

## Le billet du président

## Der Präsident hat das Wort

2008: et nous voilà repartis avec un nouveau Parlement, de nouvelles autorités et un grand nombre de promesses dont on sait qui elles rendent joyeux. Mais ne jetons pas la manche après la cognée et donnons à nos représentants la chance de nous surprendre en bien. La grande vérité est que nous avons les parlementaires que nous méritons puisque c'est sur nos bulletins que nous avons écrit leurs noms.

2008 est parti à toute vitesse et les voeux reçus («et surtout une bonne santé») doivent être relativisés dès que la première grippe nous cloue au lit. Il faut une bonne dose de courage pour faire face et ne pas tomber dans la déprime.

2008 sera suivi de 2009, année très importante pour notre fédération puisqu'elle fêtera son 25<sup>e</sup> anniversaire. Un groupe ad hoc s'est mis au travail; maintenant que la question de l'endroit est réglée (nous irons à l'Espace Gruyère de Bulle), il convient de mettre en place une série de planifications allant de la recherche d'argent (toujours l'argent, mais sans lui rien ne va) et de celle de bénévoles jusqu'à la partie récréative et intergénérationnelle. Il y a comme on dit du pain sur la planche et la capacité de travail des personnes concernées sera soumise à rude épreuve.

2008 ne verra pas l'aboutissement de tous nos projets et la réalisation de tous nos désirs. Car il faut s'y reprendre à plusieurs fois pour obtenir des rendez-vous auprès des instances compétentes et «sur le métier sans cesse remettre l'ouvrage». Qu'il s'agisse d'appartements protégés, des tarifs des TPF ou de la fiscalité des personnes âgées, rien ne se fait dans l'urgence. Dans les domaines qui ne nécessitent pas l'appui ou l'autorisation des autorités, nous irons plus vite en besogne. Nous mettrons en place un cycle de préparation à la retraite et un salon lors duquel seront traités les aspects particuliers de notre situation de rentiers.

Il va sans dire que nos sections, comme elles vous l'annonceront dans leurs communications, ont établi pour chaque district un programme tenant compte des spécificités régionales et des besoins de votre région. Venez nombreux à ces réunions, car c'est l'union qui fait la force.

Michel Studer

*2008: schon wieder ein neuer Kalender, von den Enkelkindern liebevoll dekoriert. Zudem starten wir das neue Jahr mit einer neuen Führungsequipe, die wir nicht, oder nicht zu laut kritisieren dürfen, weil wir diese Leute nach Bern oder Freiburg delegiert haben, um unsere Interessen zu vertreten. Auch weil es heute zu früh ist, irgendwelche Beurteilungen abzugeben, warten wir ab, wie die Legislativen auf Bundes- und Kantonsebene arbeiten.*

*2008 hatte einen raschen Start und die erhaltenen guten Wünsche («und vor allem eine gute Gesundheit, das ist ja das Wichtigste») müssen relativiert werden, sobald sich die Grippe meldet. Mit Mut und Humor lässt sich auch diese Hürde nehmen.*

*2008 wird für unsere Vereinigung ein arbeitsreiches sein, denn 2009 feiert sie ihren 25. Geburtstag. Eine Gruppe hat sich bereits an die Arbeit gemacht. Jetzt, wo die Frage des Standortes geklärt ist (wir werden nämlich in Bulle, in den Lokalitäten von Espace Gruyère sein), gilt es eine Fülle von Einzelfragen zu bearbeiten: die Geldbeschaffung (ohne Geld lässt sich beim besten Willen nichts machen), die Rekrutierung von Freiwilligen, die genaue Abklärung der Abläufe inkl. den Unterhaltungsteil am Nachmittag. Es gibt also viel zu tun, packen wir es an.*

*2008 werden wir nicht alle unsere Ziele erreichen. Die Erfahrung zeigt, dass es echt schwierig ist, einen Termin bei massgebenden Instanzen zu erhalten, auch hier muss man mehrmals ansetzen. Ob es sich um die Finanzierung von altersgerechten Wohnungen handelt oder um die Bustarife oder auch um die Steuerbelastung der älteren Personen: Geduld ist angezeigt. Gewisse Mühlen mahlen besonders langsam und haben z.B. (noch) nicht gelernt, den Empfang eines Briefes zu bestätigen. Dort, wo wir in Eigenkompetenz arbeiten können, werden wir schneller vorwärtskommen. So werden wir einen Vorbereitungskurs für Leute, die vor der Pensionierung stehen, organisieren und eine Art Messe mit interessanten Informationen und Angeboten vorbereiten.*

*Es versteht sich von selbst, dass unsere Sektionen Ihnen spezifische Angebote machen. Profitieren Sie von diesen Kontaktmöglichkeiten.*

Michel Studer

# Jahresendfeier vom 27. Dezember 200? in Düdingen

«Nimm dir Zeit, um auszuspannen; es ist die Quelle der Kraft. Nimm dir Zeit, um froh zu sein; es ist die Musik der Seele».

Dieses Zitat war die Einleitung zum diesjährigen Jahresendfeier der Sektion Sense. Der Anlass fand ohne die Anwesenheit des Präsidenten Joseph Zosso, statt der sich im Spital von einem Winterunfall erholte. Werner Widmer vertrat ihn würdig. Die Zusammenkunft der ca. 300 Anwesenden war der Auftakt für die verschiedensten Aktivitäten, Anlässe und Massnahmen des kommenden Jahres, mit dem Motto: «Im Interesse und zum Wohle der älteren Menschen wollen wir insbesondere in den gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und sozialpolitischen Bereichen die aktuellen Fragen, Bedürfnisse und Probleme wahrnehmen und mithelfen, die Zukunft zu gestalten.»

Die Feier verlief unter Begleitung von Ft gô Fasel sehr harmonisch, die Zeit verging wie im Flug.

Nach dem vorzüglichen Mittagessen hörten die Anwesenden Begrüssungsworte der Herren N. Bürgisser und M. Studer, die beide auf die nötige Wachsamkeit hinwiesen, die es braucht, damit die Anliegen der älteren Personen ernst genommen werden. In seinem von Werner Widmer gelesenen Grundsatzreferat erwähnte der Präsident die bevorstehenden Ereignisse (Rentnersonntag, Auslandsreise auf die Insel Elba, Ausflug ins Berner Oberland) und unterstrich zwei Problemkreise, bei denen wir mitgestalten und mitreden wollen. Dies sind die betreuten Alterswohnformen mit Projekten in Düdingen, Tafers, Heitenried, Oberschrot, Schmitten und verschiedenen anderen Gemeinden. Arbeitsgruppen von Fachspezialisten befassen sich intensiv mit diesen Fragen; sie verfolgen die Entwicklung in den einzelnen Gemeinden.

Die medizinische Betreuung und Versorgung in den Gemeinden setzt eine genügende Anzahl Allgemeinpraktiker voraus. Dies ist immer weniger der Fall, denn

in den kommenden Jahren werden etliche Ärzte ihre Praxis schliessen weil sie in die Pension gehen, und sie werden keinen Nachfolger gefunden haben werden. Wir setzen alles daran, dass diese medizinische Versorgung und Betreuung nach wie vor in ländliche Gebieten gewährleistet sein wird. Nebst der Arztpraxis brauchen die Gemeinden auf die Bedürfnisse der Senioren abgestimmte Dienstleistungen und Begegnungstätten, nebst der nötigen Einrichtung wie Beleuchtung, Trottoirs, Lädelis und Postfiliale.

Ausdrücklich wurde darauf hingewiesen, dass wir ältere Menschen bei der Lösung der Aufgaben und Probleme, die uns betreffen, keine Geschenke oder gar Almosen vom Staat erwarten können. Im Gegenteil: wir wollen deshalb selbst aktiv werden zusammen mit den Behörden des Kantons, des Bezirks, der Gemeinden sowie zusammen mit privaten und halbprivaten Organisationen mithelfen, unsere Zukunft zu gestalten.

Dazu sind wir «alt» und fähig genug.

## Wenn man älter wird

Das Älterwerden kommt an jeden von uns heran. Wir dürfen dankbar sein, wenn wir bis ins höhere Alter frisch, erlebnisfroh und produktiv bleiben — und vor allem dankbar sein für jeden Tag, der uns geschenkt wird. Das alles kommt nicht von ungefähr und wir müssen vieles zum Gelingen beitragen durch unsere positive Lebenseinstellung, unser Verhalten zum täglichen Geschehen.

Niemand wird dadurch alt, dass er eine gewisse Anzahl von Jahren hinter sich hat. Die meisten Menschen werden alt, weil sie mit der Spannkraft ihres Körpers auch die Spannkraft ihres Geistes verlieren. Das Aufgeben von Idealen, die Zweifel, Entmutigung und negative Einstellung — das sind die langen Jahre, die alt machen.

Der Lebensbejahende zählt sich, auch wenn er älter wird, zu denen, die nicht altern. Wer mit Begeisterung lebt, wird älter, aber nicht alt. Jung bleiben verlangt nicht, dass wir den Zeiger unserer Lebensuhr zurückstellen und krampfhaft

«Jugend» zurückhalten wollen. Niemand kann etwas dagegen tun, dass er alt wird; aber er kann sich dagegen wehren, dass er veraltet.

Wir müssen zum Älterwerden JA sagen, statt Angst davor zu haben. Älter werden bedeutet nicht, dass sich das Leben langsam verdunkelt — im Gegenteil: es bringt uns das beglückende Aufhellen vieler im mittleren Alter noch unbeantworteter Fragen.

Der Mensch tritt mit dem Älterwerden an die Schwelle einer anderen Dimension. Späte Freuden sind die schönsten, sie stehen zwischen entschwendener Sehnsucht und kommender Freude. Die Jahre hinterlassen Falten im Gesicht; auf seine Ideale zu verzichten lässt Falten in der Seele entstehen. «Alt sein heisst nicht nichts tun, sondern etwas anderes tun», sagte einmal Churchill. Für viele bedeutet das Ausgeschaltetwerden aus der gewohnten Berufswelt eine schwere Umstellung. Eine solche Lebensverän-

derung bedarf einer entsprechenden Vorbereitung. Wir müssen Grosszügigkeit, Freundlichkeit, Selbstlosigkeit, Toleranz kultivieren und den Willen haben, andere Menschen gelten zu lassen, ohne uns über sie zu ärgern. Das sind Fähigkeiten, die unsere späten Jahre bereichern. Der beste und sicherste Weg, mit Anstand älter zu werden, besteht aus einer Entwicklung der inneren Kräfte.

Nicht in erstarrte Dogmen verfallen; besser, wir geben uns stets positiven Gedanken hin. Wer alt geworden ist, lebt schon von Erinnerungen. Der jung Gebliebene lebt von der Erwartung. Anders gesagt: schau vorwärts, nicht zurück. Wer an der Vergangenheit mehr Freude hat als an der Zukunft, ist alt. Positive Gedanken sind dort, wo es grünt, wo sich alles erneuert und deshalb jung bleibt. Lebe mit der Jugend, fühle mit der Jugend und werde jung mit der Jugend.

Erwin Wenger  
Ehem. Direktor der Chocolat Suchard

# Que fait le comité cantonal?

Notre comité se compose de vingt personnes, à savoir les huit présidents de section, les sept présidents des membres collectifs, les trois présidents des commissions, de la secrétaire et du caissier auxquels il faut ajouter évidemment le président cantonal qui conduit les débats.

Il se réunit une fois par mois, pause d'été et des fêtes exceptées. Vous trouverez noms et adresses en page 14 de cette édition.

Les séances ont lieu dans un restaurant situé en limite de la ville, facile d'accès et disposant de suffisamment de places de parc, avantage pas négligeable aujourd'hui. Elles débutent classiquement par l'examen du PV de la séance précédente. Suivent les informations qui permettent aux participants de suivre les affaires en cours et de savoir «de quoi il en est» dans les différents domaines d'activité (projets, relations, prises de position, documentation, contacts avec organisations amies, préparation de manifestations).

Suivent dans leur ordre d'importance (et le temps qu'ils vont prendre) les objets justifiant débat, discussions et/ou prise de position. C'est l'occasion de parler de notre réaction au programme gouvernemental

2007- 2011, de discuter de l'attitude à avoir dans le domaine de la fiscalité ou de la construction d'appartements protégés. Sont également élaborées nos réactions aux différents projets en cours à l'échelon fédéral ou dans d'autres cantons.

Ces discussions permettent à chacun d'affermir ses connaissances des différents dossiers et de se faire une opinion dont profitera l'organisation à la tête de laquelle il se trouve. Les décisions sont prises d'un commun accord. Jusqu'à aujourd'hui, il n'a jamais fallu voter. Si l'importance du sujet ou du problème le justifie, nous invitons un spécialiste à se joindre à nous pour éclairer notre lanterne.

Les prochaines séances seront consacrées à la préparation du grand événement que doit être (et sera) le Congrès 2009 dont le lieu et les thèmes vous seront présentés lors de vos assemblées générales 2008.

Il n'y a pas que les séances de comité. Nos commissions (fiscalité, social-santé, journal) travaillent dans leur domaine au niveau cantonal ou fédéral, reçoivent des informations, des missions et font rapport à l'échelon responsable. Des séances organisées généralement dans la Ville fédérale

(lors desquelles le bilinguisme est de rigueur) permettent de comprendre les subtilités des mécanismes qui régissent nos associations faitières. Les structures ne sont pas faciles à assimiler, les subordinations non plus, mais on finit par comprendre. Moi qui étais habitué aux organigrammes militaires ou industriels, j'ai dû accepter que soumis n'est pas subordonné et que les informations peuvent circuler dans tous les sens.

C'est à la secrétaire qu'incombe la noble tâche de faire la synthèse des discussions, d'en tirer la substantifique moelle et de faire l'expédition, travail fastidieux mais combien utile.

*Le temps perdu*

*Le temps perdu ne se rattrape pas*

*Il faut attendre que le vent se lève*

*Pour pouvoir donner la note à l'élève*

*Il faut compter les jours sans soleil  
d'une pierre*

*Blanche*

*Sur un tableau noir, pour pouvoir espérer*

*En un avenir meilleur*

*Où l'enfant rêveur dessinera des arbres*

*Printaniers*

*Sur la page blanche d'un écolier*

Anne-Marie

# Mit dem Hörgerät besser hören und verstehen

## Das Gehör verbindet uns mit Menschen

In der Schweiz haben über 600'000 Menschen, d.h. mehr als 10% der Bevölkerung Hörprobleme. Die Auswirkung ist, dass man noch hört, aber nicht mehr alles versteht.

Trotz modernster Hörgerätektechnik haben viele Leute in geselliger oder lärmiger Umgebung Mühe mit dem Verstehen; zum Beispiel:

- Bei Diskussionen im Freundes- oder Familienkreis mitzuhalten
- Im Tea-Room oder Restaurant an Gesprächen teilzunehmen
- Den Beamten am Bank- oder Billettschalter zu verstehen
- Im Warenhaus mit dem Verkaufspersonal zu diskutieren.

Zu einer besseren Verständigung bietet pro audito Freiburg vom Bundesamt für Sozialversicherung subventionierte Kurse für Abseh-, Hör- und Sprachtraining an.

## Besser hören und verstehen mit dem Hörgerät

Das menschliche Gehirn hat die Fähigkeit, sich auf eine bestimmte Schallquelle zu konzentrieren. Diese Leistung besitzen selbst neueste Hörgeräte nur sehr geschränkt. Der hörbehinderten Person bleibt nichts anders übrig, als andere gut funktionierende Sinne zu mobilisieren.

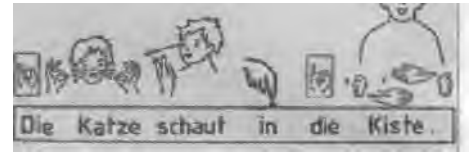


Durch das Beobachten des Gesprächspartners und dessen Sprechbewegungen (Gestik und Mimik) lernt man auf neue Art zu «hören» und zu verstehen.

Die abwechslungsreichen Lektionen bieten zudem unter den Betroffenen wichtigen Erfahrungsaustausch sowie besseres Wissen über die optimale Nutzung der Hörhilfen im Alltag und öffentlichen Leben.

## Gratis Schnupperlektion

Um einen Einblick in die Kurse zu erhalten, organisiert pro audito Freiburg eine kostenlose Schnupperlektion in Abseh- und Hörtraining. Eine speziell ausgebildete Fachperson wird die Teilnehmenden über die Möglichkeit eines besseren Hörens und Verstehens mit dem Hörgerät informieren.



Die Schnupperlektion findet statt am Dienstag, 9. September 2008  
18.30 -19.45 im Hotel Bahnhof  
(1. Stock), Düringen

Ein kombinierter Kurs für Abseh-, Hör- und Sprachtraining ist ca. ab Ende September 2008 in der Region Düringen/Tafers vorgesehen.

Für weitere Informationen oder bei Interesse an der Schnupperlektion oder dem kombinierten Kurs können Sie sich wenden an: pro audito Freiburg, Regula Boschung, Kaisereggstr. 14, 3185 Schmitzen (026 496 29 50).

[www.pro-audio.ch](http://www.pro-audio.ch)

# Modernes Einkaufen mit Lupe und Schere

Der SSR interessierte sich für die Benutzerfreundlichkeit von Produkten. Fazit: die Informationen sind oft unleserlich, Verpackungen unhandlich. Man muss weder sehbehindert noch gebrechlich sein, um Schere und Lupe zu benötigen.



Besucht wurden 23 kommerzielle Aussteller der MUBA, um die Freundlichkeit ihrer Angebote zu prüfen. Anschließend listete der SSR die Stärken und Schwächen auf. Zudem wurde das künftige Potential der Angebote beurteilt (Chancen und Risiken).

## Eine Schere bitte?

Das Studienergebnis zeigt: Eine Vielfalt von Produkten verweigert ihre Offenbarung quasi im Keuschheitsgürtel. Schrumpffolien umhüllen Käse, Trockenfleisch, Fertignahrungsmittel, Kerzen usw. In verschweisste Folien sind Strickjournale, Schokolade, Post-it-Zettel für Memo-Hinweise und vieles andere verpackt. Arretierungen zum öffnen von Vakuumdeckeln sind teils schmal und dünn und ungriffig. Dies bedingt Geschicklichkeit und Kraft beim Öffnen.

Als letztes und oft einziges Mittel müssen Konsumenten zur Schere greifen. Beabsichtigt ist dies von den Herstellern wohl kaum.

## Eine Lupe bitte!

Die grösste Krux steckt bei der Information über Produkte oder Dienstleistungen. Auch nach dem Kauf besteht noch Informationsbedarf über die richtige Handhabung, das Verfalldatum oder die Garantiebestimmungen. Beispiel: der Deckel von Katzennahrung glänzt üppig goldig. Doch ob der Inhalt gleichermassen kostbar ist, lässt sich wegen der Minischrift nicht entziffern.

## Seniorenoptik ist breiter

Die Seniorenteams und der Age Explorer fanden bei allen 23 Ausstellern Positives und Zukunftsweisendes. Gleichzeitig hielten sie fest, dass die Benutzerfreundlichkeit nicht nur eine Frage des «Designs» ist. Ebenso wichtig sind gute Qualität, preiswerte Leistung, verständliche Information und unbürokratische Auskunft im Fall von Problemen.

## Kommt das selfscannen auf uns zu?

JA, denn die Technik macht keinen Halt vor dem Eingang der Einkaufstempel. Unter Musikberieselung, beobachtet von Überwachungskameras, sieht sich der Kunde (oder muss man von Versuchskaninchen reden?) immer mehr mit technischem Fortschritt konfrontiert. Ihm obliegt es, Gemüse und Früchte zu wägen, und wehe, wenn der falsche Code eingetippt wird. Um das Kassenpersonal zu entlasten, wird derzeit das sog. Selfscannen geprüft. Es geht darum, dass dem Kunden beim Betreten des Supermarktes ein Scanner (so gross wie ein Natel) in die Hand gedrückt wird; damit scannt er selber die Produkte, die er in sein Wägelchen versorgt. An der Kasse wird lediglich der Inhalt des Scanners abgelesen, der Totalbetrag einkassiert (selbstverständlich mit Hilfe der Treuekarte und der Kreditkarte), worauf der Scanner geleert und der Kunde entlassen werden. Dass Kontrollen gemacht werden wie beim Zoll, versteht sich von selbst.

Es wird nicht lange dauern, bis das Betreten von Grossverkaufsflächen eine technische Ausbildung als EDV-Assistent voraussetzt.

# La politique de la vieillesse du Conseil fédéral selon le CSA

## Considérations générales

Lors de la journée d'automne du Conseil suisse des aînés, 170 représentants ont adopté une résolution à l'adresse du Parlement fédéral. Le rapport du Conseil fédéral pour une politique suisse de la vieillesse en a été le motif. Au vu des discriminations des personnes âgées, les seniors exigent d'être davantage impliqués dans la recherche de solutions. Une enquête faite auprès de 75 organisations de seniors met en exergue les conditions requises pour intégrer les seniors dans la société. La proposition du conseiller fédéral Couchepin de remettre des «bons de temps de travail» pour des prestations de soins fournies ne rencontre qu'un large scepticisme.

## Encore et toujours la discrimination

Les représentants des seniors ont accueilli très favorablement que le Conseil fédéral ait exposé et évalué les activités des différents offices fédéraux dans le domaine spécifique de l'âge. L'assertion que les personnes âgées bénéficient généralement d'un traitement de faveur est cependant réfutée avec véhémence. Tout au contraire, des disparités dans l'imposition fiscale, un manque total de codécision en ce qui concerne la fortune des organisations de prévoyance professionnelle, la limite d'âge encore en vigueur dans les fonctions politiques communales et cantonales et le «fossé digital» sont des exemples réels de la discrimination des personnes âgées. La résolution du CSA exige donc d'inclure les aînés dans toute recherche de solution à ces problèmes. Les seniors exigent plus de collaboration.

## Le bon de santé

Une nouvelle enquête du CSA met en évidence leur disponibilité. Son motif principal est de rester actif et de participer au développement de la société. A côté des raisons privées, les offres non attractives qui ne tiennent pas compte des besoins des aînés freinent leur engagement. Des activités dans le cadre d'un projet à durée limitée seraient l'idéal. Le projet du conseiller fédéral Couchepin fait l'objet de nombreuses remarques. Son idée: les aînés «en forme» reçoivent des «bons de temps de travail» pour des prestations de soins qu'ils fournissent.

Ces bons seront convertis plus tard pour leurs propres soins. Environ 80% des organisations de seniors questionnés sont sceptiques à cette idée ou la refusent.

## Le permis de conduire

La demande réitérée d'un nouveau permis de conduire à partir de 70 ans, souhaitée en son temps par la Conférence des directeurs cantonaux de Justice et Police, a été taxée de chicane par les seniors. La nouvelle solution préconisée par l'ASTRA, visant à contrôler l'état de santé de tous les conducteurs tous les dix ans et à exiger une formation d'un jour, ne contient pas de discrimination d'âge. Dès 80 ans il est prévu un examen médical annuel avec devoir du médecin et du pharmacien de rendre attentif à l'effet des médicaments sur les capacités de conduite.



## Fiscalité

Quant à l'imposition fiscale des couples mariés, le CSA estime que la nouvelle réglementation doit prévoir une déduction pour un couple marié à deux retraites identique à celle prévue pour un couple marié à deux salaires.

## Le financement des soins de longue durée

Le CSA salue la décision du Conseil national qui supprime le plafonnement pour les PC, prévoit que le patient ne doit pas payer plus de 20% des frais de soins, qui augmente de 50% la limite d'exonération pour l'octroi de prestations complémentaires et qui déclare que les frais de transition doivent être également pris en charge par les caisses.

## Droit d'intervention dans le 2e pilier

Le CSA s'est beaucoup investi pour une représentation des retraités dans les caisses de pension. Malheureusement le Parlement a refusé de justesse ce droit d'intervention.

*Michel Studer*

(Sous [www.seniorenrat.ch/f/](http://www.seniorenrat.ch/f/) vous trouverez toutes les informations que donne le CSA concernant son activité et celles de ses groupes de travail). Des sites qui sont intéressants à plus d'un titre.

# Les lundis du retraité



Tu te souviens des lundis qui marquaient ton activité professionnelle? Après la détente dominicale, il fallait retrouver bureau, magasin, fabrique ou atelier, copains, collègues, patron, responsables et le travail qui, patiemment, attendait ton retour. La vie reprenait son cours. Seule, une question t'était épargnée: «Qu'est-ce qu'on fait aujourd'hui?»

Il a bien changé, ce lundi que, encore actif, tu parais de toutes les couleurs (pas de réveil, pas de tram bondé, pas de copains qui font la gueule, de patron mal luné). La paix, le bonheur. Mettre le chauffage à coin, lire le journal, ne pas se raser, écouter la radio, voilà comment je vivrais si j'avais la retraite !

Arrive le premier lundi et la fameuse question à laquelle tu ne t'attendais pas. Aujourd'hui? Aucune idée. Mais ta compagne en a, elle, des idées. Repeindre le garage, faire de l'ordre, aller dire bonjour à une connaissance; tu pourrais m'accompagner pour faire les courses et pousser le caddie. Et la remarque «Maintenant que tu es à la retraite, tu devrais avoir du temps pour...». Et ce qu'elle ne dit pas: «Au lieu

de pianoter sur ton ordinateur ou regarder les vieux albums de photos, au lieu aussi de lire le journal pendant que je passe l'aspirateur.»

Arrive le moment dangereux, celui du regret. C'était quand-même Bonnard, le travail, avec les copains, les histoires drôles racontées à la pause, les contacts avec clients et fournisseurs. Tes week-ends consacrés au sport ou aux sorties, la petite bouffe au bord de l'eau, le film du samedi. Tout ça se payait avec le lundi (voir plus haut) mais la perspective du samedi faisait supporter les ennuis. Maintenant que c'est tous les jours dimanche, que tu as la semaine des quatre jeudis, il te faut assumer une tout autre réalité. Il te faut désormais planifier une période dont tu ne connais pas la durée et au bout de laquelle se dessine un bâtiment rempli de fauteuils roulants. Ce n'est pas ce que tu imaginais. Il faut en parler à ta compagne, réfléchir à deux et assumer. Autrement dit, faire ce qu'il aurait fallu faire il y a quelques années «en arrière», quand la retraite était encore si loin. Il serait peut-être bon de prendre l'avis d'une personne compétente, d'amis qui ont été

confrontés à la même épreuve (tu te rends compte: la retraite = une épreuve!), organiser son temps, repenser sa vie de couple avec les trois axes qui sont Mes activités, Tes activités, Nos activités.

Pourquoi vivre une telle déception après s'être tant réjoui, avoir tant rêvé? Parce que toutes les expériences sont utiles si on en tire les bonnes conséquences. Car il n'est jamais trop tard pour bien faire, pour rattraper ce à quoi il eut fallu penser bien plus tôt. Le travail à qui nous avons donné notre liberté, notre indépendance, nos forces et peut-être une partie de notre santé, le boulot pour toujours terminé doit déboucher sur une période de sérénité. Le bonheur est une notion relative. Tu entres en retraite avec tes habitudes, tes défauts, tes qualités, tes rêves et tes espoirs. Il n'est jamais trop tard pour se remettre en question, réfléchir, faire une sérieuse appréciation de la situation et donner la chance à ta partenaire de vivre avec toi un nouveau départ vers des horizons qui, malgré toutes les imperfections et toutes les limites, peut se montrer prometteur.

Et profite de ce que madame passe l'aspirateur pour relire le texte de Ramuz intitulé «Viens te mettre avec moi sur le banc devant la maison». Tu verras, c'est beau.

*Biblos*

La vie de nos sections


# Les assemblées générales 2008

L'assemblée générale est, pour une section, l'événement qui permet aux membres de se retrouver entre eux et avec le comité pour échanger des informations ayant trait à la vie de la section, à ses activités et projets pour l'année en cours. Des spécialistes des différents domaines de notre situation de retraités apportent des nouvelles, répondent à vos questions, vous donnent des idées pour résoudre des problèmes ou éviter qu'ils se présentent. Dans les limites de sa disponibilité, le président cantonal profite de cette occasion pour adresser quelques mots à l'assemblée.

Les points statutaires sont le deuxième pilier de ces réunions qui sont prévues dans les statuts et revêtent ainsi un caractère officiel. Mais elles sont aussi et surtout l'occasion de soigner la camaraderie, l'amitié et la fraternité sans lesquelles la vie de société serait impensable.

Je vous indique ci-après les manifestations prévues en 2008. Veuillez entourer d'un cercle rouge la date qui vous concerne. Les assemblées ont lieu l'après-midi, elles débutent généralement vers 14 heures.

*Votre rédacteur*



**LA VEVEYSE**

**Jeudi 27 mars**

Maison St-Joseph  
Châtel-St-Denis

**L'assemblée cantonale  
des délégués**

aura lieu le **Jeudi 12 juin**  
à Châtel-St-Denis  
Maison St-Joseph

 <p><b>LA GLÂNE</b></p> <p><b>Mercredi 16 avril</b></p> <p>Ursy Salle communale</p>	 <p><b>LA BROYE</b></p> <p>Fête son 15<sup>e</sup> anniversaire <b>Mardi 22 avril</b></p> <p>Cugy Grande salle</p>
 <p><b>LA SARINE</b></p> <p><b>Jeudi 13 mars</b></p> <p>Neyruz Restaurant Aigle-Noir</p>	 <p><b>LAC français</b></p> <p><b>Jeudi 3 avril</b></p> <p>Cressier Salle polyvalente</p>
 <p><b>SEE</b> Deutschsprachig</p> <p><b>Mittwoch 23. April</b></p> <p>Jeuss Pflegeheim Galmgut</p>	 <p><b>SENSE</b></p> <p><b>Donnerstag, 8. Mai</b></p> <p>Bösingen Restaurant Drei Eidgenossen</p>
 <p><b>LA GRUYÈRE</b></p> <p><b>Jeudi 17 avril</b></p> <p>La Roche Hôtel-de-Ville</p>	<p><b>Dans votre intérêt:</b></p> <p>Tenez compte de la nouvelle limite de <b>0,5 pour mille!</b></p> <p><b>In Ihrem Interesse:</b></p> <p><b>0,5 Promil-Grenze beachten!</b></p> 



# Die SGG

(Schweizerische Gemeinnützliche Gesellschaft / Société suisse d'utilité publique) wird seit kurzem von Frau Annemarie Huber-Hotz, ehem. Bundeskanzlerin, präsiert. Diese Organisation publiziert in regelmässigen Abständen Beiträge, die uns oder unsere Angehörigen betreffen. Hier einige Beispiele:

## **Die spirituelle Dimension braucht Raum — eine Handreichung zum Erkennen und Beachten von spirituellen Bedürfnissen alter Menschen in Abhängigkeit**

Spiritualität und Religiosität sind besonders im Alter wichtige Komponenten von Wohlbefinden und Lebensqualität. Daher suchen Mitarbeitende in Langzeitpflege und pflegende Angehörige nach Möglichkeiten, den spirituellen Bedürfnissen der ihnen anvertrauten Menschen gerecht zu werden. Die Broschüre gibt hierzu Anregungen und Hilfestellungen.

Kosten: Fr. 10.— zuzgl. Porto

## **Freiheit und Sicherheit — Richtlinien zur Anwendung freiheitsbeschränkender Massnahmen bei der Behandlung und Pflege betagter Personen**

Die Anwendung freiheitsbeschränkender Massnahmen bei der Begleitung abhängiger betagter Menschen bewegt sich immer im Spannungsfeld von persönlicher Autonomie und Risikosituationen für ältere Menschen. Die übersichtlich gestaltete Broschüre der SGG gibt pflegenden und betreuenden Fachpersonen eine Hilfestellung im richtigen Umgang mit freiheitsbeschränkenden Massnahmen.

— Kosten: Fr. 2.— zuzgl. Porto

## **Leben gestalten — Kirche leben, ein Praxishandbuch für die Altersarbeit**

Es sind nicht nur die quantitativen Veränderungen des Alters (Zunahme der Lebenserwartung), welche die gesellschaftlichen Einrichtungen wie z.B. die Kirchen vor neue Herausforderungen stellen. Entscheidend werden vielmehr auch die qualitativen

Fragstellungen des Alters und Alterns. So besteht ein gesellschaftliches Grundproblem darin, dass wir noch keine Kultur, Ethik und Lebensphilosophie der Langlebigkeit entwickelt haben. Das vorliegende Praxishandbuch zur kirchlichen Gemeindearbeit ist ein wichtiger Schritt in Richtung einer innovativen und ethisch verantwortlichen Alterskultur.

Kosten: Fr. 80.— zuzgl. Porto

## **Leitfaden Alterspolitik**

Alterspolitik in der Gemeinde ist eine vielschichtige und komplexe Aufgabe. Der Leitfaden «Aktive Alterspolitik in der Gemeinde» bietet Grundlagen und konkrete Handlungsansätze zur Bewältigung dieser Aufgaben. Für die Erstellung eines Arbeitsbildes oder entsprechende Konzepte für die Altersarbeit in der Gemeinde eignet sich der Leitfaden als praxiserprobtes Planungsinstrument. Er richtet sich an die politischen Akteure einer Gemeinde sowie auch an die Trägerschaften von gemeindeeigenen Altersinstitutionen

Es steht ein PDF-Dokument zum Download zur Verfügung.

[www.sgg-ssup.ch/home](http://www.sgg-ssup.ch/home)

## **Wider die Bilder vom Tattergreis**

Auf den Kampf gegen Rassen- und Geschlechtsdiskriminierung folgt jener gegen die Ungleichbehandlung einer Person aufgrund ihres Alters, neudeutsch «Ageism» genannt.

Senioren hätten unter negativen Stereotypen zu leiden, in den Medien seien sie unterrepräsentiert sowie mit negativen Begriffen konnotiert und die Wissenschaft kümmere sich kaum um die Diskriminierung älterer Menschen. Der dies sagt, ist Walter Rehberg, Professor am Institut für Soziale Arbeit der Fachhochschule St. Gallen.

Für Rehberg ist eine Handlung dann diskriminierend, wenn sie anhand von Bildern über das Alter und nicht anhand der Qualifikationen und Leistungen einer bestimmten Person vollzogen werde. Ein Chef der einen jüngeren Arbeitnehmer einem älteren Bewerber vorziehe, weil der Jungspund aufgrund seiner persönlichen Fähigkeiten — worunter auch jugendliche Unbekümmtheit zu zählen ist — eher dem Jobprofil entspricht, handle nicht a priori diskriminierend. Dem gegenüber sei etwa eine Beförderung eines älteren Mitarbeiters allein aufgrund von dessen höherem Alter (Senioritätsprinzip) ein Fall von Ungleichbehandlung. Gleiches gelte für die «Pflicht zur Verrentung»: Personen, die nach Erreichen des offiziellen Rentenalters arbeiten können und möchten, sollen dies tun können.

Die objektive Messbarkeit von Arbeitstauglichkeit anhand des biologischen Alters — im Unterschied zum heute als Massstab geltenden chronologischen Alter — würde eine individuelle Untersuchung voraussetzen. Berufsspezifische Regelungen werden für sinnvoller gehalten: Bauarbeiter dürften bereits mit 60 Jahren in Rente gehen, Büroangestellte dürften ihrerseits (falls sie dies wollen) über die 65-Jahrmarke hinaus weiterarbeiten.

Wie der Soziologieprofessor erklärt, unterscheidet sich «Ageism» von anderen Diskriminierungen einerseits dadurch, dass jedermann potentiell davon betroffen ist und andererseits durch sein grosses Potential an Selbstdiskriminierung. Viele ältere Menschen hätten selbst stereotype Einstellungen dem Alter gegenüber, die vielfach negativer seien als die «Alters-Bilder» jüngerer Personen. Er selber habe schon 80-jährige Damen erlebt, die über «alte Schachteln» schimpften. Das damit einhergehende Tiefstapeln des eigenen Lebensalters könnte indes als eine «Anti-Ageism»-Strategie aufgefasst werden. «Die Betroffenen fühlen sich nicht so, wie es die entsprechenden gesellschaftlichen Bilder von ihnen verlangen würden, und entziehen sich damit einer möglichen Diskriminierung.» Diese negativen Bilder zu bannen ist das Ziel der britischen Organisation Age Concern, einer Pionierin auf dem europäischen Feld des «Anti-Ageism».

# Lire sur les lèvres c'est comprendre avec les yeux

Décoder des mots ou des bouts de phrases sur les mouvements des lèvres d'une enseignante ou d'une voisine n'est pas forcément aisé au premier coup d'œil. Parfois l'on se décourage, parfois de larges sourires se dessinent, ouf, on a compris, et l'on découvre l'art subtil d'observer la parole.



une ambiance de camaraderie s'installe. Selon les intérêts de chacun, des thèmes divers sont abordés. Un tel a besoin de chiffres? On joue au loto. Un autre apporte un gâteau? On détaille la recette. Besoin de réflexion? On nous apporte de belles citations. Et le cours jongle avec les mots, les jeux, les devinettes, la suppléance

mentale qui nous aidera à combler nos vides lors de phrases mal comprises.

La lecture labiale, c'est aussi une observation attentive de l'expression du visage, des gestes et de la position du corps. Toute émotion exprimée par notre interlocuteur nous permet de comprendre plus facilement le message.

**L'Association fribourgeoise des malentendants** a mis sur pied ce genre de cours, avec l'appui de Forum Écoute. Deux sessions ont déjà eu lieu à Fribourg et une prochaine va démarrer début avril. Dans ce genre de groupe où l'on côtoie forcément des personnes ayant un même handicap des liens se créent et très vite

Il n'est pas nécessaire d'être sourd pour commencer les cours de lecture labiale. Pour mieux comprendre en milieu bruyant, ne pas être pris au dépourvu lorsque les piles d'appareils auditifs s'épuisent, retrouver confiance en soi ou rencontrer **d'autres** malentendants afin de ne pas s'isoler, un tel cours peut être salutaire.

Les cours individuels privés sur prescription médicale sont remboursés par **l'AI**.

## Des cours de lecture labiale

ont lieu à Fribourg les mardis soir, dès le 1<sup>er</sup> avril à raison de dix fois deux heures, pour le prix de CHF 100.—. Ils sont organisés par:

### L'Association fribourgeoise des malentendants

**Case postale 1009  
1701 Fribourg**

Présidente: Evelyne Jordan

Pour les cours formule week-end ou formule semaine en Suisse romande, vous pouvez contacter:

### Forum Écoute Av. Jordils 5 1006 Lausanne

Des informations complémentaires sont à votre disposition sur le site Internet [www.malentendants-fribourg.ch/](http://www.malentendants-fribourg.ch/)



# Echos de la Broye

## Animation d'automne, une première

### Salle d'attente

Pièce en 2 actes présentée par les Frères Gremaud de la troupe de la FFR, section de la Veveyse, sous la conduite de leur président M. J.-M. Mossier.

Humour et rires assurés.



## Champignons vénéneux



Présentation des champignons vénéneux de notre région par M. Jean-Marie Canard, mycologue passionné.

## Champignons comestibles

Collation offerte en fin d'après-midi, dégustation d'un feuilleté aux champignons.

## Comment notre ex-président Amédée Torche a-t-il vécu cette «récréation»?

Comme un journaliste.

C'est en termes chaleureux que le président Albert Cotting accueillit les cent vingt participants à l'après-midi récréatif organisé au Restaurant de la Gare à Cousset à l'intention des membres de la section broyarde des retraités.

Au programme: exposé d'un mycologue, sketches et, pour couronner le tout, un savoureux feuilleté aux champignons.

Fort de son expérience — puisqu'il est lui-même contrôleur des champignons — Jean-Marie Carrard présenta quelques variétés de champignons de chez nous avec leurs propriétés comestibles ou vénéneuses. Non sans rappeler avec humour la tentation qui pourrait parfois inciter cer-

tains gendres à servir des amanites phalloïdes à leur belle-mère.

Suivirent deux sketches très applaudis où les Frères Gremaud, même dans des rôles féminins, interprétèrent avec brio des scènes burlesques de la vie courante, qui fleurent bon le terroir... De quoi mourir de rire !

Après quelques remerciements à l'adresse des animateurs, le président rappela que la collation qui allait être servie était offerte par la section. Geste fort applaudi.

Les instants qui suivirent s'écoulèrent dans une ambiance empreinte de gaieté et de bonne humeur. Une ambiance propre à la grande famille des retraités de la Broye.

Merci aux artisans de cette magnifique rencontre.

*Amédée*

## Au calendrier 2008

**21 février:** séance d'information sur le droit des successions par un professionnel du droit.  
Buffet de la Gare à Estavayer.

**22 avril:** assemblée générale.  
Salle communale de Cugy.

**29 mai:** journée à N.-D. de Tours.

**26 juin:** course annuelle.  
Jura français, Vallée de la Loue.

**25 septembre:** après-midi récréatif.  
Café des Carabiniers à St-Aubin.

A nos membres: merci pour votre fidélité. Nous vous attendons nombreux à l'occasion de nos prochaines manifestations.

*Denise*

# Organigramme

## Bureau du comité cantonal

STUDER Michel	Président	Rue de la Carrière 20	1700 Fribourg	026 422 26 22
MOSSIER Jean-Marie	Vice-président	Ch. du Buisson 12	1617 Remaufens	021 948 79 23
ZOSSO Joseph	Vice-président	Bagerstrasse 12	3185 Schmitten	026 496 12 72
PONZO Laurent	Caissier	Rte de la Veveyse 20	1700 Fribourg	026 424 03 92
SCATTOLIN Ornella	Secrétaire	Imp. Fin-Derrey 4	1752 Villars-sur-Glâne	079 608 01 07

## Comité cantonal (présidents de section)

SARINE	BARRAS Sébastien	Magnedens	1727 Corpataux	026 411 44 22
SENSEBEZIRK	ZOSSO Joseph	Bagerstrasse 12	3185 Schmitten	026 496 12 72
GRUYÈRE	DELACOMBAZ Germain	Ch. de la Fin 10	1669 Sciernes d'Albeuve	026 928 13 21
GLÂNE	NEIN Francis	En Baudiaz	1690 Villaz-St-Pierre	026 653 14 73
BROYE	COTTING Albert	Rte de l'Arbogne	1774 Cousset	026 660 25 64
VEVEYSE	MOSSIER Jean-Marie	Ch. du Buisson 12	1617 Remaufens	021 948 79 23
LAC français	PITTET Martial	Neugut 29	3280 Murten	079 274 60 41
SEEBEZIRK	RYTZ Fred	Niederriedstr. 10	3210 Kerzers	031 755 65 08

## Membres collectifs (présidents)

ARBRE	MARTI Albert	Rte du Roule 47a	1723 Marly	026 436 16 70
AREF	VILLEROT Jean-Pierre	Rte de Chésopelloz 23	1782 Belfaux	026 475 19 09
ST-PAUL	MAURON André	Ch. du Bois d'Amont 5	1731 Ependes	026 413 28 96
CARDINAL	BARRAS Jean-Marie	Rte du Moulin 48	1782 Lossy	026 475 14 76
NOVARTIS	DEFFERARD Bernard	Av. Jean-Bourgknecht 6	1700 Fribourg	026 466 27 91
VULLY	ZINDER-ANGST Daniel	Ruelle de l'Ecu 8	1788 Praz	026 673 13 02
SWISSCOM	GALLI Pier-Luigi	Ch. du Verger 42	1752 Villars-sur-Glâne	026 424 69 54

## Président de la commission social-santé

DECREME René	Ch. des Ecoles 3	1791 Courtaman	026 684 24 61
--------------	------------------	----------------	---------------

## Président de la commission fiscalité

SAUTEREL Gaston	Rte de la Veveyse 7	1700 Fribourg	026 424 25 55
-----------------	---------------------	---------------	---------------

# Le CSA présente son bilan

Extrait d'une lettre du conseiller fédéral P. Couchepin aux secrétariats généraux et à la Chancellerie fédérale en 2004:

«Dans ses trois ans d'existence, le CSA a réussi à traiter les demandes des seniors avec succès et de les représenter de manière efficace. Il faut tout particulièrement remarquer la sensibilisation de l'opinion publique pour les questions de limites d'âge discriminatoires dans les fonctions publiques ou dans les autorités. Je vous prie de veiller à ce que dans vos départements et dans vos offices le CSA soit inclus dans tous les travaux concernant des lois.»

Depuis cinq ans, le Conseil suisse des aînés constitue la plate-forme des deux organisations de seniors suisses. Pendant la phase de consolidation, quatre champs d'activité se sont cristallisés, allant de sa fonction d'organe consultatif du Conseil fédéral aux tâches de relations publiques.

Fin 2001, le Conseil fédéral a permis aux personnes âgées de participer davantage dans l'influence de l'opinion. Le CSA a été constitué comme organe consultatif pour les questions de l'âge. Les deux organisations faitières la FARES (Fédération des associations des retraités et de l'entraide en Suisse) dont notre fédération fait partie et l'ASA (Association suisse des aînés) ont signé un contrat entre elles. Après cinq années d'activité, le CSA a été «ausculté» de manière approfondie par les deux organisations faitières.

## Politique de la vieillesse

Le CSA a «découvert» des discriminations des personnes âgées, que ce soit en leur qualité de citoyen ou d'électeur, de contribuable ou de payeur de primes, voire de patient et consommateur. Il a initialisé plusieurs activités en unissant les forces de FARES et d'ASA.

En particulier, le succès rencontré dans la défense du droit d'éligibilité des seniors sur le plan communal. Un autre thème qui a occupé le CSA durant les cinq dernières années est la lutte contre la stigmatisation de la population âgée dans la société.

## Activité consultative

Dans les domaines de la santé, de la sécurité sociale, des finances, de la statistique de la protection des droits des

adultes, de l'aménagement du territoire, de l'habitat et des transports, le CSA a élaboré des prises de position. Les autorités apprécient que le CSA représente les voix des personnes âgées et se fait leur porte-parole dans les questions importantes.

## Davantage de transparence

Beaucoup de thèmes concernant la politique de la vieillesse concernent tous les niveaux (commune, canton, confédération). De ce fait, le CSA s'est donné comme but d'approfondir les contacts avec les mouvements de seniors et leurs organisations, qui représentent environ 220'000 membres. Les enquêtes montrant où le bât blesse ainsi que les journées d'automne favorisent ce contact entre organisations de seniors.

## Les relations publiques

Le CSA publie ses prises de position concernant les consultations du gouvernement d'une part envers les médias, d'autre part sur son site Internet. De plus, il prépare des rapports pour les autorités afin de les sensibiliser davantage sur les questions de politique de la vieillesse.

Inutile de vous dire que cette évaluation se lit presque comme un ouvrage de référence concernant la politique de la vieillesse des cinq dernières années.

Le rapport se trouve sur l'Internet à l'adresse suivante:

<http://www.ssr.csa.ch>

et peut aussi être commandée par courriel: [ssr-csa.info @ pro-senectute.ch](mailto:ssr-csa.info@pro-senectute.ch)



Klara Reber  
Coprésidente

*La vieillesse n'est pas une prison  
mais un balcon d'où l'on voit plus  
loin.*

## Altersbericht des Bundes

*Der Bund hat Ende August seine «Strategie für die schweizerische Alterspolitik» verabschiedet. Ein interessantes Papier mit viel Diskussionsstoff.*

*Es lohnt sich, diese Publikation zu lesen und sie in den Altersorganisationen zu diskutieren. Ist der Bundesrat genug über die Lebensbedingungen der älteren Menschen informiert? Sind die Vorschläge realistisch?*

*Wer interessiert ist, kann den Bericht beim Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV), Effingerstr. 20, 3003 Bern beziehen oder über die Internetadresse: [www.bsv.admin.ch](http://www.bsv.admin.ch) runterladen*

## Pflegefinanzierung

*Das Parlament beschäftigt sich mit der Revision des KVG. Korrekterweise müsste man sagen, dass daran seit seiner Einführung im Jahre 1996 herum revidiert wird. So soll auch die Finanzierung der Pflege neu geregelt werden. Einige unter uns werden sich sicher noch an die Volksabstimmung erinnern, die im Jahre 1994 stattfand. Das Gesetz wurde damals nur knapp angenommen und dies insbesondere deshalb, weil ausdrücklich die ambulanten und stationären Pflegekosten neu zu Pflichtleistungen der Grundversicherung wurden. Bevor allerdings diese Bestimmung voll umgesetzt wurde, soll sie nun durch eine Gesetzesrevision weitgehend aufgehoben werden. Der Bundesrat schlägt vor, dass die Krankenversicherungen künftig nur noch einen Teil der Kosten übernehmen sollen. Die Altersorganisationen werden die Entwicklung auf diesem Sektor sehr genau verfolgen.*

## IMPRESSUM

Editeur du journal «Horizon»:  
Fédération fribourgeoise des retraités  
Freiburgische Rentnervereinigung  
Case postale 123 — 1709 Fribourg

Rédaction et coordination:  
Michel Studer, responsable  
20, rue de la Carrière — 1700 Fribourg  
Tél. 026 422 26 22 — 079 415 82 12  
[michel-studer@bluewin.ch](mailto:michel-studer@bluewin.ch)

Commission du journal:  
Michel Studer, président  
Gaston Sauterel, collaborateur de rédaction  
Rudolf Ebnetter, membre  
Theodor Stritt, membre  
Scattolin Omella, secrétaire

Publicité:  
Odette Schumacher  
Rte du Bugnon 21  
1752 Villars-sur-Glâne  
026 402 28 14

Tirage: 5'500 exemplaires

Impression:  
Imprimerie MTL SA — 1752 Villars-sur-Glâne



FÉDÉRATION FRIBOURGEOISE DES RETRAITÉS  
FREIBURGISCHE RENTNERVEREINIGUNG



# Préparer sa retraite ou la repenser

Vous venez de prendre votre retraite ou vous allez la prendre dans quelques mois.  
Nous préparons des rencontres lors desquelles les sujets suivants seront traités:

- L'emploi du temps
- *Le sport d'été et d'hiver*
- *Les directives anticipées*
- *Le testament*
- La santé
- Comment *gérer vos finances* ?
- *Les appartements protégés*
- Conduire jusqu'à quand?
- Et ensuite?
- *Le passage au home*
- *L'exercice physique et mental*
- *Le vieillissement*

# Hommage à ALBERT CLAUDE

J'ai rencontré Albert en 1951, au début de notre apprentissage à la poste de Fribourg où il me précédait d'une année. Il savait déjà presque tout et moi encore presque rien. Je me souviens des heures d'étude que nous passions à éplucher règlements et documents avant de redescendre desservir les guichets ou de trier les lettres. Je pouvais compter sur lui et déjà j'appréciais sa gentillesse et sa camaraderie.



les jeunes, l'intergénérationnel et les patrouilleurs.

Dans nos réunions, il exprimait son opinion avec mesure et simplicité, respectueux de la position des autres et compréhensif pour les avis contraires.

Bon compagnon de route, il était toujours prêt à rendre service, sans compter ni réfléchir.

Nos routes n'ont pas tardé à s'éloigner. Albert et moi avons quitté l'employeur qui nous avait appris à travailler. Alors que je me dirigeais vers le Nord, Albert a mis ses compétences au service de la commune de Romont où mon frère avait lui aussi travaillé à la poste. Après une absence de presque cinquante ans, c'est par hasard que j'ai découvert la Fédération des retraités. Vous imaginez ma surprise quand je vis le nom d'Albert Claude sur la liste des présidents de section et ma joie quand je le vis arriver au Refuge pour le premier comité cantonal auquel j'assistai en tant que rédacteur de notre journal. Nous nous sommes salués comme si nous nous étions quittés la veille. Les souvenirs, nous les avons évoqués plus tard en buvant le verre de l'amitié. Désormais réunies, nos voies ne devaient plus se séparer.

L'amitié, c'est bien ce qui caractérise la personnalité d'Albert. Il la recevait avec reconnaissance et la donnait sans compter. Toujours d'égale humeur, sans s'énerver, il participait à nos discussions et exprimait ses vues avec une gentillesse dont il ne se départait jamais. J'aimais entendre ses discours et lire ses articles empreints d'une culture dont il ne se vantait pas.

Albert a pris la direction de la section de la Glâne en 1998. Il a donné beaucoup de son temps et de son énergie pour que sa section prospère et pour que son effectif augmente, ce qui fut le cas. Il a mis en place divers services d'aide aux personnes âgées ou à la jeunesse, organisé des cours pour familiariser les anciens à l'utilisation des techniques modernes (cabines de téléphone, Natel, Internet), soutenu l'exercice physique et les activités sociales. Penser aux autres était la devise qu'il avait donnée à son comité. Les autres, c'étaient aussi

La présidence d'une section demande beaucoup de temps, de travail et d'énergie ainsi qu'une disponibilité de tous les jours. Cette disponibilité, Albert l'a maintenue aussi longtemps que ses forces le lui ont permis. J'ai toujours eu du plaisir à assister aux assemblées de la section de la Glâne qui aboutirent, il y a quelques mois, aux noces de cristal dignement célébrées dans la halle polyvalente de Villaz-St-Pierre en présence d'un nombre important de personnalités et d'amis.

C'est à la fin d'une séance, au moment où l'on se souhaite «tout de bon», qu'Albert m'informa du mal dont il souffrait. Une confiance faite dans la retenue et la modestie qui le caractérisaient. Lors des contacts téléphoniques et des visites à l'hôpital je n'ai jamais entendu Albert se plaindre ni souligner son combat de chaque jour ou évoquer la lutte qu'il menait. Seule la tristesse de son regard permettait de comprendre ce qu'il ne disait pas.

Aujourd'hui nous devons nous plier à un rite combien difficile. Celui de prendre congé, de dire MERCI et de rendre hommage à l'ami de longue date au regard généreux, qui va si cruellement nous manquer.

C'est à vous, Claudine, que je m'adresse maintenant pour vous dire combien nous sommes avec vous en ces moments pénibles entre tous. Il me tient à coeur de vous exprimer mon admiration pour votre courage et pour le soutien que vous avez apporté à Albert. Le grand nombre de personnes ici présentes vous montre notre reconnaissance pour votre engagement. Vous avez donné à votre mari votre force et votre appui. Le nôtre aimerait pouvoir atténuer quelque peu votre chagrin.

Adieu Albert, salut l'ami.

Michel Studer

## C'était mon copain

*J'avais un seul ami  
Et on me l'a tué  
Il était plus que lui  
Il était un peu moi  
Je crois qu'en le tuant  
On m'a aussi tué  
Et je pleure la nuit  
Mais on ne le sait pas*

*C'était mon copain  
C'était mon ami  
Pauvre vieux copain  
De mon humble pays  
Je revois son visage  
Au regard généreux  
Nous avions le même âge  
Et nous étions heureux*

*Ami, mon pauvre ami  
Reverrai-je jamais  
Ton sourire gentil  
Parmi l'immensité?*

*C'était mon copain  
C'était mon ami  
J'écoute la ballade  
De la Mort, de la Vie  
Le vent de la frontière  
Veut consoler mes pleurs  
Mais l'eau de la rivière  
A d'étranges couleurs*

*Cependant dans les bois  
Un mystérieux concert  
M'a dit qu'il faut garder  
L'espoir à tout jamais  
Car ceux qui ont bâti  
Ensemble un univers  
Se retrouveront tous  
Puisqu'ils l'ont mérité*

*Ô mon vieux camarade  
Mon copain, mon ami  
Parmi les terres froides  
Je te parle la nuit  
Et ton pesant silence  
Est un mal si cruel  
Que j'entends ta présence  
Parfois au fond du ciel*

Louis Amade, Gilbert Bécaud — 1953

# Qui suis-je? Qui suis-je?

Je suis le souffle  
d'un printemps offert,  
l'odeur du pain  
ou du lait chaud.

Je me glisse  
partout  
où l'on m'ouvre  
un espace.

Je remplis l'univers  
des amants apaisés,  
je suis la fontaine  
et la source.

A ceux qui me cherchent  
et savent me cueillir  
la vie offre des perles  
en collier de beauté.

A ceux qui savent  
un instant s'arrêter  
et lever les yeux  
face à l'horizon enflammé  
j'offre un éblouissement,  
une symphonie intérieure  
où chantent mille étoiles  
et le silence immense.

Je suis si peu de choses,  
un souffle,  
un silence,  
une goutte d'eau  
dans les marées humaines  
où se perdent  
tant d'histoires.

Je suis faible  
et fragile  
mais sans moi  
nul ne peut exister.

Je me donne sans compter  
à celui qui m'offre  
sans compter.

Je suis un instant,  
un souffle,  
et ne fais que passer.  
Mais pour celui qui me tisse  
tout au long  
de ses jours  
je deviendrai un manteau  
aux plis légers et chauds  
réchauffant doucement  
ses veilles solitaires  
aux dernières heures  
des jours.

Jamais je ne déçois,  
jamais je ne trahis,  
je suis cadeau du Ciel,  
image même de Dieu  
frappant au cœur  
de l'homme.

Certains me craignent  
comme une coupable  
faiblesse  
alors que leurs cœurs  
assoiffés  
aspirent à ma présence.  
Les petits, eux,  
ne se gênent pas  
et me réclament  
à grands cris.

Je suis un battement d'ailes,  
une brise légère,  
une envolée sans fin,  
je suis ...

## la tendresse!

Thérèse





# Sortons

Je sors, tu sors, il sort... Sortons prendre l'air, prendre le soleil. Accueillons ce printemps qui arrive par des escapades, des balades ou des randonnées, des vacances découvertes ou sportives... Et prolongeons cette fantaisie tout au long de l'année, c'est tout le plaisir que nous vous proposons:

## Escapades printanières

L'espace d'une journée, encadrés par un accompagnateur Pro Senectute, partez à la découverte d'une magnifique région de Suisse: Ile St-Pierre, 29 avril — Romainmôtier, 27 mai — Lac St-Léonard, 24 juin.

## Pays du vitrail, Romont

Mardi 22 avril. Accompagnés par un amoureux de cet art, nous vous invitons à parcourir le sentier du vitrail et à vous déplacer en voiture entre les différents lieux (16 km, env. 3 heures).

## Nordic Walking im Schwarzwald

*Sonntag 25. Mai — Freitag 30. Mai. Freuen Sie sich auf eine Woche mit Nordic Walking, Sport und Wellness im wunderschönen Badenweiler im Schwarzwald. Sie haben auch die Möglichkeit, während dieser Woche einen Nordic-Walking Kurs zu besuchen und diese Sportart zu erlernen.*

## Velotour Moselland

*Sonntag 1. Juni — Freitag 6. Juni. In 6 Tagesetappen fahren wir der wunderschönen Mosel entlang. Begleitet wird diese Reise von einem Horner-Gar und unseren ausgebildeten Senioren-Velosportleitern. Während der ganzen Tour besteht die Möglichkeit, an fixen Punkten die tour zu unterbrechen und mit dem Car weiterzufahren. Mosel: Saarlouis — Trier — Cochem — Koblenz.*

## Cousimbert

Jeudis 5, 12 et 19 juin. Transport assuré au moyen de véhicules 4 x 4 par des chauffeurs bénévoles et réservé exclusivement aux personnes à mobilité réduite. Celles et ceux qui rejoignent le chalet à pied depuis Crau Rappo (env. 1 heure) sont également les bienvenus.



## Polysport à Nendaz

9 au 16 juillet. Nouveau séjour ouvert aux bons marcheurs. Chaque jour 4 heures de sport au minimum: randonnée, gymnastique, nordic walking, aquagym et tir à l'arc.

*Neues Programm für gute Wanderer: jeden Tag mindestens 4 Stunden Sport wie Wanderungen, Gymnastik, Nording Walking, Aqua Gym und Bogenschiessen.*

## Polysport à Montana

13 au 20 septembre: chaque jour marche et randonnée, gymnastique et walking, piscine (33°), bains de vapeur, douches de massage et sauna.

*Neben Rundwanderungen bieten wir Ihnen Gymnastik, Walking, Solbad (33°), Sauna und Dampfbad.*

## Vacances à Cinqueterre

18 au 24 septembre. Superbes randonnées sur des chemins pédestres de difficulté moyenne et magnifiques oliveraies, vignobles et pinèdes; en compagnie d'un accompagnateur Pro Senectute, de langue francophone et italophone.



## Velo

*Düdingen, Niedermuhren, Kerzers und Umgebung / Murten und Villars-sur-Glâne et environs.*

## Randonnées dans les Préalpes Wanderungen in den Voralpen

Les Préalpes romandes, départ de Fribourg et Bulle.

*Freiburger- und Berneralpengebiet, Abfahrt von Düdingen und Kerzers.*

## Randonnées Wanderungen



Sense, Saane... — Gurmels und Umgebung — La Broye «Au bout des semelles» — Erlebniswanderungen — Murten und Seebezirk.

## Balades conviviales Leichte Wanderungen

Bulle, La Roche, Matran, St-Martin, Düdingen, Murten und Plaffeien.

## Walking

À Villars-sur-Glâne et au Schönberg.

## Nordic Walking

Düdingen, Plaffeien, Murten, Corminbœuf, Belfaux, Romont, Lentigny, Onnens und Courtepin.

Et prenez note de notre

### \* NOUVEAUTÉ \*

Droits et consommation, séances d'information en collaboration avec la FRC:

- Equilibre alimentaire le jeudi 3 avril
- Economies d'énergies quotidiennes le jeudi 10 avril
- Les deux séances ont lieu à la maison St-Joseph de Matran, de 17h 00 à 18h 30

Renseignements et inscriptions:

Pro Senectute Fribourg  
Villars-sur-Glâne  
026 347 12 40