

HORIZON

FÉDÉRATION FRIBOURGEOISE DES RETRAITÉS

FREIBURGISCHE RENTNERVEREINIGUNG

HIVER 2009

N° 30

WINTER 2009

Le billet du président cantonal

A l'heure où nous mettons sous presse, le comité qui prépare notre congrès du 28 mai voit devant lui s'ouvrir la dernière ligne droite qui va le conduire vers le sprint final avec son cortège de surprises et d'étonnements.

Le programme est fait, restent à peaufiner quelques détails touchant surtout la logistique. Dans quelques semaines vous recevrez des informations complémentaires et le bulletin d'inscription que vous voudrez bien retourner sans tarder afin que la halle puisse être préparée pour vous recevoir à Bulle dans les meilleures conditions.

Mais il n'y a pas que le congrès dans la vie de notre fédération. L'année 2009 sera marquée par la mise en orbite d'une politique globale des personnes âgées. Nous aurons l'honneur et la responsabilité de collaborer à ce grand chantier. Les médias vous renseigneront régulièrement sur l'avancement des travaux. Les premières approches faites montrent la complexité d'une telle opération et l'importance d'une cohésion dans les organisations qui œuvrent pour et au service de la personne âgée et fragilisée. La bonne ambiance qui caractérise les rapports entre les six organisations participantes permet d'émettre un pronostic favorable, mais nous ne serons pas seuls et il faudra tenir compte des intérêts les plus divers, parfois contradictoires.

Et si le travail devait manquer, les appartements adaptés aux personnes âgées nous donneront l'occasion de participer à de nombreuses séances et à mettre en route des études comparatives. Et si cela ne suffit pas à nous occuper, nous pourrions lutter contre le manque de médecins de premier recours. J'apprécie beaucoup les contacts avec mon médecin de famille, je ne pourrais pas imaginer devoir en changer ou «courir» je ne sais où pour une consultation. Pour que ce problème ne nous surprenne pas au détour du calendrier, par l'avis de fermeture du cabinet, il faut réfléchir, penser, agir, prendre des contacts et développer des initiatives.

En un mot comme en cent: retrousser les manches et bosser. La vie professionnelle nous y avait habitués. Et comme disait le président américain pendant sa campagne: YES, WE CAN.

Der Kantonalpräsident hat das Wort

Der Kongress 2009, unser diesjähriger Grossanlass, nähert sich der Zielgerade. Besprechungen, Sitzungen, Briefe und Telefonate nehmen zu mit den damit verbundenen Überraschungen positiver oder anderer Natur. Das Programm steht in den groben Zügen. Einzelheiten müssen noch abgesprochen werden, und da auch hier der Teufel im Detail sitzt, wird es weitere Bemühungen brauchen, bis die Halle bereit ist, Ihnen einen würdigen Empfang zu bereiten.

Nach dem Kongress wird der Kantonalvorstand nicht arbeitslos sein. Das Jahr 2009 wird unter dem Zeichen der Globalpolitik zu Gunsten der geschwächten, älteren Menschen stehen. Wir haben die Ehre und die Verpflichtung, an diesem grossen Werk mitzuwirken, zusammen mit 5 anderen Organisationen. Die Medien werden laufend über den Stand der Dinge berichten. Erste Erlebnisse zeigen, wie komplex dieses Gebiet ist und wie eng die daran beteiligten Gremien zusammenarbeiten müssen. Die gute Stimmung innerhalb unserer Gemeinschaft wird eine wichtige Voraussetzung sein, aber wir sind nicht allein am Werk. Verschiedenartige und zum Teil widersprechende Interessen müssen berücksichtigt werden.

Und sollte uns die Arbeit ausgehen, werden wir sicher die Gelegenheit haben, zahlreiche Sitzungen, Meetings und Anlässe zum Thema «altersgerechte Wohnungen» zu besuchen. Und wenn das nicht genug ist, bleibt uns der Kampf gegen den Mangel allgemeinpraktizierender Ärzte. Ich schätze den Kontakt mit meinem Familienarzt und könnte mir kaum vorstellen, meine «Gebresten» anderswo behandeln zu lassen. Ich bin bei Gott nicht allein in dieser Situation, dieser Hausarztmangel wird sich, wenn nichts unternommen wird, zu einem gesellschaftlichen Dilemma erster Güte entwickeln. Da müssen wir überlegen, studieren, Kontakte pflegen, in weiteren Worten: uns etwas einfallen lassen und die Hemdsärmel hochkrepeln. Es gibt viel zu tun, wir werden es anpacken. Das Berufsleben hat uns nicht geschont, wir sind vorbereitet. Und wie der amerikanische Präsident während seiner Wahlkampagne sagte: YES, WE CAN!

Michel Studer

Michel Studer

La vie de nos sections

Les assemblées générales 2009

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 2009. 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 19 mars

Maison St-Joseph
Châtel-St-Denis

L'assemblée cantonale des délégués

aura lieu le **Mercredi 1^{er} juillet**
à Chiètres-Kerzers
Cycle d'orientation



LA GLÂNE

Mercredi 1^{er} avril

Hôtel-de-Ville
Romont



LA SARINE

Jeudi 26 mars

Restaurant Aigle-Noir
Neyruz



SEE

Deutschsprachig

Mittwoch 11. März

Kulturkeller
Kerzers



LA BROYE

Jeudi 23 avril

Châbles



LAC français

Jeudi 2 avril

Salle paroissiale
Courtepin



SENSE

Donnerstag, 23. April

Restaurant
Zum Goldenen Kreuz
St. Ursen



LA GRUYÈRE

Vendredi 17 avril

Couronne
Sâles

Dans votre intérêt:

Tenez compte de la nouvelle limite
de 0,5 pour mille!

In Ihrem Interesse:

0,5 Promil-Grenze
beachten!



Auszug aus dem Grundsatzreferat von Joseph Zosso

Anlässlich der Jahresendfeier vom 30. Dezember 2008 in St. Antoni

...Und nun ein Wort zu den Fragen und Problemen im wirtschaftlichen und sozialpolitischen Bereich, bei denen wir mitgestalten und mitreden wollen. Als Basis dient der im November dieses Jahres erschienene Bericht des Staatsrates über Fragen und Probleme unserer Generation. Es handelt sich im Wesentlichen:

Um **«betreute Alterswohnformen»** als Zwischenstrukturen vor einem unausweichlichen Eintritt in ein Pflegeheim:

- In Täfers sind im ehemaligen Schwesternheim alle 9 Wohnungen vermietet
- In Heitenried sind in der Nähe des Altersheims 8 Wohnungen im Bau
- In Oberschrot wird in unmittelbarer Nähe des Pflegeheims mit dem Bau von 12 betreuten Alterswohnungen im Frühjahr begonnen
- In Schmitten werden von der Stiftung «Wohnen im Schmitten» 20 bis 25 betreute Alterswohnungen in unmittelbarer Nähe des Pflegeheims Sonnmatt gebaut. Baubeginn Mitte Jahr 2009.



Um die **medizinische Betreuung** und Versorgung in den Gemeinden

Es ist heute ausserordentlich schwierig, in ländlichen Gebieten Nachfolgerinnen oder Nachfolger von bestehenden Arztpraxen zu finden. Wir setzen alles daran, dass diese medizinische Versorgung und Betreuung nach wie vor auch in ländlichen Gebieten gewährleistet sein wird.

Um die **Infrastruktur** in den Gemeinden
Sind diese Infrastrukturen in den Ge-

meinden auch auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt wie beispielsweise öffentliche Gebäude, Begegnungsstätten, Bushaltestellen, Trottoirs, Wanderwege, öffentliche Beleuchtungen, Läden usw.?

Ausdrücklich möchte ich festhalten, dass wir ältere Menschen bei der Lösung der Aufgaben und Probleme, die uns betreffen, keine Geschenke oder Almosen vom Staat erwarten noch wollen. Wir wollen 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. Und dazu brauchen wir auch keine Casino- und Heuschrecken-Manager, die uns nur ins Verderben führen würden.

Ferner wollen wir mit dem kantonalen Jubiläumskongress in Bulle als ernstzunehmende und entscheidende Generation unserer Gesellschaft wahrgenommen werden.

Joseph Zosso

L'enfer et le paradis



Un saint homme tenait un jour une conversation avec Dieu. Il lui dit: «Seigneur, j'aimerais savoir comment est le paradis et comment est l'enfer».

Dieu conduisit le saint homme vers deux portes. Il ouvrit l'une des portes et permit au saint homme de regarder à l'intérieur. Au milieu de la pièce, il y avait une immense table ronde. Au milieu de la table, il y avait une grosse marmite contenant un ragoût à l'arôme délicieux. Le saint homme saliva d'envie.

Les personnes assises autour de cette table étaient maigres, livides et malades. Elles avaient toutes l'air affamées. Elles tenaient des cuillères aux très longs manches, attachées à leurs bras. Toutes pouvaient atteindre le plat de ragoût et

cueillir une cuillerée. Mais, comme le manche de la cuillère était plus long que leurs bras, elles ne pouvaient ramener les cuillères dans leur bouche.

Le saint homme frissonna à la vue de leur misère et de leurs souffrances. Dieu dit: «Tu viens de voir l'enfer».



Dieu et le saint homme se dirigèrent vers la seconde porte. Dieu l'ouvrit. La scène que vit le saint homme était identique à la précédente. Il y avait la grande table ronde, la marmite de délicieux ragoût qui fit encore saliver le saint homme. Les personnes autour de la table étaient également équipées des cuillères aux longs manches. Cette fois, cependant, les gens étaient bien nourris, replets, souriants et se parlaient les uns aux autres en riant.

Le saint homme dit à Dieu: «Je ne comprends pas!»

«C'est simple, répondit Dieu, ça ne prend qu'une seule habileté. Ils ont appris à se nourrir les uns et les autres tandis que les gloutons et les égoïstes ne pensent qu'à eux-mêmes.»

Quelques réflexions

Je ne prendrai pas de calendrier cette année, car j'ai été très mécontent de celui de l'année dernière

ALPHONSE ALAIS

Janvier est le mois où l'on offre ses meilleurs vœux à ses amis. Les autres mois sont ceux où ils ne se réalisent pas

G. LICHTENBERG

Il vaut mieux avoir de l'avenir que du passé

VICTOR COUSIN

Les conflits entre générations sont-ils bien réels ?

En vue de notre congrès du mois de mai qui portera entre autres sur nos rapports avec les jeunes, il est intéressant de se pencher sur les conclusions du «Rapport des générations en Suisse» tiré du programme national de recherche «L'enfance, la jeunesse et les relations entre les générations dans une société en mutation» (par «PNR 52» vous obtenez toutes les indications voulues sous Google).

Le vieillissement de la population est prouvé

Le rapport ne conteste pas que la société vieillit. Si seulement un septième des femmes nées en 1940 n'ont pas eu d'enfants, cette proportion est montée à un tiers pour la génération des femmes nées en 1965. Ce recul des naissances se double d'une augmentation spectaculaire de l'espérance de vie: de 47 ans autour de 1900, elle dépasse aujourd'hui les 80 ans. Le fait que les générations nées dans les années de forte natalité atteignent un âge avancé sera un facteur de vieillissement

essentiel de la société pour les décennies à venir. L'immigration est la seule à inverser quelque peu la tendance.

Faire des enfants n'est pas la solution miracle

Le document bat en brèche quelques idées reçues. Tout d'abord, le principe selon lequel les Suisses devraient absolument faire davantage d'enfants pour maintenir leur niveau de vie et notamment pour financer leurs assurances sociales. Les personnes actives supplémentaires ainsi gagnées créeraient certes davantage de richesses, mais cet argent serait aussitôt redistribué aux jeunes générations qui, pour simplifier, coûtent en éducation ce que leurs aînés coûtent en frais médicaux.

Le jeu des vases communicants ne tient pas

La seconde idée reçue contestée par le rapport est celle selon laquelle la part de richesse revenant aux retraités est forcée-

ment soustraite à la population active. C'est bien plus compliqué que cela! Il ne faut pas exagérer l'augmentation des coûts de la santé provoquée par le vieillissement. C'est la fin de vie et non l'âge avancé qui provoque cette augmentation. En outre, les aînés ne causent pas que des frais, ils créent aussi des emplois, donc des salaires, au bénéfice de leurs cadets. Il suffit de penser au nombre élevé de places de travail qu'il y a dans le domaine de la santé pour s'en convaincre. Même à l'aune économique, on le voit, jeunes et vieux ne s'opposent pas. Une guerre entre générations n'a donc aucune raison d'être.

Le bénévolat

...n'est pas un vain mot. Les grands-parents, par exemple, s'occupent des petits-enfants sans rémunération pendant 100 millions d'heures par an, soit une prestation de travail d'environ 2 milliards de francs. Quant aux prestations reçues par les familles, on les estime entre 10 et 12 milliards de francs par an. Les initiatives intergénérationnelles pourraient comprendre un financement élargi de la prévoyance retraite, et une prolongation de la vie active pour les personnes encore motivées.

Extrait du Bulletin de la Fédération suisse des retraités

Parabole économique

Une fois, dans un village, un homme apparut et annonça aux villageois qu'il achèterait des singes pour 10 francs chacun. Les villageois, sachant qu'il y avait des singes dans la région, partirent dans la forêt et commencèrent à attraper les singes. L'homme en acheta des centaines à 10 francs la pièce et comme la population des singes diminuait, les villageois arrêtèrent leurs efforts.

Alors l'homme annonça qu'il achèterait désormais les singes à 15 francs. Les



villageois recommencèrent à chasser les singes. Mais bientôt le stock s'épuisa et les villageois retournèrent à leurs autres occupations.

L'offre monta à 20 francs et la population des singes devint si petite qu'il était rare de voir un singe, encore moins d'en attraper un. L'homme annonça alors qu'il achèterait les singes 50 francs chacun. Cependant, comme il devait aller en ville pour affaires, son assistant s'occuperait des achats.

L'homme étant parti, son assistant rassembla les villageois et leur dit: «Regardez ces cages avec tous les singes que l'homme vous a achetés. Je vous les vends 35 francs pièce et lorsqu'il viendra, vous pourrez les lui vendre à 50 francs la pièce.»

Les villageois réunirent tout l'argent qu'ils avaient, certains vendirent tout ce qu'ils possédaient pour acheter tous les singes. La nuit venue, l'assistant disparut. On ne le revit jamais, ni lui ni son patron. Les deux compères avaient disparu. Il ne restait que des singes qui couraient dans tous les sens.

Bienvenue dans le monde de la bourse. Pour faciliter la compréhension de cette petite histoire, sachez que les mots *Subprime*, *Produits dérivés*, *Stock options* ont été remplacés par «singes». Les mots *clients*, *pigeons*, *salariés* par «villageois». Quant aux *SG*, *Fortis*, *Dexia*, *Hypo Real Estate*, *CE*, *CA* et *Calyon*, ils ont été remplacés par «nos deux compères».

Denkanstösse

Es ist mehr wert, jederzeit die Achtung der Menschen zu haben, als gelegentlich ihre Bewunderung

ROUSSEAU

Anerkennung ist eine Pflanze, die vorwiegend auf Gräbern wächst

ROBERT LEMBKE

Wenn es morgens um sechs Uhr an meiner Tür läutet und ich kann sicher sein, dass es der Milchmann ist, dann weiss ich, dass ich in einer Demokratie lebe

CHURCHILL

Les 25 ans de Saint-François



La villa construite à Courtepin par la famille du député Girod a été achetée en 1939 par l'Œuvre séraphique de charité de Fribourg pour y loger de petits orphelins du Home St-François de Fribourg, d'où l'origine de son nom. En 1962 elle portait le nom de «Mouvement enfance et foyers». En 1981, les communes du Haut-Lac décidèrent d'acheter ces bâtiments pour créer un home pour personnes âgées; une association de communes a été fondée. Sous l'égide d'une commission de bâtisse présidée par le syndic de Courtaman, les transformations ont été acceptées.

tait à ses résidents de vivre au cœur des activités d'une agglomération relativement importante. En 1988, M. Bernard Haas, ancien syndic de Courtaman et président du Comité de direction du home, devant l'évolution du degré de dépendance de certains résidents, a décidé de médicaliser le Home St-François. Les démarches furent entreprises et la Direction de la Santé publique a donné son accord pour la médicalisation et l'engagement d'infirmières qualifiées ainsi que du personnel aide-soignant, pour garantir le bon fonctionnement des soins.

En 1983 les bâtiments étaient prêts pour accueillir les premiers pensionnaires du futur Home médicalisé St-François qui, de par sa situation privilégiée au centre du village, permet-

En 1993, à l'occasion de la fête des 10 ans du home et grâce à une collecte publique, un bus pour le transport et les promenades des résidents est venu compléter les possibilités de prestations.

En 1997, le Comité de direction sous la présidence de M. René Decrème estimait qu'une rénovation et une adaptation des besoins étaient indispensables pour l'avenir du home. En tenant compte de nombreux critères, le home fut agrandi en surface d'une moitié, mais en gardant le nombre de résidents initial, favorisant les chambres individuelles. L'inauguration a eut lieu en 1999 sous la présidence de M. Hubert Maillard et la bénédiction de M. le Curé Modeste Kisembu. En 2003 le home fêtait ses 20 ans avec la présence de M. Joseph Deiss, nouveau conseiller fédéral. Actuellement, St-Joseph assure à 44 pensionnaires des soins adéquats, sous la responsabilité d'une infirmière-chef. Les résidents apprécient le confort de la maison située dans un environnement magnifique. Le grand anniversaire fut dignement fêté les 6 et 7 septembre 2008 avec une ambiance musicale de la «Famille Biolley» et du «Petit chœur St-François» formé de résidents et du personnel de l'institution.

Jean Stempf, directeur

La préparation du congrès

Le premier élément que je peux tirer des travaux en cours est qu'il faudrait préparer au moins deux congrès, afin qu'il soit possible de profiter des expériences faites. Que ce soit sur le plan organisationnel, personnel ou financier, nous avons fait des expériences qui devraient pouvoir resservir. Mais il est ainsi que chaque CO devra réinventer la roue et la poudre.

Actuellement nous pouvons dire que les préparatifs sont bien avancés. Dans quelques semaines nous serons en mesure de communiquer à nos lecteurs des informations détaillées (prix de la carte de fête, menu, qui chante quoi, qui parle, comment les transports seront-ils réglés, etc.).

La récolte de fonds avance elle aussi. Grâce aux efforts consentis, aux contacts pris, à la bonne volonté des commerçants qui estiment notre pouvoir d'achat, nous pourrions vous proposer une sortie en Gruyère qui ne pèsera pas lourd dans vos finances.

Quant aux groupes de discussion, ils se sont mis au travail sur la base des résultats des quelque 700 questionnaires reçus en retour et qui donnent des informations très précieuses sur votre perception de la vie d'une personne à la retraite.

Il s'agit maintenant de travailler dans le détail, de faire en sorte que chaque personne participant à notre grande fête soit accueillie, guidée, renseignée et qu'elle se sente bien dans les murs d'Espace Gruyère. Je peux d'ores et déjà relever la bonne volonté des collaborateurs du lieu et leur disponibilité.

Maintenant c'est à vous, retraitées et retraités du canton, de nous faire confiance en participant, en contribuant à amplifier l'écho de notre voix.

Votre président cantonal
Michel Studer

Ein Kongress will vorbereitet werden

Erste Lehre aus den bisherigen Arbeiten: man sollte nicht einen, sondern zwei Kongresse in Angriff nehmen, damit man von den Mühen und Erfahrungen profitieren kann. Organisation, Personal, Finanzen: es gibt eine Menge von Erkenntnissen, die ich gerne weiterverwenden würde, aber die Gelegenheit wird sich kaum zeigen. Schade, denn dass jedes OK Rad und Pulver erneut erfinden muss, dürfte der Lauf der Zeit sein.

Wir können in aller Bescheidenheit behaupten, dass die Arbeiten gut vorangehen. In einigen Wochen werden wir in der Lage sein, Ihnen Detailangaben zu liefern (Preis der Festkarte, Menu, wer singt was, wer spricht zum Volk, wie sind die Transporte geregelt usw.).

Auch die Geldsuche hat einige Erfolge gezeigt. Wir glauben, Ihnen ein angemessenes Angebot unterbreiten zu können, so dass ihr Aufenthalt im Süden des Kantons Ihre Finanzen nicht allzu sehr belasten dürfte.

Die Diskussionsgruppen haben die Arbeit aufgenommen. Basis ist die Auswertung der über 700 erhaltenen Fragebogen, sie zeigen ein zuverlässiges Bild ihres Empfindens als pensionierte Menschen.

Nun gilt es, die sog. Feinarbeit zu leisten, damit jede und jeder begrüsst, zu seinem Tisch begleitet, informiert wird und sich in der Halle von Espace Gruyère wohl und sicher fühlt.

Nun ist es an Ihnen, liebe Rentnerinnen und Rentner des Kantons uns zu vertrauen und dabei zu sein. Sie werden dazu beitragen, dass unsere Stimme laut und stark ist.

Euer Kantonalpräsident
Michel Studer

L'OFAS informe

Prévoyance professionnelle, taux d'intérêt minimal

Le Conseil fédéral a décidé de faire passer le taux d'intérêt minimal de la prévoyance professionnelle de 2,75% à 2%.

Le nouveau taux est appliqué depuis le 1^{er} janvier 2009. Cette adaptation répond à l'évolution défavorable des marchés financiers et à leur volatilité actuelle.

Adaptation des rentes au 1^{er} janvier 2009

Les rentes de survivants et d'invalidité de la prévoyance professionnelle obligatoire en cours ont été adaptées à l'évolution des prix. Le taux d'adaptation est de 4,5% pour les rentes qui ont pris naissance en 2005, de 2,9% pour celles qui ont pris naissance en 2004 et de 3,7% pour les rentes antérieures à 2004



Coaching santé



Lancé par le Collège de Médecine de Premier Recours (CMPR), il s'occupe du patient à partir des comportements qui lui sont propres. Le médecin de famille détermine en

premier lieu avec le patient les priorités et motivations lui permettant de développer ensuite ses compétences et ses ressources en matière de santé. Le projet a créé des méthodes par lesquelles le médecin peut aborder systématiquement le comportement des patients, les sensibiliser et les motiver afin qu'ils posent leurs propres objectifs et puissent les atteindre. Le médecin les accompagne sur toute la durée de la démarche. Le «coaching santé» rend opérationnels pour la première fois les concepts modernes de promotion de la santé, tels que la compétence santé, l'autonomisation, la prise de décision partagée et l'entretien motivationnel. En conséquence, les programmes de prévention nationale avec leurs affiches attirant l'attention sur les problèmes d'alcool, de poids ou les dangers de la fumée trouvent une résonance dans les conseils donnés lors des consultations en cabinet médical,

susceptibles de convaincre chacun qu'il doit changer de comportement... et qu'il en est capable (voilà qui renforce la position du médecin de premier recours dont le nombre va en diminuant, la relève se faisant de plus en plus difficile. Avant de coacher il faudra recruter – NDLR).

Programme national alcool 2008-2012

L'alcool fait partie intégrante de notre culture et de nos traditions. Ce n'est pourtant pas un bien de consommation ordinaire: savoir gérer sa consommation d'alcool exige un réel apprentissage. La majorité de la population suisse y parvient. Il n'y en a pas moins des personnes qui boivent trop, trop souvent ou de façon non adaptée à la situation. Ces modes de consommation problématiques avec leurs conséquences néfastes (atteinte à la santé) sont à l'origine de l'un des problèmes medicosociaux majeurs en Suisse. Réduire ces conséquences est donc de l'intérêt de tous. C'est pourquoi l'OFSP a élaboré le programme national d'alcool 2008-2012. Ses domaines d'action sont en priorité la jeunesse, la violence, le sport et les accidents.

La politique en matière d'alcool est confrontée à plusieurs défis, dont, entre autres:



La consommation chez les adolescents qui demeure un défi majeur. Le phénomène des ivresses ponctuelles ou «binge drinking» et celui de la consommation problématique chez les ados méritent une attention particulière.

Nous retraités ne sommes pas épargnés:

La consommation d'alcool et l'alcoolisme chez les personnes âgées prennent une importance accrue avec le vieillissement de la population. Une observation attentive et une approche ciblée du problème seront de plus en plus nécessaires pour circonscrire les atteintes à la santé dues à ce type de consommation.

Le résumé et la version complète du PNA 2008-2012 sont disponibles sur le site www.alkohol.bag.admin.ch. Quant à la version papier du résumé, elle peut être commandée à l'adresse suivante: alkohol@bag.admin.ch.

Un autre rapport concerne le tabagisme dont la version complète est disponible sur le site www.tabak.bag.admin.ch la version papier restant disponible sous tabak@bag.admin.ch.



*Cigarettes, whisky et p'tites pépées...
Tempi passati?*

Rapport intermédiaire du CSA

Situation économique des actifs et des retraités

La plus importante analyse jamais faite?

Il y a lieu de relativiser, car l'étude se base sur la situation 2003 des habitants de 4½ cantons, dont 2½ alémaniques parmi les plus riches (AG, SG, ZH) et 2 cantons romands parmi les moins peuplés (NE, VS). La question de la représentativité pourrait être approfondie.

A l'abri du besoin?

L'OFAS fait dire au rapport qu'il y a glissement du risque de pauvreté depuis la catégorie des aînés vers celle des actifs. Les retraités actuels font partie d'une génération pour laquelle l'épargne, si petite soit-elle, et la possession d'une maison, si petite soit-elle, étaient des comportements prêchés par toutes les autorités.

Ce n'est pas parce que le revenu annuel «médian» des retraités est de Fr. 51'000.– que tous les retraités sont à l'abri du besoin. Il faut le dire une fois de plus: fai-

re comme si le revenu réel des retraités était égal au revenu médian est un non-sens pervers. C'est ou nier l'existence actuelle de toute une population de retraités en situation précaire ou carrément refuser de vouloir les prendre en compte.

Les retraités sont loin d'être tous à l'abri du besoin, car il est constaté

- une diminution significative du revenu des retraités à mesure de leur avance en âge
- que le taux de risque de pauvreté diminue de 25 à 60 ans puis augmente de 60 à 90 ans.

Une certaine sécurité matérielle distingue les retraités du reste de la population

Il est incontesté qu'une partie de la population actuelle d'actifs présente des risques de pauvreté. On y trouve des working poors, des familles nombreuses, des femmes seules

élevant des enfants, des bénéficiaires de rentes AI de moins de 40 ans.

Ceci est une réalité que les retraités déplorent par solidarité intergénérationnelle. Mais ce n'est pas une nouveauté. Les travailleurs sociaux et les institutions caritatives connaissent de nombreuses situations concrètes depuis longtemps. La nouveauté, c'est que l'autorité fédérale manifeste enfin sa volonté de remédier quelque peu à cette situation socio-économique inacceptable. Mais ce serait une absurdité de péjorer à cette occasion les mesures, d'ailleurs non encore suffisantes, qui permettent au niveau des assurances sociales de limiter les situations de précarité chez les retraités. Autrement dit:

Malgré une situation globale positive, des poches de précarité existent toujours, autant parmi les jeunes que parmi les retraités. On ne saurait donc prendre en charge la situation d'une de ces catégories en abandonnant l'autre. La solidarité intergénérationnelle ne consiste pas à jouer deux catégories les unes contre les autres. Une telle solution serait antisociale et inacceptable.

Il y a donc des situations de précarité et de richesse chez les actifs et chez les retraités, et dans des proportions analogues.

Le rapport montre clairement que la situation est plus complexe que ne veulent le faire croire certaines visions simplistes du genre «les retraités sont riches, ils sont privilégiés» et «les situations précaires se trouvent maintenant chez les actifs». La réalité est plutôt que les retraités ne sont pas tous pauvres (il y a même des retraités riches), mais il y a encore des retraités pauvres. De manière analogue, il y a des actifs pauvres et des actifs riches. Il existe deux catégories en situation précaire, une parmi les retraités et une parmi les actifs. Toute piste de solution de ces problèmes doit donc éviter de mettre en concurrence ces deux catégories.

Gérard Heimberg, CSA

In der Freiburger Altstadt

Der Name Goltgasse stammt etymologisch wahrscheinlich von «gol / golaten / goleten = grober Steinschutt, Geröll» da die Strasse zu dem am linken Saanenufer abgelagerten Geschiebe hinunterführt. Der erste von in der Folge sehr zahlreichen Belegen erscheint schon 1304. Später herrscht die Namensform «Goltgasse-Goldgasse» vor, was die Herleitung von «gol(a)ten» verdeutlicht,



im Volksmund aber wohl schon bald auch mit «Gold» assoziiert wurde. Noch die Register der Volkszählungen von 1811 und 1834 verwenden den deutschen Namen, während die französische Übersetzung «Rue d'Or» nicht vor dem 19. Jahrhundert auftaucht.

Rainer Schneuwly
Balmgasse – Rue de la Palme
Deutschfreiburgische Arbeitsgemeinschaft

Divers

Je serais tenté d'intituler cette page «d'hiver», tant sont basses les températures aussi bien diurnes que nocturnes. Comme le disait un instructeur d'artillerie: s'il fait tropical vous mettez les salopettes et s'il fait moins pical les habits d'exercice. Aujourd'hui il ne fait pas pical du tout!

Attention sur la route

Ne jamais activer le régulateur de vitesse quand il pleut!

Une femme de 36 ans a eu un accident lors duquel son auto fut démolie. Il pleuvait légèrement lorsque son véhicule est littéralement parti dans les airs en vol plané.

Elle croyait être prudente en activant le régulateur de vitesse pour maintenir une vitesse constante sécuritaire sous la pluie.



Mais le policier lui a expliqué que lorsque le régulateur de vitesse est enclenché et que l'auto commence à faire de l'aquaplaning, alors que les pneus perdent le contact avec la chaussée, l'auto commence à accélérer vers une vitesse élevée, et vous partez comme un avion. La dame a confirmé au policier que c'est exactement ce qui lui est arrivé.

Un avertissement devrait être affiché sur le tableau de bord disant «Ne jamais utiliser le régulateur de vitesse lorsque la chaussée est mouillée», conjointement à l'avis sur le sac gonflable.

Sur certains véhicules (de marque japonaise) le régulateur de vitesse ne peut pas être enclenché lorsque les essuie-glaces sont en fonction.

Enrichissez votre bilinguisme

...par ces quelques expressions typiques de notre Singine

| | | |
|---------------|---------------|--------------------|
| Süüfermenteli | Lätzchen | bavette |
| Jüschlament | richtig | en effet |
| Chnoublätze | Gebäck | merveilles |
| Sägessa | Sense | faux |
| Gguttera | Flasche | bouteille |
| Zibise | Schleifschuhe | patins |
| Chuchifürtuch | Küchenschurz | tablier |
| Häppere | Kartoffeln | p. de terre |
| Hegu | Taschenmesser | couteau |
| Fäghudu | Putztuch | serpillère |
| Ziise | zinsen | payer les intérêts |

| | | |
|------------|-------------|------------------|
| Nüschter | Rosenkranz | chapelet |
| Tüüpfgetti | Taufpate | parrain |
| Chrismet | Firmung | confirmation |
| Tutle | Kübel | Bidon |
| Stiiche | stinken | puer |
| Bära | Stosskarre | brouette |
| Rigeeli | Stossriegel | verrou |
| Schrägli | Sägebock | chevalet à scier |

Singine dont le nom, vous le voyez sur la liste, veut dire «faux» (= l'outil, pas l'erreur), un instrument qu'il faut manier avec précautions si l'on veut éviter incidents et accidents.

Zitate

Nichts ist einfacher, als sich schwierig auszudrücken, und nichts ist schwieriger, als sich einfach auszudrücken

(K.-H. WAGNER)

Wenn man kein Geld hat, denkt man immer an Geld. Wenn man Geld hat, denkt man nur noch an Geld

(JEAN-PAUL GETTY)

Zylinder: Statussymbol, das man nicht mehr auf dem Kopfe, sondern unter der Motorhaube trägt

(RON KRITZFELD)

IMPRESSUM

Editeur du journal «Horizon»:

Fédération fribourgeoise des retraités
Freiburgische Rentnerversammlung
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

Commission du journal:

Michel Studer, président
Gaston Sauterel, collaborateur de rédaction
Rudolf Ebner, membre
Theodor Stritt, membre
Scattolin Ornella, secrétaire

Publicité:

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

Tirage: 5'700 exemplaires

Impression:

Imprimerie MTL SA - 1752 Villars-sur-Glâne

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

| | | | | |
|--------------|----------------------|--------------------|-------------------------|---------------|
| 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 | ECOFFEY Robert | Pré de la Grange 8 | 1680 Romont | 026 652 07 66 |
| BROYE | COTTING Albert | Rte de l'Arbogne | 1774 Cousset | 079 274 60 40 |
| VEVEYSE | MOSSIER Jean-Marie | Ch. du Buisson 12 | 1617 Remaufens | 021 948 79 23 |
| LAC français | PITTET Martial | Ch. De la Forêt 8 | 1720 Corminbœuf | 079 274 60 41 |
| SEEBEZIRK | GROSSENBACHER Esther | Sonnhaldenstr. | 3210 Kerzers | 031 756 07 77 |

Membres collectifs

| | | | | |
|----------|----------------------|-----------------------|------------------------|---------------|
| 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 | WOLF Hans | Rte de l'Union 17 | 1723 Marly | 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 | Rte de la Colline 50 | 1784 Courtepin | 026 684 24 61 |
|--------------|----------------------|----------------|---------------|

Président de la commission fiscalité

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

Die Geschichte vom Blumentopf und dem Bier

Wenn die Dinge in deinem Leben immer schwieriger werden, wenn 24 Stunden im Tag nicht genug sind, erinnere dich an den «Blumentopf und das Bier».



Ein Professor stand vor seiner Philosophie-Klasse und hatte einige Gegenstände vor sich. Als der

Unterricht begann, nahm er wortlos einen sehr grossen Blumentopf und begann diesen mit Golfbällen zu füllen. Er fragte die Studenten, ob der Topf voll sei. Sie bejahten es.

Dann nahm der Professor ein Behältnis mit Kieselsteinen und schüttelte diese in den Topf. Er bewegte den Topf sachte und die Kieselsteine rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen. Dann fragte er die Studenten wiederum, ob der Topf nun voll sei. Sie stimmten zu.

Der Professor nahm als nächstes eine Dose mit Sand und schüttelte diesen in den Topf. Natürlich füllte der Sand den kleinsten verbliebenen Freiraum. Er fragte wiederum, ob der Topf nun voll sei. Die Studenten antworteten einstimmig «ja».

Der Professor holte zwei Dosen Bier unter dem Tisch hervor und schüttelte den ganzen Inhalt in den Topf und füllte somit den kleinsten Raum zwischen den Sandkörnern aus. Die Studenten lachten.

«Nun», sagte der Professor, als das Lachen langsam nachliess.

«Ich möchte, dass Sie diesen Topf als die Repräsentation Ihres Lebens ansehen. Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben: Ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Gesundheit, Ihre Freunde, die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte Ihres Lebens, welche, falls in Ihrem Leben alles verloren ginge und nur noch diese verbleiben würden, Ihr Leben trotzdem noch erfüllend machen. Die Kieselsteine symbolisieren die anderen Dinge im Leben wie Ihre Arbeit, ihr

Haus, Ihr Auto.

Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten».

«Falls Sie den Sand zuerst in den Topf geben», fuhr der Professor fort, «hat es weder Platz für die Kieselsteine noch für die Golfbälle. Dasselbe gilt für Ihr Leben.

Wenn Sie all Ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden Sie nie Platz haben für die wichtigen Dinge.

Achten Sie auf die Dinge, welche Ihr Glück gefährden.

Spielen Sie mit den Kindern.

Nehmen Sie sich Zeit für eine medizinische Untersuchung.

Führen Sie Ihren Partner zum Essen aus.

Es wird immer noch Zeit bleiben um das Haus zu reinigen oder Pflichten zu erledigen.

Achten Sie zuerst auf die Golfbälle, die Dinge, die wirklich wichtig sind. Setzen Sie Ihre Prioritäten. Der Rest ist nur Sand.»

Einer der Studenten erhob die Hand und wollte wissen, was denn das Bier repräsentieren soll.

Der Professor schmunzelte. «Ich bin froh, dass Sie das fragen.

Das Bier ist dazu da, Ihnen zu zeigen, dass, egal wie schwierig Ihr Leben auch sein mag, es immer noch Platz hat für ein oder zwei Bierchen.»



La voix des hommes

AMALITA HESS

À mes amis les hommes

Dans la traversée acérée
de ce monde
ses récifs
ses embuscades
ses coupe-gorge
ses batailles
et sa lèpre
la voix fraternelle
des hommes
brise pour nous
au sein de nos turbulences
le sceau enfiévré de la
violence
et
nous offre
le rivage dansant de tous
les possibles

En écoutant la musique du film:



Ivresse

Femme magicienne
sur ton épaule ambrée
déposer le poids du jour
découvrir les sucs
de tes collines laiteuses
me perdre dans
l'obsidienne
de ton regard
et goûter à l'ambroisie
de ta parole prophétesse

Les comités, joies et soucis

Source constante de préoccupation, d'occupation ou de problèmes. Qu'il s'agisse d'un club sportif, d'une société culturelle ou d'une amicale locale, la composition, le maintien et la motivation d'un comité ne sont pas chose facile. Proposer à un copain d'école ou de service, de «faire partie d'un comité» n'est pas une démarche aisée. C'est pourquoi le responsable fait bien d'avoir en permanence quelques noms en tête, pour le cas où il faudrait trouver un successeur à celle ou celui qui démissionne. D'abord on se fait prier, on veut savoir «combien de travail ça va donner», connaître le nombre de séances et «s'il faut faire le PV», être connecté à Internet, etc. Car si c'est une chose de siéger à la table des chefs dans les assemblées et porter un titre comme un gamin ses taches de rousseur, c'en est une tout autre de renoncer à une soirée télé pour pondre le fameux PV de la dernière assemblée, de se documenter sur un sujet d'actualité, de se préparer pour présenter un projet.

Mener une séance n'est pas faire une donnée d'ordres, il faut marcher sur des œufs, doser, écouter, animer. Faire s'exprimer celui qui ne dit jamais rien et taire celui qui l'a trop souvent ouverte. Éviter la dernière «petite question» qui prolongerait la séance. Il y a aussi celui qui redit ce qu'il avait déjà dit, qui ne comprend pas la question, dont l'agenda ne permet presque pas de trouver de date pour une réunion ad hoc.

Il arrive parfois que le fond du problème ne soit abordé que lors de la traditionnelle verrée qui met un terme à toute séance. C'est dans ce cadre que, hors protocole et procès-verbal, les choses se



disent parfois, que les véritables opinions se libèrent et que le président comprend le pourquoi des choses. Une belle tâche, la présidence, belle et difficile quand on œuvre dans le bénévolat.

Un responsable se doit d'être conscient de la nécessité de toujours se demander ce qui se passerait si telle ou telle personne donnait sa démission. Un exercice que j'ai pratiqué pendant des dizaines d'années de responsabilité dans les ressources humaines, quand de telles situations faisaient partie de mon pain quotidien. Avec un peu d'avance sur les événements, on peut s'éviter des soucis, des préoccupations, voire des nuits blanches. En planifiant son équipe, ne pas sous-estimer l'avantage qu'apporte la connexion à l'Internet, qu'il s'agisse de préparer des documents ou d'échanger des informations. Je sais, il ne faudrait pas en devenir esclave. On est bien devenu celui du téléphone et ne s'en plaint plus.

Il va sans dire, et vous l'aurez d'ailleurs enregistré d'office, que tous les aspects quelque peu défavorables ou pénibles de la vie d'un comité ne sauraient concerner le nôtre qui fonctionne à la satisfaction générale. Je reconnais avoir, dans ce domaine, beaucoup appris et avoir encore beaucoup à apprendre. En tête de liste figure la patience dont il faut se munir pour mûrir.

Michel Studer

Vingt choses qui vous rendent la vie infernale

Un titre qui n'a rien à voir avec la vie des comités d'à côté. Il s'agit d'un petit bouquin lu depuis des mois et qui attendait un commentaire. Le voici:



Pour le modeste prix de Fr. 13,20 il parle un peu de tout ce qui dérange, embête et vous complique la vie.

Le bruit, partout, tout le temps, les portables, les chiens gentils et méchants. Les endoscopies, les transports, le politiquement correct, le fanatisme, la prétention de faire le bonheur des gens sans leur demander leur avis. Noguez traque et classe toutes les raisons qui nous empêchent d'être heureux. A la fin, passant à l'humour noir, l'auteur nous console en imaginant de sauvages revanches sur ces mille choses qui nous éloignent du bonheur. On ne les aura peut-être pas, mais au moins on aura ri.

«Le pire, c'est l'été quand la chaleur oblige à ouvrir les fenêtres. Beaucoup alors se découvrent altruistes, chacun voulant faire entendre à l'autre son Mozart, son Boulez, sa Piaf, son rock, son boum boum favori (...). Et voilà deux, dix, cent personnes obligées de se bourrer les oreilles de boules Quies. Ou de fermer leur propre fenêtre et mourir de chaleur. Et la nuit comme le jour. Et la musique ne suffit pas, rapplique le spectacle vivant, scènes de ménage, hurlements, roucoulements, tout le répertoire (p. 18).»

BIBLOS

La Muse et le Poète

*Le poète n'est jamais maître de sa lyre,
Dont les cordes souvent éclatent sous ses
doigts;
C'est lorsqu'il sent le plus qu'il peut le moins
décrire,
Et que voulant chanter, il demeure sans voix.*

*Lorsqu'à l'entour de lui tout clame poésie,
Que la nature en fête étale ses splendeurs,
Seul il reste muet, l'âme comme saisie,
Se sentant trop petit pour de telles grandeurs.*

*Pourtant son cœur déborde d'harmonie,
Il écoute vibrer de célestes accords;
Mais sous le lien puissant qui retient son
génie,
Il demeure vaincu, malgré tous ses efforts.*

*Il voit les astres d'or dans les espaces luirent,
Il voit le grand ciel bleu se mirer dans les
flots,
Il entend leur langage et ne peut le traduire
Que par d'amers soupirs, pareils à des
sanglots.*

*Ah! nul ne peut savoir ce qu'il souffre en lui-
même,
Aux heures d'impuissance où, malgré son
desir,
Il comprend, envahi par un regret suprême,
Qu'il touche à l'Idéal sans pouvoir le saisir.*

*Il est comme un oiseau captif dans une cage
Et qui, par les barreaux de sa claire prison,
Contemple, dominé par un désir sauvage,
L'air bleu qui librement circule à l'horizon.*

*C'est en vain qu'il voudrait s'élever dans
l'espace,
Se perdre en cet azur, dont il se voit banni:
Il retombe brisé, l'aile meurtrie et lasse
Les yeux sombres et tristes, encore tournés
vers l'infini.*

Nostalgie

*J'adore fermer les yeux pour fuir le présent
M'imaginer sous d'autres cieus, sous un autre
firmament
Replonger dans mon passé, l'espace d'un instant
Pour me remémorer ces merveilleux moments
Qu'on peut appeler enfance, adolescence, voyage,
mariage
Enfants, petits-enfants, grand-maman
Puis tout en rêvant des beautés irréelles
Attendre en espérant que la nuit soit perpétuelle
Que jamais la fête ne s'achève, ne prenne fin.
Que jamais le jour ne se lève, qu'il n'y ait pas de
lendemain.*

*Hélas, comme un bateau sur les rochers
Mon rêve fut brisé
Par une aurore printanière
Qui m'enleva mes espoirs d'hier
Sur le chemin du retour
La pluie tombante voulait effacer mes rêves trop
courts*

*Alors j'ai décidé de retourner dans la réalité
Avec mes souvenirs
Afin de puiser dans ce passé fertile
Le courage pour mon avenir.*

*La vie continue, avec ses aléas, combien
impromptus*

*Mais qu'importe, il reste
Ce poème*

Anne-Marie

Le CSA informe

Stratégie du Conseil fédéral pour la vieillesse:

La surveillance des questions concernant l'âge, un thème national

Contre toute attente, le parlement n'a pas discuté le rapport sur la stratégie du Conseil fédéral pour une politique suisse de la vieillesse (29/08/2007). La conseillère nationale Suzanne Leutenegger Oberholzer, dont la pétition a déclenché le rapport, n'est pas d'accord. Elle vient de lancer deux motions dont une attend du Conseil fédéral un plan d'action concret. La seconde propose une enquête concernant la vieillesse. La conseillère nationale était en contact étroit avec le CSA. Le CSA dénonce l'absence de toute enquête concernant la vieillesse, seule méthode de mesurer les progrès de la politique des générations. Pourtant, la Suisse connaît une enquête concernant l'enfance et une concernant la jeunesse.

Le droit de protection de l'adulte

Le droit de protection de l'adulte qui vient d'être adopté apporte des améliorations qui étaient urgentes. Le CSA a accompagné les longs préparatifs par plusieurs prises de position. Il est satisfait du résultat final. Le CSA spécifie cependant que certains domaines sensibles doivent être formulés de façon plus contraignante. Compte tenu des lacunes à combler, le CSA insiste pour que le DFJP fasse appel à lui et le consulte pour l'élaboration des ordonnances futures concernant cette loi.

Médecine complémentaire

Le CSA est intervenu au Conseil national pour que certains traitements de médecine complémentaire soient à nouveau remboursés par les caisses maladie, comme ce fut le cas jusqu'à mi-2005. Indépendamment des appréciations personnelles, il faut admettre que la médecine complémentaire peut être efficace et que son impact sur les frais de l'assurance maladie obligatoire est minime. Le Parlement a partagé cet avis et a pris la décision nécessaire.

Internet @ des seniors

La conseillère nationale Pascale Bruderer a demandé au Conseil fédéral au moyen d'une initiative parlementaire comment il était possible de faciliter l'accès à l'Internet pour les personnes âgées. Il existe un besoin de rattrapage, seulement 22,7% des personnes âgées de plus de 65 ans utilisent l'Internet, par comparaison à 92,1% des 14 à 24 ans (Office fédéral de la statistique, 2007). L'accès pour tous selon le CF est un point important. Dans ce domaine, le CSA a une mission essentielle. Le Conseil fédéral promet que l'Office fédéral de la communication (OFCOM) allait s'investir pour améliorer la situation; en particulier dans le cadre de la nouvelle loi sur la formation continue. Ceci permettra d'augmenter les compétences des autorités fédérales dans la politique de l'éducation face aux cantons (*à ce propos nous ne pouvons que conseiller la fréquentation des cours d'initiation dispensés chez Pro Senectute par des instructeurs qui ne sont pas des vendeurs – NDLR*).

Plaisir de lire

Cormac Mc Carthy:

La Route

Editions de l'Olivier – 245 pages

Un chef d'œuvre acheté et lu par sept millions de personnes aux USA. Le terme chef d'œuvre se réfère aussi à la traduction qui est d'une beauté remarquable. *La Route* nous raconte une bien triste histoire, celle d'un père et de son fils qui traversent un pays dévasté par une guerre atomique, où règnent le froid, la faim, quelques brigands et l'amour qui va permettre à ces deux êtres de survivre pendant quelques semaines. Le texte est dépouillé de toute sensiblerie. Le père, et son fils (dont vous ne connaîtrez jamais les prénoms) et leur caddy de supermarché chargé de leurs pauvres provisions sont en route. Leur but: le soleil qui ne reviendra pas. La mort du père devint inévitable. *«Il retourna dans les bois et s'agenouilla à côté de son père. Il était enveloppé dans une couverture comme l'homme l'avait promis et le petit ne le découvrit pas mais il s'assit à côté de lui et se mit à pleurer sans pouvoir s'arrêter. Il pleura longtemps. Je te parlerai tous les jours, chuchotait-il. Et je ne t'oublierai pas. Quoi qu'il arrive. Puis il se releva et fit demi-tour et retourna sur la route (p. 244)».*

Comme Thierry Jobin pour son *There will be blood*, je peux vous promettre que vous ne serez pas déçu. Un peu, voire pas mal d'expérience de la lecture sont cependant nécessaires.

Biblos





Projet de lecture à domicile

Avec la nouvelle année, un nouveau projet nous tient à cœur: organiser un service de lecture à domicile pour les seniors. Son appellation définitive sera décidée prochainement et les premières visites devraient débuter à l'automne 2009. Une rencontre lecture, c'est un important rendez-vous, un moment d'échange et de partage, un merveilleux prétexte pour agrémenter régulièrement durant deux heures la vie d'une personne âgée. Séances individuelles à domicile ou en groupe dans un home. A ce titre, nous proposerons ce nouveau service aux divers homes de la région.



Lire une histoire, un article de presse, un magazine ou un livre et ensuite, si cela se donne, échanger ses impressions ou ses opinions. Idéalement, c'est un échange à long terme avec des rencontres hebdomadaires, bimensuelles ou mensuelles. L'objectif principal étant de pouvoir tisser une relation au fil du temps, lecture après lecture.

Pour créer ce service, nous recherchons des lecteurs bénévoles et des auditeurs. A vous lecteur: si vous aimez lire, appréciez le contact avec la personne âgée, avez du temps à donner. A vous auditeur: que vous

soyez en pleine forme, malade ou en convalescence: si vous aimez qu'on vous fasse la lecture. Appelez-nous!

Précisons que nous faisons appel à des lecteurs et lectrices bénévoles à qui nous proposerons une formation de base afin qu'ils soient bien outillés. Une séance d'information sera organisée pour eux dans le courant du printemps. Quant aux auditeurs, une petite contribution financière leur sera demandée afin de couvrir les frais d'organisation. Avez-vous des questions? N'hésitez pas à nous contacter, nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Atelier Equilibre

Dès le mois de mars, de nouveaux Ateliers Equilibre vont démarrer: à Fribourg, Bulle et Montet (Broye). Quand votre équilibre est précaire, vivre seul(e) devient difficile: l'Atelier Equilibre vous permettra d'améliorer votre qualité de vie en travaillant la mobilité, la confiance en soi et l'autonomie. Dans nos ateliers, vous êtes entouré(e) par des monitrices reconnues qui sont à l'écoute de vos attentes et de vos besoins.

Entrer dans la danse

Vous aimez danser, souhaitez apprendre ou reprendre la danse? Rejoignez un de nos groupes de danse traditionnelle internationale ou de danse rythme plaisir. A Fribourg, Môtier ou Morat. Nouveau cours à Villarsimond. Possibilité d'essayer sans aucun engagement.



Renforcement musculaire

Améliorez la position de votre corps par des exercices de renforcement spécifiques. Ce cours vous permettra d'anticiper une perte de force et de réduire la tendance aux blessures. Chaque semaine au Schoenberg, nouvelle session en avril.

Excursion au chalet du Gros Cousimbart

(Réservé exclusivement aux personnes à mobilité réduite)



De ce magnifique coin de nos Préalpes, vous pourrez profiter d'un superbe panorama qui, par temps clair, s'étend jusqu'au Jura. Le transport est assuré au moyen de véhicules 4x4 et de chauffeurs bénévoles. Celles et ceux qui rejoindront le chalet à pied depuis le Crau Rappo seront les bienvenues. Jeudi 11 ou 18 juin 2009.

**Programme détaillé auprès de notre secrétariat:
Pro Senectute Fribourg, Villars-sur-Glâne, 026 347 12 40**