communication, y compris avec les anciens membres. Et que cet outil soit numérique ou pas, sous la forme de *La Griffie* ou pas, cela revient aux membres actuels et futurs d'en décider. Il faut savoir évoluer avec son temps et j'espère bien que *La Griffie* évoluera durant les années à venir.

Céline Jarry-Lacombe

Les commissions 2025

Cette année, notre Président, Damien Cottet, membre depuis de nombreuses années au sein de notre OLM, nourrit de grandes ambitions pour notre belle région. Pour cela, plusieurs commissions ont été mises en place :

Newbies

Elle a pour but l'intégration des candidats au sein de notre OLM en leur offrant l'opportunité d'organiser le *Lunch pour Tous*. Un vrai test pour nos jeunes candidats mais ils peuvent compter sur le soutien de la Past présidente, Lorène, qui maîtrise parfaitement les clés d'une fête réussie. À vous de jouer !

Endettement chez les jeunes

Trop de jeunes se retrouvent en situation de précarité car ils ignorent comment gérer leur budget. Rapidement, ils ont recours à des crédits à la consommation et mettent la main dans un engrenage avant même d'avoir une situation professionnelle stable. Pour éviter de telles situations, cette commission travaille sur l'information à transmettre aux plus jeunes avec des interventions régulières au CO.

Bar FMR

Il y a deux ans environ, notre OLM a fait l'acquisition d'un vieux fourgon qu'elle a transformé en bar roulant. Il est beau, bien équipé et ne demande qu'à être loué pour vos événements privés et professionnels. Le but de cette Commission est donc de rendre attractive cette belle création pour qu'elle puisse faire plaisir et servir au grand public.

Arbre généalogique

Cette commission a pour but de retracer l'histoire des membres JCIV en les reliant par les liens de parrainage. Pour cela, les membres de cette commission échangent avec les membres actifs de l'OLM mais également les vieux coqs, les coquettes et les sénateurs. Il s'agit de mettre en lumière toutes les connexions entre les diverses générations. C'est un travail minutieux qui prend du temps mais tellement important pour la mémoire de notre OLM.

Prévention

En 2023, notre OLM a organisé une séance d'information sur l'endométriose. Depuis 2024, la commission a pu compter sur le soutien du KIWANIS afin de poursuivre la sensibilisation du public sur diverses thématiques, en particulier des problématiques concernant les jeunes. Ainsi, en septembre 2024 a été organisée une séance d'information sur les troubles du déficit d'attention chez les enfants et adultes, avec ou sans hyperactivité. Le sujet choisi pour 2025 est le burn-out.

Forum 2026

Dix ans après avoir organisé l'AGP 2016, notre OLM s'est portée candidate pour l'organisation du Forum national de la JCI en 2026. Ainsi, toutes les OLM de Suisse seront invitées à découvrir la région de la Veveyse et on va les épater à coup sûr. Cet événement demandant une organisation monstrueuse, une commission a déjà été créée et travaille, depuis 2024, à la mise en route pour que tout soit fin prêt d'ici une année. Au boulot !

Communication

Depuis 2020, l'OLM est à la page grâce à sa propre Newsletter. Le but de cette commission est de préparer les deux éditions annuelles de La Griffie. Pour y parvenir, les membres s'activent à la recherche de sponsors, discutent et rédigent les articles à paraître, et attendent avec impatience de découvrir les présentations de nos candidats. Par ailleurs, cette commission s'occupe de faire vivre notre OLM sur les réseaux sociaux.

Loisirs

C'est un peu la maman de notre OLM. Elle se charge de l'organisation de toutes les activités, sorties, événements au sein de l'OLM ou auxquels les membres et candidats participent. Bien qu'elle travaille dans l'ombre, elle est ô combien indispensable, merci.

Recherche de candidats

Si nous voulons que notre OLM perdure, il faut trouver de nouvelles recrues prêtes à vivre pleinement l'expérience JCI, qui, sans aucun doute, les marquera à jamais. Cette commission est là pour débusquer les futurs candidats.

Awards

Chaque année des Awards sont décernés au sein de la JCI. Ils viennent récompenser des projets, des personnes, des OLM. Même si notre OLM fourmille de belles idées, elle n'en fait pas forcément la promotion sur la scène helvétique. Il est donc temps d'y remédier.

Festival folklorique

Aux portes de Châtel-Saint-Denis, dans un écrin de verdure, notre région peut compter sur les Paccots pour attirer petits et grands. Le but de cette commission est de développer un festival de musique aux Paccots de manière à ce que toutes les générations puissent se divertir ensemble aux sons des rythmes traditionnels et plus contemporains. Il y en aura pour tous les goûts.

T'aimes pas ton KDO

À l'air de la surconsommation et du gaspillage de masse, l'idée de cette commission est de permettre un recyclage bienveillant des cadeaux indésirables, en particulier lors des Fêtes de fin d'année.

Céline Jarry-Lacombe



NOUVEAUTÉ À NE PAS MANQUER EN VEVEYSE!

À LOUER – bar mobile pour toutes vos occasions : soirée d'entreprise, fête d'anniversaire, etc.

Le Bar éphémère vous permet de créer un lieu convivial pour boire un verre où vous le souhaitez. Il est entièrement équipé : tireuse à bière, cave à vin et écran.

CHF 200.– la journée
CHF 300.– le week-end complet (ve-sa-di)

La prise en charge et la remise du bar, avec sa remorque, s'effectuent au dépôt de Genoud Entretien, route du Tatrel 63 à Remaufens. Contact pour la location : Ludovic Genoud, 078 202 69 73.

La commission Bar éphémère



COQUOZ CONSTRUCTIONS SA
Entreprise générale

Tél. : 021 947 49 78 – Fax : 021 947 50 16
 Route de l'Industrie 6

1615 BOSSONNENS



Succursale Vaud :
 1610 CHÂTILLENS

www.coquoz-constructions.ch

E-mail : coquoz@coquoz-constructions.ch

- × Carrelage
- × Bâtiment
- × Démolition
- × Isolation périphérique
- × Constructions clés en main
- × Constructions à forfait
- × Projet + étude
- × Génie civil



A. ROSSELET SA

CHAUFFAGE, SANITAIRE, VENTILATION

Route des Artisans 50
 Case postale 91
 1618 Châtel-St-Denis

tél. : 021 948 76 05
 fax : 021 948 86 60
 e-mail : info@rosselet-sa.ch

14-15 MARS 2025

Forum JCIS

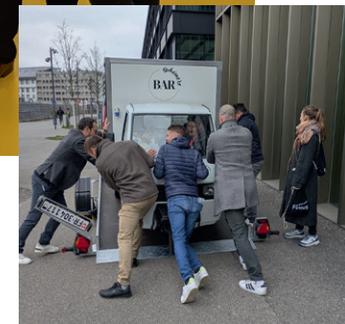
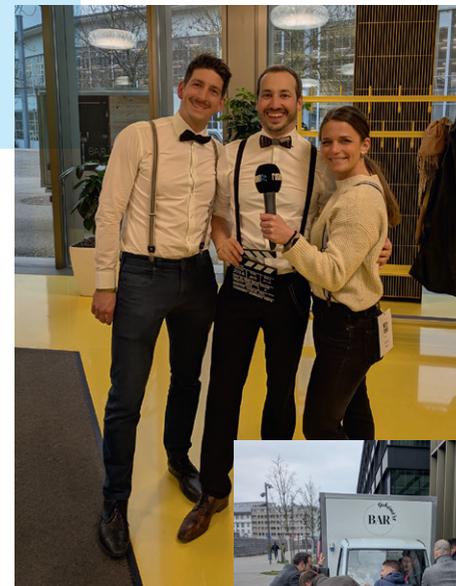
Le Forum 2025 s'est tenu cette année dans la ville de Bienne, les 14 et 15 mars. Plus de 200 Jaycees venant de toute la Suisse ont rejoint la cité bernoise. Pour sa part, l'OLM de la Veveyse était la mieux représentée avec 18 membres présents!

Comme lors de chaque Forum, diverses formations et visites très intéressantes étaient proposées. L'assemblée de printemps, réunissant les présidents et vice-présidents de toutes les chambres suisses, a également eu lieu. Nos candidats présents ont pu participer au traditionnel séminaire des candidats, passage obligatoire pour pouvoir devenir membre de notre club service.

Comme mentionné plus haut, nous nous sommes déplacés en grand nombre cette année, principalement pour deux raisons.

La première est bien entendu la perspective d'une soirée festive, toujours très appréciée le vendredi. Cette année, le thème était « The Golden Twenties », et tous les participants ont magnifiquement joué le jeu en revêtant leurs plus beaux atours. Animée dans un premier temps par le groupe Cotton Club Combo, qui reprenait les plus grands hits des années 20, la soirée s'est ensuite enflammée sur les sons de DJ Yvette.

La deuxième raison est que le prochain Forum se déroulera chez nous, en Veveyse. Afin de promouvoir au mieux cet événement, nous avons sorti les grands moyens! Une magnifique présentation sous forme de saynète, durant l'assemblée de printemps, n'a laissé personne indifférent, et nous avons ainsi pu présenter le thème choisi: le cinéma. À la sortie de l'assemblée, nous avons offert un petit apéritif à tous les



participants. Avec l'installation de notre fameux bar éphémère, vainqueur d'un Award en 2023, nous avons pu promouvoir notre futur Forum et faire parler de notre OLM. Nous avons également été présents lors de l'apéro de fin de Forum afin de convaincre les derniers indécis à acheter leur billet. Grâce à nos efforts, nous avons enregistré plus de 60 inscriptions en deux jours.

Le samedi après-midi, après deux jours passés à Bienne, nos membres ont pris le chemin du retour avec de super souvenirs en tête. Merci à l'OLM de Bienne pour l'accueil et l'organisation de ce Forum 2025.

Fini de rigoler pour nous, les Veveysans: place au travail afin d'organiser une magnifique édition 2026 sur nos terres!

Raphaël Tâche

FABRICE DUCRET
VIGNERON · ENCAVEUR
CHARDONNE

Rue du Village 61 | 1803 Chardonne
Tél. +41 21 921 55 68 | www.vins-ducret.ch | fabrice@vins-ducret.ch



L. PERRIN

administration

Route de Vevey 96
1618 Châtel-St-Denis
021 948 24 90
info@lperrin.ch

GÉOSUD

Ingénieurs et géomètres

www.geosud.ch

Veveyse, Gruyère,
Glâne et Sarine



Baan Thai

- TRAITEUR -

L'authentique goût de la Thaïlande à
portée de bouche !



www.baanthai-traiteur.ch

Du nouveau à la commission **Loisirs** Interview de **Thomas Ruffieux**

Comment décrirais-tu la commission **Loisirs**?

La commission Loisirs a un rôle déterminant au sein de la JCI Veveyse. Elle est chargée d'organiser les déplacements et les logements pour les membres qui participent aux différents événements nationaux et internationaux organisés par les autres OLM. Au-delà de cela, nous proposons également des activités récréatives dans le but de permettre aux membres de se rencontrer dans un cadre détendu, loin du rush habituel que nous connaissons au sein de diverses commissions. Nos mots d'ordre sont détente, rencontre et création de liens tout en découvrant de nouvelles activités.

Quel est le programme que tu nous as concocté pour 2025?

Plusieurs activités ont déjà eu lieu en ce début d'année:

21 février - Découverte du curling

Malheureusement, le peu de membres inscrits nous a contraints à transformer cette activité en sortie du comité. Nous avons donc fait notre maximum pour nous libérer de l'escape game Apocalypse Zombie à Bulle, suivi d'un repas à l'Hôtel de Ville.

8 mai - Initiation au padel

Une délégation d'une quinzaine de membres a profité d'une introduction à ce sport qui gagne en notoriété depuis plusieurs années maintenant. Après l'effort, le réconfort! Il va de soi que les Jaycees ont souhaité prolonger la soirée.

Vous l'aurez compris, l'année n'a fait que commencer. Voici la suite du programme:

5 juillet - Assemblée générale d'été

Patience! Il faudra y participer pour profiter de la surprise concoctée par la commission.

12 juillet - Tournoi de pétanque

Venez nombreux au tournoi de pétanque organisé par la JCI Lavaux. Chauffez vos poignets, munissez-vous de votre plus beau chapeau et de votre bonne humeur afin de profiter d'une superbe journée sous le signe du « Tu tires ou tu pointes », à siroter des Pastis.

18 septembre - Fondue au sommet de Teysachaux

Vous l'aurez compris, cette année la commission *Loisirs* met un point d'honneur à faire bouger ses membres lors d'activités sportives. Quoi de mieux après une jolie balade sur nos sommets fribourgeois que de profiter d'une vue à couper le souffle, d'un magnifique coucher de soleil et d'une bonne fondue?

22 novembre - Assemblée générale de fin d'année

Nous concluons cette année bien chargée par notre traditionnelle assemblée générale de fin d'année. Les réflexions sont encore en cours quant à l'organisation de cette soirée.

Quelles sont les nouveautés que la commission souhaite apporter sous l'aire Thomas Ruffieux?

L'idée est vraiment de pouvoir organiser des activités qui sortent de l'ordinaire, axées sur le fun et la convivialité. L'objectif majeur est de pouvoir créer des liens entre les membres et de faciliter leur connaissance mutuelle. En tant que candidat, il est souvent difficile de rencontrer tout le monde, donc nous voulons vraiment encourager le mélange et la découverte de tous les Jaycees veveysans.

Soizic Lugon



DONZALLAZ SERVICES IMMOBILIERS

DSI Donzallaz Services Immobiliers Sàrl
Rue de l'Industrie 8
1630 Bulle

026 919 17 17
www.d-si.ch
info@d-si.ch

open source softwares




Rue de Battentin 21
1630 Bulle
+41 26 918 50 64

www.dootix.com

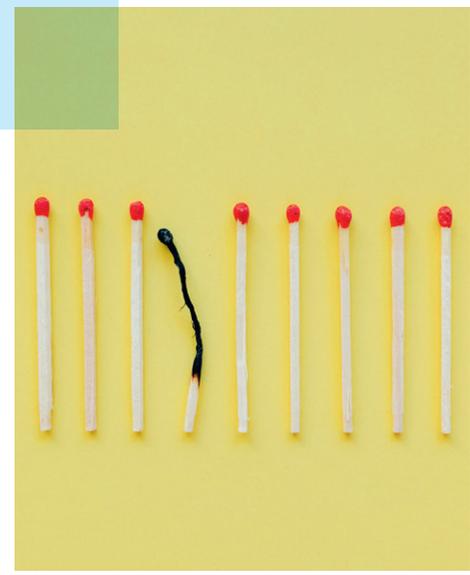
Av. de la Gare 46b
1920 Martigny
+41 27 721 66 27

Burn-out: comprendre, prévenir, agir

Au cours du mois de septembre prochain se tiendra, à la salle de spectacles de l'Univers@lle, à Châtel-Saint-Denis, une présentation sur le thème du burn-out mise en place par la commission sociale de la JCIV, avec le soutien du Kiwanis de la Veveyse.

Dans une société où les progrès technologiques ne cessent de croître et où la suractivité, le trop-plein d'informations, de sollicitations, de consommation, de liens virtuels, d'exigences, de complexité mentale et de technologie s'imposent, le thème du burn-out semble trouver toute son importance. En effet, le monde dans lequel nous vivons nécessite des capacités d'adaptations majeures. Nombreuses sont les personnes engagées et dont l'extrême disponibilité les amène à se laisser submerger et ce, notamment dans le cadre professionnel, par un stress chronique, sans s'en rendre compte, jusqu'à accepter un total déséquilibre entre leur vie professionnelle et leur vie privée qui les amènera à un épuisement tant physique qu'émotionnel. Or, tout être humain a besoin de période de récupération, de réflexion, de prise de recul et de lâcher prise pour déterminer ce qu'il souhaite réellement vivre au quotidien, ses limites et ses besoins afin de vivre une vie équilibrée et ne pas se laisser piéger en donnant toute son énergie à la sphère professionnelle.

Comment diagnostiquer cette douleur invisible qui se caractérise par un épuisement total dû notamment au stress chronique dans



le cadre professionnel? Peut-on le prévenir? Quels en sont les symptômes? Qui peut être touché par ce syndrome du burn-out? Est-ce que des facteurs génétiques peuvent prédisposer un être humain à souffrir d'un burn-out? Quelles sont les conséquences éventuelles dues au stress chronique? Comment traiter un cas de burn-out?

C'est avec enthousiasme que la commission sociale vous recevra lors de cette présentation afin de vous exposer ce thème au travers notamment de l'intervention de professionnels et de témoignages.

La date exacte ainsi que les détails de cette rencontre vous seront communiqués ultérieurement notamment via les réseaux sociaux et la distribution de flyers.

Au plaisir de vous retrouver lors de cette prochaine séance.

Aline Holtz

Comité 2025

Damien Cottet	Président
Humberto Costa	Vice-président
Lorène Pillier	Past-présidente
Lauranne Perrin	Secrétariat-finances
Thomas Ruffieux	Loisirs
Mégane Schorderet	Communication

Carnet rose



Félicitations aux parents et bienvenue à ces petits bouts de chou!

Roman, fils de Kevin Donzallaz	né le 03.12.2024
Inès, fille de Thomas Ruffieux	née le 24.03.2025
Aloys, fils de Marc Perroud	né le 23.05.2025

Agenda



05.07.2025	AG D'ÉTÉ
21-23.08.2025	JCI GOLF À VILLARS-SUR-OLLON
31.08.2025	LUNCH POUR TOUS
DATE À DÉFINIR	CONFÉRENCE SUR LE BURN-OUT
18.09.2025	SORTIE FONDUE AU TEYSACHAUX
02.10.2025	SOIRÉE CHASSE
10-12.10.2025	CONAKO À ZÜRICH
24.10.2025	LUNCH D'AUTOMNE
04-08.11.2025	JCI WORLD CONGRESS À TUNIS
22.11.2025	AG DE FIN D'ANNÉE

CHÂTEL-ST-DENIS
VENDREDI
24 OCT. 2025

4^E Lunch D'AUTOMNE DE LA VEVEYSE

PROGRAMME SALLE DENT-DE-LYS,
BÂTIMENT MULTISPORTS DU LUSSY

- 10:00** Accueil
- 10:15** Début de la conférence sur le thème de la cybersécurité en entreprise
- 11:30** Fin de la conférence et apéritif de bienvenue

FOYER DE LA HALLE TRIPLE DU LUSSY

- 12:30** Repas
- 15:00** Café & réseautage

INFOS & INSCRIPTIONS
jusqu'au **26.09.2025**, places limitées!
www.lunchdautomne-veveyse.ch



Le prix du lunch se monte à CHF 160.- par convive, minérale, vin et café compris. TVA incluse.
L'accès à la conférence est gratuit pour tous les participants au lunch.

Organisation: **JCI**  **Jeune Chambre Internationale Veveyse**
Développer des Leaders pour un Monde en Mutation

Titre
Prénom Nom
Rue
NPA Lieu

**Emplacement PPA
envoi**



À VOTRE IMAGE!

DONNEZ DU PEPS



point carré
agence de communication

NATHALIE GUI SOLAN
ANCIENNE-MONNERESSE 1
CH-1800 VEVEY

TÉL. +41 (0)21 922 20 20
INFO@POINT-CARRE.CH