

MIEUX VIVRE
ENSEMBLE

Croix-Rouge fribourgeoise
Freiburgisches Rotes Kreuz
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



Jardin des Capucins

PROGRAMMATION 2026

Fête de la Nature : 23 mai
Journée Santé et bien-être : 27 juin
Culture'S en tous Sens : 22 août
Fête au Jardin : 10 octobre

Programme complet au verso

Sessions de jardinage hebdomadaires
Mardis 14h30-18h00
Mercredis 13h30-17h00
Rendez-vous du français
& autres activités régulières

D'avril à octobre - Jardin communautaire des Capucins
Place du Marché 2 • 1630 Bulle



Activités régulières

Sessions de jardinage hebdomadaires

Envie de jardiner ?

Les mardis de 14h30-18h, les mercredis de 13h30-17h
D'avril à octobre

Rejoins l'équipe de bénévoles qui fait vivre le jardin au fil des saisons. On cultive, on apprend, on échange et on crée ensemble. En fin de session, partage des récoltes entre bénévoles et place au goûter partagé.

Envie de participer à l'arrosage du jardin ?

Infos et inscriptions :
jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch
Gratuit | Tout public, enfant accompagné

Les samedis au jardin

Samedis 25.04 | 02.05 | 26.09 | 03.10 | 9h-16h
Chantiers participatifs avec pique-nique en commun à midi.
Gratuit | Tout public, enfant accompagné

Les rendez-vous français du Jardin

Les lundis de 18h à 19h | juillet – août
Venez pratiquer le français en plein air, dans un cadre convivial ! Animés par les bénévoles de la **Croix-Rouge fribourgeoise**, ces ateliers sont ouverts à toutes et tous, même aux débutant·e·s. **Objectif :** écouter, échanger et s'exprimer dans une ambiance bienveillante. Activité maintenue à l'abri en cas de pluie.
Infos : langues-sprachen@croix-rouge-fr.ch
Sans inscription | Gratuit | Adulte

Jardin des histoires

Les mercredis | 15h-16h
20.05 | 24.06 | 22.07 | 19.08 | 23.09
Inspiré du projet « Né pour lire », nos passeurs et passeuses d'histoires apporteront leurs paniers de livres afin d'enchanter les après-midis au Jardin, dans la cabane vivante ! En collaboration avec la **Bibliothèque de Bulle**.
Gratuit | Famille, enfant accompagné

Yoga au jardin

Les jeudis | 9h45-10h45
28.05 | 25.06 | 09.07 | 27.08 | 17.09 | 08.10
Cours de Hatha Yoga avec **Caroline et Lucienne**. Un moment de détente pour se reconnecter à son corps et pour prendre du temps pour soi dans un endroit qui invite à la sérénité.
A prendre : Tapis de yoga et si envie bloc de yoga et couverture
Inscription via : https://www.momoyoga.com/grainesdattention/lesson/29407189/Yoga-au-Jardin
ou : jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch
Prix conscient, conseillé CHF 20.– | Adultes

Evénements

Jardinons ensemble !

Mercredi 13.05 | 14h30-16h30

Dans le cadre des Rencontres entre **femmes** à Bulle, venez partager un moment au jardin ! Le groupe de femmes de Culture en partage sera présent et vous invite à rejoindre l'activité. Que vous soyez débutante ou passionnée, venez planter, jardiner et échanger au rythme de la nature.
Inscriptions : jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch
Gratuit | Ouvert à toutes les femmes.

Fête de la nature | Samedi 23.05

Bourse d'échange de plantons et semences 10h-16h
Dans le cadre de la Fête de la Nature et en collaboration avec **Graines d'Avenir**, **Bulle Sympa**, le **Jardin du Pissenlit** et **Jardins durables du Parc Gruyère Pays d'Enhaut**, venez échanger plantons, légumes, petits fruits, fleurs, plantes vertes, aromatiques et médicinales. Matériel, outils et pots de jardin peuvent aussi être déposés pour partager ou échanger selon votre bon cœur.
Gratuit ou prix libre | Tout public

Un jardin ouvert et participatif au coeur de la ville de Bulle ! PROGRAMMATION 2026

Rafraîchissements et smoothies | 10h-16h
Viens pédaler pour te donner du jus ! Avec notre bar mobile, low-tech **La Capucette**.
Prix libre et conscient | Tout public

Faites germer le partage ! | 10h-12h
La Grainothèque de l'association **Graines d'Avenir** sera présente : venez la découvrir et si le cœur vous en dit, y déposer vos propres semences !
Gratuit | Tout public

Petites bêtes et grands secrets | 10h-11h30
Explore le jardin et découvre ses petites bêtes ! Avec loupes et guides, observe les espèces et dessine ton insecte préféré comme un vrai naturaliste. L'atelier se termine par une petite histoire sur le rôle essentiel des insectes. Avec **Mina et Lili Forney** – en collaboration avec la **Bibliothèque de Bulle**.
Inscriptions souhaitées :
jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch
Prix libre et conscient | Enfants 6-10 ans

Animation musicale avec Georges Voillat 11h-12h
Voyage musical haut en couleurs : balafons, djembés et koras d'Afrique de l'Ouest, puis retour en Suisse avec Lè Vanglè. Habitué des grandes scènes, Georges fait vibrer les publics en Suisse et en Europe. Entre swing, improvisations et valse, sa musique vivante est une invitation au voyage rythmique, propice au partage et à l'évasion. Le vagabond musical rentré au bercail !
Prix libre et conscient | Tout public

Contes au jardin
L'ordinaire devient extraordinaire | 14h-15h
Envie de découvrir le jardin autrement ? Les contes vous y invitent : de l'ordinaire à l'extraordinaire, il suffit d'un peu d'imagination. Conteuses : **Claire Lise Panchaud** et **Andrée Anne Maeder**
Prix libre et conscient | Tout public

Exposition « Semences en péril » & conférence | 15h-16h
Une exposition itinérante des groupes régionaux de **Public Eye** sur l'évolution des semences, leur rôle pour la biodiversité et les menaces industrielles et climatiques, suivie d'une conférence interactive sur la liberté des semences et l'agriculture durable. Intervention d'experts et/ou personnes directement impactés.
Vernissage : 23 mai | Finissage : fin octobre
Gratuit | Tout public

Fête de la musique de Bulle

Dimanche 21.06

Fête de la Musique, animations tout public et spécial famille, activités et horaires à découvrir sur : www.fmbulle.ch
Gratuit | Tout public

Journée Santé et Bien-être

Samedi 27.06

Massage détente et thérapeutique | 10h-16h
Cynthia vous accueille avec bienveillance pour un massage relaxant ou une séance de reiki. Chaque séance découverte dure environ 20 minutes.
Inscriptions sur place | Prix libre et conscient | Adultes ou enfants accompagnés dès 6 ans

Initiation au Tai Chi, gym douce | 10h-11h
Envie de découvrir le tai chi ? À travers des mouvements lents et ancestraux, laissez-vous guider par **Cristina et Laurence** dans une pratique qui relie le corps et l'esprit, ancrée entre la terre et le ciel.
Gratuit | Tout public

Réalisation de fuseaux de lavande 11h-12h | 13h30-16h
Avec Begonia, apprenez à tresser de jolis fuseaux de lavande selon un savoir-faire traditionnel. Un moment créatif et parfumé à emporter chez soi : glissés dans vos armoires, ils diffuseront longtemps le doux parfum de l'été.
Prix libre et conscient | Tout public, enfant accompagné dès 6 ans

Atelier entre nature et cuisine autour de deux plantes estivales 11h-13h suivi de la dégustation
Introduction à la chimie verte pour explorer leurs vertus et leurs usages médicinaux. Puis, place à la cuisine avec la préparation de recettes gourmandes : falafels de lentilles vertes aux feuilles de capucine et de beignets de consoude, accompagnés d'une salade fleurie. Animé par l'homéopathe **Marina Gautier**.

Inscriptions conseillées :
jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch
Prix libre | Tout public, enfant accompagné dès 6 ans

Initiation à l'Ayurvédā | 14h-15h
L'Ayurvédā est une approche concrète et vivante du bien-être, qui considère chaque personne dans sa globalité. Découvrez comment cette sagesse ancestrale aide à mieux comprendre votre fonctionnement, vos besoins et vos déséquilibres. Une invitation à revenir dans le corps, à écouter ses signaux et à explorer des pistes simples pour soutenir l'équilibre et la vitalité au quotidien.
Prix libre et conscient | Adulte

Yoga : Une invitation à ralentir et à revenir vers soi | 16h-17h
Venez pratiquer le Hatha Yoga qui calme le système nerveux et renforce la stabilité. À travers des postures réalisées avec présence et conscience, le corps se dépose et le mental s'apaise. La séance se termine par un exercice de respiration et une méditation guidée, invitant à l'introspection et à l'écoute intérieure.
A prendre : Habits confortables et tapis de yoga, si envie : bloc/coussin de méditation.
Prix libre et conscient | Adulte

Journée Culture's en tous Sens

Samedi 22.08

Atelier de cuisine ukrainienne | 13h30-15h
Plongez dans les saveurs de l'Ukraine lors d'un atelier convivial autour de la préparation de plusieurs plats apéritifs traditionnels. Guidé·e·s par les membres de l'association Tryzub, les participant·e·s mettront la main à la pâte et partageront un moment d'échange autour des cultures et savoir-faire culinaires.
Inscriptions conseillées :
jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch
Prix libre et conscient | Tout public, enfant accompagné dès 6 ans

Conférence, témoignage et échange : Exil et traumatismes | 15h-17h
Animée par **Elisabeth Schaible-El-Attar**, conseillère en formation et formatrice à la Croix-Rouge fribourgeoise, cette conférence s'adresse aux personnes migrantes et à toutes celles et ceux qui souhaitent mieux comprendre leur réalité. Le premier témoignage sera présenté par **Valentyna Chubar**, psychologue. La conférence offre des repères simples et concrets pour appréhender les traumatismes liés à la guerre, la persécution et l'exil, suivis d'un temps d'échange et de discussion avec le public.
Gratuit | Tout public

Dégustation apéritive | 17h15
Rejoignez-nous pour déguster les créations de l'atelier et d'autres saveurs ukrainiennes, dans un moment gourmand et jovial ouvert à toutes et tous.
Prix libre et conscient | Tout public

Café botanique | 18h-19h30
Plongez dans un passé pas si lointain, où les Gruériens se servaient des végétaux pour fabriquer leurs balais, baromètres et autres objets du quotidien. Ouverts à tous, les cafés botaniques sont des débats guidés qui s'adressent en particulier à celles et ceux qui ont connu ces anciens savoir-faire. Les comédien·ne·s professionnel·le·s **Vincent Rime** et **Céline Césa** seront là pour lancer la discussion, tandis que la biologiste **Colette Gremaud** se chargera d'apporter quelques infos botaniques.
Prix libre et conscient | Adulte

Café Seniors

Vendredi 28.08 | 14h-16h30

Rejoignez-nous pour un beau moment de partage et d'amitié. **BulleSympa** et la **Ville de Bulle** donne rendez-vous aux seniors pour un moment convivial, autour d'un café ou d'un thé. En cas de mauvais temps, l'activité se déroulera comme d'habitude à La Résidence du Marché.
Info : 079 628 79 75 | Gratuit | Senior

Cure ayurvédique | Week-end du 19-20.09 | 9h30-16h30 | Au jardin

Offrez-vous un temps de pause pour alléger votre corps et préparer en douceur la transition vers l'automne. Cette cure de 9 jours combine une alimentation simple, des pratiques de yoga et un accompagnement quotidien, écouter les besoins de votre corps et soutenir votre vitalité.

MIEUX VIVRE
ENSEMBLE

Le week-end au jardin (**19-20.09**) permet de se retrouver, partager les pratiques, recevoir des conseils et préparer ensemble les repas de midi. Cette déttox douce et progressive commence et se termine à domicile, de manière autonome, avec un soutien en ligne assuré par **Sandra Fasel**. Cure complète : **16-24.09**
Inscription obligatoire : www.sandrafasel.ch/cure
Prix et infos pratiques : via le site internet ou info@sandrafasel.ch

Fête du Jardin | Samedi 10.10

Bourse d'échange de produits à conserver 10h-16h
Echangez ou partagez vos surplus de produits du jardin ou de la nature que vous avez élaborés durant la saison : Pickles, lacto-fermenté, chutney, pesto, champignon séché, confiture, compote, sirop, tisane... Vive la diversité !
Gratuit ou prix libre et conscient | Tout public

Nature en action | 10h-11h
Participez à la construction d'un tas de bois favorable aux hérissons : un geste simple et concret pour offrir un abri à ces précieux alliés du jardin. Un jardin naturel pour les hérissons et la biodiversité, animation par le **Musée d'Histoire naturelle de Fribourg**
Gratuit | Tout public

De la courge au chaudron : atelier au feu de bois | 10h-12h
Les jardinier·ère·s vous invitent à venir préparer avec eux une délicieuse soupe à la courge au jardin, mijotée au feu de bois. Le repas sera ensuite partagé et ouvert à toutes et tous. **La Capucette** sera également de la fête pour proposer des boissons chaudes, froides et smoothies d'automne.
Inscriptions souhaites :
jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch
Prix libre et conscient | Tout public

Stand d'informations interactif : Découvrir et protéger la biodiversité | 11h-16h
Jeux, activités et surprises pour en apprendre davantage sur les plantes et les animaux qui nous entourent, et mieux comprendre comment les protéger au quotidien, avec le **Musée d'Histoire naturelle de Fribourg**.
Gratuit | Tout public

Animation musicale : Chœur La Chantée 11h30-12h
Venez partager un moment convivial avec le chœur La Chantée, composé des résident·e·s du foyer de Bouleyres et de la Résidence du Marché. L'occasion de se retrouver, se rencontrer, chanter, rire et échanger, pour célébrer ensemble la fin de saison du jardin, accompagné par Alexandre Raemy au piano.
Gratuit | Tout public

Récolte, tri et battage de graines 13h30-15h30
L'équipe de la grainothèque **Graines d'Avenir**, propose de récolter et trier les semences de quelques plantes montées en graines. Il y en aura sur place et les participant·es peuvent aussi amener les leurs.
Gratuit | Tout public

Prête pour la location pour vos événements !

Sur internet :
INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Par mail :
jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch

Sur place : Rue du Marché 2 · Bulle
– derrière la chapelle des Capucins.

Croix-Rouge fribourgeoise
Freiburgisches Rotes Kreuz
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse

