MIEUX VIVRE
ENSEMBLE

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

Jardin des Capucins

PROGRAMMATION 2024

Fête de la Nature : 25 mai
Fête de la Musique: 23 juin
Journée Santé et bien être : 29 juin
Culture'S en tous Sens : 24 août
Fête au Jardin : 26 octobre

Sessions de jardinage hebdomadaires
Yoga & autres activités régulières

Programme complet au verso

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

Jardin des Capucins

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

PROGRAMMATION 2024

Activités régulières

Sessions de jardinage hebdomadaires

Les mardis de 15h-19h et les mercredis de 13h30-16h30 D'avril à octobre
Envie de jardiner? Rejoignez l'équipe de bénévoles qui s'occupe du jardin durant toute la saison, encadrés par des professionnels. Le travail est suivi d'un goûter et du partage des récoltes.
Infos et inscriptions: jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch

Les samedis au jardin

Samedis 13.04 | 20.04 | 05.10 | 12.10 | 9h-16h
Chantiers participatifs avec pique-nique en commun à midi

Jardin des histoires

Les mercredis 15.05 | 12.06 | 10.07 | 14.08 | 11.09 15h-16h
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 | Tout public

Yoga au jardin

Les mercredis 29.05 | 26.06 | 24.07 | 28.08 | 25.09 | 16.10 9h30-10h30
Cours de yoga style Vinyasa avec **Manon** pour découvrir la pratique ou profiter d'un moment propice de retour à soi par le mouvement et la respiration, dans un cadre d'exception.
A prendre: tapis de yoga et éventuellement coussin de méditation ou bloc de yoga
Inscription: https://agendio.io/company/rainbowyogavibes/
Prix libre et conscient | Adultes dès 16 ans

Evénements

Initiation aux principes permacoles

Samedi et dimanche 27-28.04 | 9h-16h
Sur un balcon, une terrasse, un petit jardin ou un plus grand, la permaculture peut s'appliquer avec de simples connaissances que nous aborderons durant ce weekend !

Avec **Michel Woeffrey**, nous verrons pourquoi il est important de créer des espaces de biodiversité aussi bien en ville qu'en campagne. Pourquoi il est nécessaire d'accompagner la nature dans son développement plutôt que vouloir la maitriser, comment entretenir le sol, créer cette biodiversité, faire ses plantons et entretenir ses plantations.
A prendre: pique-nique pour midi et habits adaptés
Prix libre et conscient | Tout public

Fête de la nature | Samedi 25.05

Bourse d'échange de plantons et semences | 10h-16h
En collaboration avec **Graines d'Avenir**, **Bulle Sympa** et le **Jardin du Pissenlit**, nous proposons une bourse d'échange de plantons. Légumes, petits fruits, fleurs, aromatiques et médicinales seront les bienvenus sur notre étal pour échanges ou contre bon cœur ! Matériel, outils et pots de jardin peuvent aussi être échangés!
Gratuit – ou prix libre | Tout public

Guidance permacole | 10h-16h
Rejoignez **Michel Woeffray** pour une guidance permacole. Posez toutes vos questions, obtenez des réponses et participez à des discussions enrichissantes sur vos projets ou rêves de jardin. Que vous soyez débutant ou expérimenté, cette occasion vous permettra de bénéficier de conseils à mettre en pratique pour cultiver votre jardin de manière durable et harmonieuse.
Prix libre et conscient | Tout public

Un sol sain : des cultures productives | 10h-11h
Conférence-atelier de l'**Association Pan Terra** pour mieux comprendre comment fonctionne un sol en bonne santé et comment le cultiver durablement pour une productivité maximale. Démonstration pratique sur place.
Prix libre et conscient | Adulte

Création d'une fresque itinérante | 14h-16h
Peinture, dessin, découpage, collage: laisse libre cours à ton imagination et viens mettre sur papier ce que t'inspire le thème « Une saison au jardin ». Cette œuvre participative voyagera dans un autre jardin!
Gratuit | Tout public, accompagné si moins de 6 ans

Marché Bio, Place du Marché

Dimanche 2.06 | 14h-16h
Présentation du projet, animations pour les enfants et guidance permacole avec **Michel Woeffray**.
Gratuit | Tout public

Journée Santé et Bien-être | Samedi 29.06

Initiation à la danse country et concert des Kotzons rouges | 10h-12h
Danser, c'est bon pour la santé ! Venez apprendre des pas de danse country. L'initiation sera suivie d'un concert par **Les Kotzons rouges**, groupe de reprise bluegrass country, par Steve Fragnière, Romain Gachet, Fabien Charrière et Istvàn Varga.
A prendre avec vous si envie : chapeaux, bottes…
Prix libre et conscient | Tout public

Les pieds à l'air | 10h-17h30
Séance découverte de réflexologie d'environ 20 minutes par **Marie-Dominique**. **Inscription sur place**
Prix libre et conscient | Adulte ou enfant accompagné

Atelier Kimchi | 14h-15h30
Avec **Jung Sook**, découvrez le kimchi, une spécialité coréenne emblématique! Plongez dans la fabrication de ce mets savoureux, explorez les étapes de la préparation et apprenez les bienfaits de la fermentation.
A prendre avec vous : 1 bocal de 1L avec couvercle
Places limitées! **Inscriptions:** info@kimchioui.ch
Prix libre et conscient | Adulte

Atelier baume naturel | 15h-17h
Découvrez les cosmétiques naturels à base de plantes dans cette atelier pratique par la thérapeute **Isabelle Delon**.
Prix libre et conscient | Adulte

Assiette à croquer | 16h-17h
Réalisez avec **Couleur Jardin** votre tableau-goûter avec des aliments sains et délicieux. Une assiette à croquer, à déguster sur place.
A prendre avec vous 1 gourde d'eau
Inscription: couleur.jardin@croix-rouge-fr.ch
Gratuit | Enfants, accompagnés si moins de 8 ans

Voyage sonore | 18h-19h
Rainbowyogavibes vous embarquera dans un voyage méditatif au son des bols tibétains et de divers instruments au coeur du jardin un cadre paisible et propice à la détente.
A prendre avec vous si possible: tapis de yoga, couverture, coussin de méditation
Prix libre et conscient | Adulte ou ado dès 16 ans

Fête de la musique de Bulle

Dimanche 23.06
Programme et horaires sur **www.fmbulle.ch**

Culture'S en tous Sens | Samedi 24.08

Exposition: Oscar et la pensée sauvage | 10h-16h
Présentation de l'exposition "Oscar et la pensée sauvage" crée dans le cadre de BDFil. Un dialogue entre 28 artistes et 28 plantes médicinales.
Gratuit | Tout public

Atelier de cuisine marocaine végétarienne au feu de bois avec Bouchra | 10h-14h
Cuisinez un plat typique du Maroc avec **Bouchra**! Nous savourerons ensemble ce plat traditionnel composé de légumes du jardin et d'épices. Nous nous attaquerons ensuite à la vaisselle dans le rire et la bonne humeur!
Inscription souhaitée: jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch
Prix libre et conscient | Tout public, enfant si accompagné

Visite guidée du Couvent des Capucins | 10h30 à 11h30
La Fraternité Oasis vous fera découvrir la Chapelle de Notre Dame de Compassion et une partie du couvent des Capucins.
Gratuit | Tout public

Des fils et des liens | 13h30 à 15h30
Faites vos premiers pas en tricot, crochet et macramé. Egalement ouvert aux personnes expérimentées!
Inscriptions: jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch
A prendre, si vous avez: de la laine, coton, aiguilles…
Gratuit | Tout public, enfant dès 8 ans

Conférence: La médecine au temps d'Hildegarde von Bingen (XIIème s.) | 14h à 15h
Au Moyen Age, on se soignait avec des produits naturels, surtout des plantes. Les monastères ont joué un rôle important dans les connaissances médicales. Découvrez ce chapitre d'histoire fascinant avec la spécialiste **Sylvie Ayari**.
Prix libre et conscient | Tout public

Atelier pâtisserie par Saveur - Faveur | 14h-16h
Récoltez les fraises et autres délices du Jardin afin de confectionner une délicieuse tartelette "maison"!
Prix libre et conscient | Enfant dès 6 ans

Balade commentée du Jardin des Capucins | 15h-16h
Plongez dans le potager des Capucins et découvrez son organisation, son fonctionnement respectueux de l'environnement et ses pratiques bienveillantes.
Gratuit | Tout public

Fresque itinérante

Mercredi 25.09 | 16h-17h
Finalisez la fresque de retour du Jardin du Port de Fribourg!
Gratuit | Tout public, accompagné si moins de 6 ans

Fête du Jardin | Samedi 26.10

Bourse d'échange de produits à conserver | 10h-16h
Venez échanger ou partager 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

Récolte, tri et battage de graines | 10h-11h30
L'équipe de la grainothèque, projet du collectif citoyen **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

Atelier de cuisine et nutrition | 11h-12h
Expérimentez une technique saine pour conserver vos légumes dans le vinaigre. Un atelier pratique guidé par **Lulo**.
Prix libre et conscient | Tout public

Soupe à la courge au feu de bois | 10h-13h30
Nos jardinièr.e.s mijoteront une soupe à la courge au jardin.
Inscription souhaitée: jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch
Prix libre et conscient | Tout public

Animation musicale par le Chœur de Cigale de la Fondation Clos-Fleuri | 11h45

Contes au jardin | 14h-15h
Le trio **Conte'elles à dire** raconte des histoires au jardin pour petits et grands!
Gratuit | En famille

Atelier de dessin et de tataki Zomé | 15h-16h
Pour faire vivre les personnages rencontrés dans les contes, **Catherine** vous propose de créer une petite illustration réalisée notamment avec la technique du « Tataki Zomé ».
Prix libre et conscient | Enfants, accompagnés si moins de 6 ans

Contes au jardin | 16h30-17h30
Le trio Conte'elles à dire raconte au jardin pour les grands
Gratuit | Adulte

MIEUX VIVRE ENSEMBLE

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES
Sur internet, sur place au Jardin ou par mail: jardin-capucins@croix-rouge-fr.ch
Le Jardin des Capucins se trouve à la rue du Marché 2 à Bulle, derrière la Chapelle des Capucins, dans le jardin du cloître.

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