

HORIZON

FÉDÉRATION FRIBOURGEOISE DES RETRAITÉS

FREIBURGISCHE RENTNERVEREINIGUNG

PRINTEMPS 2010

N° 32

FRÜHLING 2010

Le président

...vous souhaite à son tour une BONNE ANNÉE. L'occasion pour moi de réfléchir à cette expression si souvent utilisée, entendue, lue et pas toujours comprise. Qu'est-ce qu'une «bonne année»? 365 jours de santé, de satisfaction, de joie, de chaleur, de soleil, de plaisirs et de vacances? Faut pas rêver, surtout à notre âge. Faut se contenter de moins, de peu parfois. Ce qu'il faut, c'est se fixer des buts, développer sa propre stratégie, se contenter du compromis entre le rêve et le possible. Et puis faire son examen de conscience. Ai-je consulté mon médecin comme il me l'avait proposé, pris régulièrement contact avec mes copains, mes amis, mes parents? Ai-je fait à celles et ceux qui en ont besoin le plus beau cadeau que l'on puisse concevoir: du temps, sans regarder sa montre? Boire un verre et fumer une clope avec un copain à la cafète d'un EMS est la BA typique, un cadeau qui ne coûte presque rien et apporte beaucoup. Plus ces visites seront régulières, plus elles seront faciles à faire, moins elle seront contraignantes.

J'espère que vous avez voté le 7 mars, date de la parution de ce numéro, j'espère que vous avez tenu compte des recommandations qui vous ont été faites. Cette échéance électorale sera suivie d'autres, tout aussi importantes. Nous nous efforcerons de vous informer, renseigner et motiver sur les décisions à prendre aux plans cantonal et fédéral.

Notre canton a lancé son programme Senior+, les premières séances ont eu lieu en décembre; 2010 verra les premiers pas concrets se profiler. Ce projet est d'une importance capitale pour notre génération et celles qui vont la suivre. La question des généralistes manquants, des appartements manquants, des sous manquants et de la sécurité manquante vont nous donner l'occasion de rencontrer beaucoup de personnalités venant des divers HORIZONS et représentant diverses opinions. Chaque contact est un enrichissement, chaque échange de vues un pas dans la bonne direction.

Quant à la santé, elle fera de nous ce qu'elle voudra, mais si nous, nous voulons la conserver bonne, les deux règles essentielles (moins manger et plus marcher) nous donneront au moins une bonne conscience, si nous les observons.

Michel Studer

Der Präsident hat das Wort

Ich wünsche Ihnen ein GUTES NEUES JAHR. Diesen Satz haben Sie sicher zwischen November und Februar sehr oft gehört. Was ist eigentlich ein «gutes Jahr»? 365 Tage bei guter Gesundheit, voller Zufriedenheit, Freude, Herzenswärme, Vergnügen und Reisen? In unserem Alter müssen wir uns mit weniger, manchmal sogar mit sehr wenig zufrieden geben. Wichtig ist es, sich klare Ziele zu setzen, die eigene Strategie zu entwickeln, den Kompromiss zwischen Traum und Realität zu akzeptieren. Eine eigene Gewissensprüfung wird uns auch helfen. Habe ich meinen Arzt regelmässig besucht, meine Freunde, meine Kollegen, meine Verwandten oft genug getroffen? Habe ich ihnen das wertvollste Geschenk gemacht, das man sich vorstellen kann: meine Zeit, ohne auf die Uhr zu schauen? Ein Bierlein trinken, eine Zigarette rauchen in der Cafeteria des Altersheims kostet so gut wie nichts und bedeutet sehr viel für den Beschenkten. Je regelmässiger diese Besuche stattfinden, umso einfacher werden sie.

Ich hoffe, dass Sie am 7. März «richtig» gestimmt haben, dass Sie die abgegebenen Empfehlungen gründlich studiert haben. Dieser Abstimmung werden weitere folgen, die für unsere Generation von grosser Bedeutung sind. Wir werden bemüht sein, Sie zu informieren und zu motivieren.

Die ersten Sitzungen im Rahmen des Projektes Senior+ haben im Dezember stattgefunden. Das laufende Jahr wird erste Ergebnisse zeigen. Dieses Projekt ist für unsere Generation und für die ihr folgenden von grosser Bedeutung. Die fehlenden allgemeinpraktizierenden Ärzte, die fehlenden altersgerechten Wohnungen, die fehlenden finanziellen Mittel, die fehlende Sicherheit werden uns Gelegenheit geben, Persönlichkeiten aus allen HORIZONTEN und Ihre Meinung kennen zu lernen. Jeder neue Kontakt ist eine Bereicherung, jeder Meinungsaustausch ein Schritt in die gute Richtung.

Bleibt die Gesundheit, die sowieso das macht, was sie will. Ohne Fatalist zu sein, müssen wir anerkennen, dass wir dem Schicksal ausgeliefert sind. Aber die berühmte Regel «weniger essen und mehr bewegen» wird uns, wenn wir sie befolgen, mindestens ein gutes Gewissen geben.

Michel Studer

La vie de nos sections

Les assemblées générales 2010

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 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 2010. 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



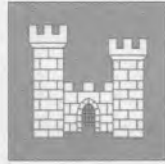
LA VEVEYSE

Jeudi 18 mars

Maison St-Joseph
Châtel-St-Denis

L'assemblée cantonale des délégués

aura lieu le **Mercredi 9 juin**
à Romont
Hôtel de Ville



LA GLÂNE

Mercredi 10 mars

Hôtel de Ville
Romont



LA SARINE

Mercredi 24 mars

Restaurant Aigle-Noir
Neyruz



SEE

Deutschsprachig

Mittwoch 17. März

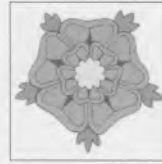
Bahnhofbuffet
Murten



LA GRUYÈRE

Vendredi 23 avril

Maison de Ville
Vuippens



LA BROYE

Vendredi 26 mars

Carabiniers
St-Aubin



LAC français

Jeudi 15 avril

Salle paroissiale
Villarepos



SENSE

Mittwoch 19. Mai

Restaurant Sternen
Tentlingen

Dans votre intérêt:

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

In Ihrem Interesse:

0,5 Promil-Grenze
beachten!



Historique de la section de la Glâne

C'est en 1991 que quelques retraités de la région de Romont, ayant adhéré en tant que membres individuels à la Fédération cantonale, se retrouvèrent au Café de l'Harmonie à Romont pour jeter les bases d'une Fédération de district qui vit le jour le 1^{er} février 1992 sous la présidence de M. Albert Morisod.

Dès le début, une centaine de membres en font partie. Depuis lors, les actions menées ont toujours été faites pour la défense des retraités. Par ses conseils et son aide, la Fédération glânoise se veut être proche de ses membres. Depuis sa fondation, l'effectif n'a fait que croître et les finances du groupement demeurent saines.

Après six ans de présidence, M. Robert Morisod décida de passer la main et de laisser cette tâche à des forces plus jeunes. L'assemblée rendit hommage à Robert Morisod qui, outre sa fonction présidentielle, siégea au comité cantonal et fut



délégué au Parlement des aînés à Berne. De plus, celle-ci le proclama président d'honneur.

Pour lui succéder, M. Albert Claude, ancien secrétaire communal à Romont, fut élu par acclamation le 7 avril 1998. En tant que président, il mit ses compétences et son dynamisme au service de

tous les retraités durant neuf ans. Ce fut en 2007, précisément le samedi 14 avril, qu'a eu lieu la 15^e assemblée générale à la salle polyvalente de Villaz-St-Pierre. Le comité avait opté pour un banquet d'anniversaire auquel participèrent environ 370 personnes. Ce fut une parfaite réussite. Lors de cette manifestation, le comité à chargé Michel Schmoutz, caissier de la section, de présider cette assemblée pour remplacer M. Albert Claude, hospitalisé. Celui-ci, ne pouvant plus assumer sa fonction, fut remplacé par M. Francis Nein, vice-président pendant une année.

Par la suite, ce fut lors de l'assemblée du 16 avril 2008 à Ursy que M. Michel Schmoutz qui jusqu'ici occupait la fonction de caissier, fut élu à la présidence.

Notre section compte à ce jour plus de 850 membres. Elle est ouverte à toutes les suggestions pouvant servir la cause des aînés.

Le comité

Workshop der Sektion Sense

Der Workshop unserer grössten Sektion diente dazu, Rückschau zu halten auf die bisherigen Tätigkeiten und Aktivitäten, sie zu analysieren und zu hinterfragen. Ferner wurden Ziele und Anregungen für die zukünftige Tätigkeit erarbeitet und dem Vorstand Impulse gegeben. Der Vorstand erhoffte sich damit, die zukünftige Alterspolitik im Bezirk und auch im Kanton mitgestalten zu können.



Anwesend waren Mitglieder des Vorstandes, Vertreter/innen der Politik, der Gemeinden, Pfarreien und Kirchgemeinden; auch die Medien waren vertreten.

Die Teilnehmenden wurden durch Jasskarten in 3 Arbeitsgruppen eingeteilt, die sich mit den folgenden Themen befassten: Rückschau auf die bisherigen Aktivitäten, Analyse und kritisches Hinterfragen, Kurzauswertung.

Erarbeiten von Zielen, Anregungen und Impulsen für die Zukunft in den Themenbereichen Gesellschaft und Kultur, Politik, Information und Kommunikation und weiteren Themen.

Das Dokument «Empfehlungen, Orientierungshilfen und Checkliste» diente als Grundlage für die Gruppenarbeiten, die in einer Atmosphäre der gegenseitigen Achtung und Anerkennung stattfanden. Beat Bucheli hatte dabei eine ausgezeichnete Möglichkeit, sich in die Tätigkeit eines Verantwortlichen einzufühlen

Dass Joseph Zosso den Anlass meisterhaft organisierte und leitete, versteht sich von selbst. Kurz vor dem Startschuss des Grossprojektes Senior+ hat diese Zusammenkunft viele Impulse geliefert und



Anregungen mit auf den Weg gegeben. Dabei konnte die anwesende Nationalrätin Marie-Thérèse Weber-Gobet feststellen, dass ihre Motion bereits Früchte trägt und gute Chancen hat, in die Tat umgesetzt zu werden, was die ebenfalls anwesende Generalsekretärin des Schweizerischen Seniorenrates SSR ebenfalls erfreute.

SENIOR+: un grand chantier

Le coup d'envoi de Senior+ a été donné le 18 décembre 2009 par M^{me} la Conseillère d'Etat Anne-Claude Demierre qui a présenté l'organisation du projet. M. Michel Blum et M^{me} Judith Camenzind en assureront la direction. Dans l'organigramme figurent des représentants de l'Etat, des districts, des communes et de l'Economie. Etaient présents lors du lancement M. Felix Bohn, architecte diplômé EPF, spécialisé dans les domaines de la construction d'habitations adaptées aux personnes âgées et d'EMS. Yves Flückiger, professeur ordinaire, vice-recteur de l'Université de Genève et le prof. Bernard Vermeulen, directeur médical de l'Hôpital fribourgeois HFR.

Un groupe de travail dans lequel notre fédération, resp. FRI/Age est représenté par M. Joseph Zosso et 3 plateformes consultatives forment l'articulation du projet. Elles ont pour nom «Santé», «Intégration sociale et Infrastructure» et «Situation économique des rentiers/travail et transition vers la retraite». Les travaux des PLACO ont débuté par un questionnaire de 15 pages qu'il a fallu remplir, ce qui n'a pas été facile, car il touchait tous les domaines dans lesquels nous sommes actifs, comme par exemple: Logement et habitat / Infra-

structures / Bénévolat et services / Mobilité / Sécurité / Vie sociale et politique / Contact entre les générations / Information et orientation / Coordination.

Les groupes et sous-groupes se réuniront à nouveau dans un bref avenir pour prendre connaissance de la synthèse des réponses et

se répartir les prochaines tâches. On peut dire d'emblée que l'ambiance est cordiale, les différents milieux étant soucieux d'apprendre à se connaître et à échanger leurs expériences, informations et impressions. Ce n'est pas le travail qui manquera et je souhaite d'ores et déjà plein succès à Monsieur Michel Blum et à Madame Judith Camenzind.

Michel Studer

Mieux vaut en rire!

Dans notre parti politique, nous accomplissons ce que nous promettons seuls les imbéciles peuvent croire que nous ne lutterons pas contre la corruption.

Parce que, il y a quelque chose de certain pour nous: l'honnêteté et la transparence sont fondamentales pour atteindre nos idéaux.

Nous démontrons que c'est une grande stupidité de croire que les mafias continueront à faire partie du gouvernement comme par le passé.

Nous assurons, sans l'ombre d'un doute, que la justice sociale sera le but principal de notre mandat.

Malgré cela il y a encore des gens stupides qui s'imaginent que l'on puisse continuer à gouverner avec les ruses de la vieille politique.

Quand nous assumerons le pouvoir, nous ferons tout pour que soit mis fin aux situations privilégiées et au trafic d'influences.

Nous ne permettrons d'aucune façon que nos enfants meurent de faim.

Nous accomplirons nos desseins même si les réserves économiques se vident complètement nous exercerons le pouvoir jusqu'à ce que vous aurez compris qu'à partir de maintenant

Nous sommes avec ...la «nouvelle politique»

A lire d'abord de haut en bas et, maintenant, de bas en haut...

En commençant par la dernière ligne et en remontant jusqu'au début. C'est... surprenant, et pourrait donner des idées aux personnes qui, en 2011, feront acte de candidature pour l'un ou l'autre des nombreux postes à pourvoir ou repourvoir en vue du grand chamboulement.

Comment rester jeune et heureux

Au diable les chiffres...

Âge, poids, taille: laissez les médecins s'en préoccuper, c'est pour ça que vous les payez.

Ne gardez que des amis joyeux...

Les râleurs dépriment.

Continuez à apprendre...

Ordinateur, jardin, langues, bricolage.

Riez souvent, longtemps et fort...

Jusqu'à en avoir le souffle coupé. Si un ami vous fait rire, passez des heures et des heures avec lui.

En cas de larmes...

Souffrez, faites votre deuil et avancez, la seule personne qui est avec vous pour la vie, c'est vous.

Entourez-vous de ce que vous adorez...

Famille, animaux domestiques, souvenirs, livres, plantes. Votre maison est votre refuge.

Appréciez les choses simples...

Chérissez votre santé

Si elle est bonne préservez-la

Si elle est instable, améliorez-la

Si cela dépasse vos forces, trouvez de l'aide

Ne fréquentez pas les endroits où vous vous sentez mal.

Faites plutôt les magasins, partez, mais nulle part où vous vous sentez fatigué ou mal à l'aise.

Dites au gens que vous aimez que vous les aimez.

A la découverte des transports publics fribourgeois (tpf)

Quotidiennement utilisés, souvent critiqués, mal connus, nos transporteurs m'ont ouvert leurs portes. Une visite empreinte d'émotions et de souvenirs remontant à l'époque où, petit garçon, je rêvais de conduire un de ces beaux véhicules comme le faisait mon papa que j'allais trouver au garage des Pilettes ou à la station de la gare. Il nous a quittés en 1959, il me manque encore.

C'est à M. Jean-Jacques Schmid, chef de la section Publicité, que nous devons les indications qui suivent.

L'histoire des TPF

- 1868 Inauguration du chemin de fer Bulle/Romont BR
- 1897 Mise en service du chemin de fer Châtel/Bulle/Montbovon qui devient CEG en 1902
- 1898 Mise en exploitation du chemin de fer Fribourg/Morat/Anet FMA
- 1899 Mise en service du funiculaire Neuveville/St-Pierre
- 1900 Mise en service de la ligne de tram Gare/Pérolles et Beauregard
- 1901 Mise en service du chemin de fer Châtel-St-Denis/Palézieux
- 1912 Mise en service du premier trolleybus de Suisse sur le parcours Fribourg/Farvagny

- 1912 Mise en service de la ligne du tram Tilleul/St-Léonard
- 1913 Mise en service de la ligne de tram Poya/Grandfey
- 1923 Pénétration des lignes d'autobus dans le secteur broyard
- 1924 Mise en service du tronçon de la ligne de tram Pont de Zaehringen
- 1929 Nouveau bâtiment de la gare de Fribourg
- 1942 Fusion des CEG avec les FMA et formation des GFM



- 1949 Premier service de trolleybus TF sur la ligne du Jura
- 1965 Fin de l'exploitation des tramways à Fribourg
- 2000 Fusion des GFM et des TF, création des Transports Publics Fribourgeois (TPF)

Les TPF en chiffres

Clients transportés par année:
23,8 millions

Longueur du réseau ferroviaire:
93 km

Longueur du réseau de bus régional:
807 km

Longueur du réseau urbain:
43 km

Effectif du personnel :

- 330 chauffeurs et conducteurs de trains
- 110 mécaniciens poids lourds et véhicules ferroviaires
- 630 personnes au total
- 188 véhicules routiers (bus, autobus) et une centaine de véhicules ferroviaires roulent pour vous

Les contrôleurs (ACTT) et la lettre aux parents

L'agent du contrôle des titres de transports (ACTT) est assermenté. Il a le droit de demander l'identité de la personne n'ayant pas de titre de transport valable. Si celle-ci refuse d'obtempérer, il n'a pas le droit de la retenir ou de la fouiller. Dans ce cas, il doit appeler la police. Il vaut mieux que le resquilleur collabore. En cas d'oubli de l'abonnement par un jeune usager, une lettre est adressée aux parents pour les prévenir. Selon le Code civil suisse, droit des familles, les parents ou leur représentant légal sont responsables jusqu'à la majorité du jeune et même au-delà s'il est en formation.

La vidéosurveillance

Les images sont conservées pendant 24 heures voire 48 heures lors du weekend. La loi oblige de les détruire passé ce délai.

Le visionnement se fait uniquement par des personnes assermentées, en cas de procédure ouverte.

Tarifs et horaires

Le bus de nuit transporte ses clients au tarif usuel FRIMOBIL, sans aucune surtaxe.



Les horaires sont gérés par une base de données unique. On cherche à utiliser au maximum la surface disponible sur chaque affiche. Le choix de la police (typographiquement parlant) de 11 points à effet grossissant a l'avantage d'apparaître quelque peu agrandie. Cet effet d'optique est complété par un cadrage blanc/gris pour augmenter le contraste et faciliter la lecture des horaires urbains Fribourg et Mobul.

Le nouveau site Internet en ligne depuis le 13 décembre 2009 comporte deux modules de recherche horaire. Google-maps est en cours de construction, mais la carte dynamique permet de retrouver les horaires sur les différents réseaux:

Horaire de l'arrêt de Beaugard

Parlons anglais

La «TPF card» rend de grands services aux voyageurs n'ayant pas la petite monnaie nécessaire pour prendre un billet à l'automate. Elle prend peu de place et comporte une réserve qui permet de payer plusieurs billets à l'automate qui ne rend pas directement l'argent, rappelons-le.

Le Réseau Express Régional (RER)

Il est actuellement l'objet d'importantes préparations. Une première étape de mise en service est prévue au changement de l'horaire en décembre 2011, une deuxième en 2014.

Le but du RER est d'installer une cadence à la demi-heure pour toutes les directions de et vers Fribourg.

Les incivilités

Elles ne sont pas commises que par des jeunes usagers, même si ceux-ci sont souvent à l'origine de dégâts au matériel (sièges déchirés). Souvent mais pas toujours. Les TPF sont en contact avec les écoles qu'ils visitent régulièrement avec



leur bus «Objectif prévention». Entrer dans un bus sans donner l'impression d'une horde de sauvages, ça s'apprend et ça s'exerce.

Les «vieux» voyageurs

Ils se plaignent souvent du manque de places assises. Il leur est recommandé de choisir leurs déplacements en-dehors des heures de pointe, pour autant que faire se peut, naturellement.

A une personne handicapée il est conseillé de monter et descendre par la porte avant, afin que le chauffeur puisse l'aider ou en tout cas lui laisser le temps pour entrer ou sortir.

Une personne peu sûre sur ses jambes devrait attendre l'arrêt complet du bus pour descendre, et résister ainsi aux à-coups pas toujours évitables mais souvent dangereux. Rappelons que le bouton bleu désactive la fermeture automatique des portes.

Les chauffeurs

Ils font tout ce qu'ils peuvent pour vous transporter dans les meilleures conditions (n.d.l.r.: nous confirmons la gentillesse et la serviabilité de la très grande majorité



des conducteurs dont le travail est loin d'être facile. Qu'il s'agisse d'expliquer le fonctionnement de l'automate ou d'aider une maman avec sa grande poussette, les agents contribuent dans une mesure importante au bien-être des personnes qui leurs sont confiées).

Offrir ou demander une place

C'est une question de communication. Une personne âgée, si elle a de la peine à rester debout, devrait demander à l'étudiante ou à l'apprentie de lui céder sa place, ce qu'elle fera certainement. Un gentil «merci» et un sourire la récompenseront. Et si la jeune personne vous offre spontanément sa place, surtout ne la refusez pas en disant que vous descendez à la prochaine!

Je remercie très sincèrement M. Jean-Jacques Schmid de m'avoir reçu et donné toutes ces informations. Un grand merci aussi au personnel des TPF pour son amabilité et sa disponibilité à aider. Il en va des transports comme d'autres services: tout ce qui marche va de soi, toute imperfection est un scandale. Je tenais à dire un grand MERCI à nos transporteurs, accompagnateurs des bons et des mauvais moments de notre vie parfois inutilement stressée et agitée dans laquelle même les retraités n'ont pas une minute à eux (ou à elles).

Michel Studer

STRESSED
lu à l'envers donne
DESSERTS



Ein neuer Tag! Alltag?

*Du liegst im Bett, noch nicht ganz wach
Mit kleinen Bresten, etwas schwach*

*Ansonst gesund und Gott sei Dank
Schon eine Zeitlang nicht mehr krank*

*Trotzdem fühlst Du, ich bin müde
Die Gedanken etwas trübe*

*So aufzustehen, fast eine Qual
Doch hast Du keine andere Wahl*

*Das Leben sei, denkst-Du, ein Segen
So zu denken liegst Du nicht daneben*

*Du sinnierst mehr schlecht als heiter
Am Sinn des Lebens immer weiter*

*Stellst Fragen, eine nach der andern
Lässt die Gedanken einfach wandern*

*Stellst manches fest, in etwa so!
Darüber wirst Du langsam froh!*

*Der liebe Gott hat uns in die Welt gestellt
Und uns mit Augenlicht erhellt*

*Und, ohne dass er sich gebrühet
Mit je zwei Ohren ausgerüstet*

*Mit einer Nase, grad oder krumm
Auch das war überhaupt nicht dumm*

*Versehen mit zwei Loch zum schnaufen
Das kann jeder wirklich gebrauchen*

*Dann kam der Mund, nicht zu vergessen
Mit einer Zunge, zum Schmecken und Essen*

*Als Träger all'dieser Wunderdinge
Einen Kopf mit Hirn und heiterm Sinne*

*Hälse, kurze, mittlere und lange
Gab er jedem ohne Bange*

*Als Luft- und Essens-Durchgangsspass
Das macht uns allen täglich Spass*

*Schliesslich musste er, mit viel Vertrauen
Uns allen einen Körper bauen*

*Einem jeden gab er ein Geschlecht
Das ist doch allen mehr als recht*

*Doch, nicht zum Zeitvertreiben
Einen Bauch, prachtvoll mit Eingeweiden*

*Zwei schnelle Beine, noch darunter
Schon gingen alle plötzlich munter*

*Arme mit Händen, die fast alles können
Mochte er uns auch noch gönnen*

*Das Wichtigste aber, von «Durchlaucht»
Sie hat uns zum Leben eingehaucht*

*Und Ihr sei's gedankt
Eine Seele eingepflanzt*

*Ausserdem, fast nicht zum fassen
Denken und auch sprechen lassen*

*Eine weitere grosse Tugend
Vor dem Altern gab uns Gott die Jugend*

*Freude, Trauer, Angst, Humor
All'dies kommt bei jedem Menschen vor*

*Wir können schmecken, riechen, fühlen
Nach jeder Hitze wieder kühlen*

*Erotik, Liebe, Leidenschaft
Hat er zusätzlich auch «erschafft»*

*Wir sind ein Wunder der Natur
Daran denkt man leider selten nur*

*Wir sollten Rückblick halten, danken
Für die gesunden Tage, auch für die kranken*

*Für was wir hatten oder haben
Danken wir für die vielen Gaben*

*Die er uns tausendfach geschenkt
Wenn man es so richtig gut bedenkt*

*Sind wir Gott zu Dank verpflichtet
Der uns so gütig eingerichtet*

*Deshalb... beim nächsten Glockenschalg
Raus aus dem Bett, es beginnt ein neuer Tag*

*Packt'ihn an mit Mut und Schwung
Auch wenn es Dir nicht stets darum.*

Theodor Stritt
ehem. Präsident der Sektion Sense

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	MOREL Jacques	La Croix 34	1740 Neyruz	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 (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-Bourgnécht 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

PROGIN Maurice		En Crausaz	1721 Misery	026 475 27 22
----------------	--	------------	-------------	---------------

Président de la commission fiscalité

STUDER Michel		Rte de la Carrière 20	1700 Fribourg	026 422 26 22
---------------	--	-----------------------	---------------	---------------

Faire l'expérience d'un atelier créatif

Etre créatif Un mot que l'on réserve à certaines personnes.

Et pourtant, chacun de nous a sa part de créativité plus ou moins développée. Regardons: dans la façon de cuisiner, de recevoir des amis, de s'occuper de son jardin ou de son balcon, etc. Quotidiennement nous avons des gestes, des manières créatives qui n'appartiennent qu'à nous. Ce sont eux entre autre, qui nous rendent la vie plus agréable.

Créer, c'est être dans un état où l'on ne s'ennuie pas.

Créer, c'est être profondément soi.

Dans l'atelier de créativité, nous cherchons à rendre ces moments encore plus présents, beaucoup plus denses, plus conscients. L'animatrice n'attend pas de résultats qui s'approcheraient de l'art. L'atelier est un jeu pour expérimenter, pour prendre du plaisir et peut-être, pour-quoi pas, avoir l'impression de jouer.



Divers matériaux sont mis à disposition: argile, plâtre, journaux, textiles, végétaux etc. et diverses techniques peuvent être proposées en dessin, peinture, collage ou autres assemblages.

L'atelier «Graines de couleurs» à Vuadens propose des après-midi de création pour des petits groupes de personnes (5 à 8). Réunir des personnes ayant des points communs, des similitudes de vie amène une dynamique intéressante.

Une réflexion est née autour de l'emploi du temps à l'heure de la retraite. D'autres horizons s'ouvrent. Nous proposons des rencontres ponctuelles ou hebdomadaires. Ce sont des possibilités de prendre du temps pour soi, d'exprimer ce qui vous habite, de faire des expériences avec des matières, de prendre du plaisir à partager des moments de création.

Ces après-midi «ludiques» se déroulent en atelier mais peuvent parfois prendre la clef des champs.

Pour tous renseignements:

Graines de couleurs
Centre Atlantis, Vuadens
Grainesdecouleurs@bluewin.ch

Hyacinthe Savary:
026 912 28 40 ou 079 844 54 63

Francesca Sudan Scanzini:
079 748 08 56

Va et découvre ton canton

Les longues soirées au coin du feu donnent l'occasion de rêver à la saison des randonnées. Randonnées que l'on s'imagine sous les aspects les plus positifs: bon air, grasses prairies et restaurants sympas après quelques heures de bienfaisant exercice. Les résolutions sont prises: cette année on va marcher.

Une randonnée doit être préparée, et pour la préparer il faut un équipement dont l'achat ne va pas vous ruiner. Vous avez besoin d'une carte au 1:25'000 de la région dans laquelle vous irez marcher, carte que vous obtenez dans les grandes surfaces et librairies, ou à l'office du tourisme.



Un Natel (rechargé) complètera votre équipement. Pensez à introduire dans votre répertoire les données ICE (In Case of Emergency, décidément on ne sort pas de la langue de Shakespeare) que les sauveteurs utiliseront pour contacter vos proches si l'on vous découvre, sans connaissance et sans connaissance (voir Edgar Faure!)

Ainsi équipé et habillé selon les circonstances (toujours prendre un pull en altitude) vous partirez d'un bon pied.

Si le choix d'un itinéraire vous pose des problèmes, offrez-vous «Chapelles fribourgeoises» de Serge Gummy qui vous donnera de bonnes idées mais n'est pas parfait. La combinaison guide/carte est absolument indispensable pour trouver son chemin et ne pas le perdre.

Prenons par exemple le descriptif 10 intitulé «Autour de Marsens» qui dit en page 118:

Nous restons sur la petite route goudronnée jusqu'à ce qu'un chemin caillouteux monte à droite vers une ferme dont la façade porte un panneau jaune.

Ce n'est qu'au troisième essai que j'ai réussi à trouver le fameux panneau jaune. Autre défaut de ce système: rien ne vous confirme que vous avez pris la bonne direction après avoir bifurqué sur l'indication du fléchage (comme on le faisait au... service militaire). Si vous n'êtes pas sûr de votre sens de l'orientation, seules la chance ou la prière vous tireront d'affaire, alors que 100 cm² de couleur jaune sur un tronc d'arbre vous auraient donné la satisfaction attendue.

Il est vrai que les itinéraires sont très bien choisis et que les indications concernant les chapelles vous instruiront tout en vous procurant, en été, quelques moments de bienvenue fraîcheur.

Les durées de marche sont plutôt optimistes pour des personnes de notre catégorie d'âge. Ainsi je n'ai jamais réussi à faire le tour Hauterive-Tuffière-Grangeneuve dans le temps indiqué, il me manquait chaque fois un bon quart d'heure. Ce guide est une aide indispensable au promeneur débutant ou qui n'a pas la mémoire des lieux. Son for-



mat n'est peut-être pas le plus pratique, il ne trouve place ni dans votre poche ni dans celle du sac à dos, faudra le ranger ailleurs, avec la complication reliée à sa recherche si vous l'avez placé entre les sandwiches. Tout le monde n'a pas, comme moi, une compagne qui en prend soin comme elle prend soin de moi.

Si la chaleur vous éreinte ou si la pluie vous énerve, pensez aux mois d'hiver, aux trottoirs glissants, à la bise; profitez, malgré tout, des couleurs que vous offre la nature, des fleurs, des senteurs, des animaux et des bistrotts dans lesquels vous vous désaltérerez ou vous réchaufferez. Je connais quelques omelettes pour le parfum desquelles je me relèverais la nuit, comme on dit.

Sans vouloir jouer les trouble-fête: pensez aussi à votre assurance-accident. On ne sait jamais, une glissade, une chute sont vite arrivées.

Votre rédacteur

Des goûts et des couleurs

Le **BLANC** représente la douceur, la pureté

Le **VERT** a une réaction bien tonique, bonne pour le moral

Le **BLEU** est un rayon de l'Amour, il symbolise l'Harmonie

La couleur **LILAS** est un rayon d'équilibre

S'entourer de **ROSE** inspire le courage et l'héroïsme

La couleur **BEIGE** doit être relevée de rose ou de turquoise

Moderato Cantabile

Heureux

Heureux les pauvres de ce monde
 qui sont écoutés et aidés
 qui sont accueillis et aimés.
 Heureux les pauvres de ce monde!
 Et heureux les riches de ce monde
 qui partagent et qui donnent
 qui sèment et qui pardonnent.
 Heureux les riches de ce monde!

Heureux les petits de cette terre
 qui sont considérés et reconnus,
 qui sont gardés et promus.
 Heureux les petits de cette terre!

Et heureux les grands de cette terre
 qui élèvent et honorent,
 qui saluent et décoorent.
 Heureux les grands de ce monde!

Heureux les malades d'ici-bas
 qui sont visités et affectionnés,
 qui sont soignés et attentionnés
 Et heureux les sains d'ici-bas
 qui soulagent et sourient
 qui consolent et fortifient
 Heureux les sains d'ici-bas!
 Heureux
 qui chante pour le triste,

qui berce le faible,
 qui accompagne l'esseulé.
 Heureux

qui pleure avec le malheureux
 qui souffre avec le déprimé,
 qui crie avec l'opprimé.

Heureux
 qui cherche l'eau claire de la vérité
 et la trouve au bout de son esprit,
 à la courbe du chemin.

Heureux
 qui mendie l'eau pure de l'amitié
 et la trouve au creux de son cœur,
 à l'auberge du coin.

Heureux qui n'a rien
 Et le donne de bon cœur.

Heureux qui a tout
 et le partage sans regret.

Heureux qui aime
 sans rien demander.

Heureux qui aide
 sans rien exiger.

Heureux, heureux, heureux

Jules Beaulac

Vermischtes

*Man muss abschalten können.
 Die meisten Menschen tragen ihre
 Sorgen mit sich herum wie ein
 Handy* RALLPH BOLLER

*Man muss auf anständige Weise
 verstehen, älter zu werden, um die
 Chance zu wahren, jung zu bleiben*
 THEODOR HEUSS

*Zukunft: die Ausrede all jener, die in
 der Gegenwart nichts tun wollen.*
 HAROLD PINTER

*Wie lange muss eine Katze
 trainieren, um ein Muskelkater zu
 werden?*

*Gibt es in der Teefabrik
 Kaffeepausen?*

*Wenn Schwimmen schlank macht,
 was machen Blauwale falsch?*

*Warum werden Rundschreiben in
 einem eckigen Umschlag verschickt?*

Gibt es eigentlich auch Linksanwälte?

La chanson du printemps

*Tout me donne une amoureuse mélancolie
Que je ne puis chasser, mais qui me charme
aussi.*

Partout se réveille la vie.

Sous les chauds rayons du soleil:

C'est le printemps, il nous convie

Ensemble à fêter son réveil.

Nous irons l'âme joyeuse

Porter nos pas bien loin, bien haut

Dans la forêt mystérieuse

Où chante le renouveau.

Viens, à deux il est plus facile d'être heureux

Je ne suis pas toujours habile

Tu voudras bien m'aider un peu?

Tu dois comprendre bien des choses

Que seule je ne trouverais pas.

*Car tes rêveuses, les roses ont dû t'instruire
tout bas.*

*Durant ces heures trop brèves, revivant
le printemps dernier*

Nous allons retrouver nos rêves

Semés aux épines du sentier.

Proverbe chinois:

*Dans ma jeunesse j'étais gai le matin
et je pleurais le soir.*

Maintenant que je suis plus âgé,

je commence ma journée dans le doute,

Mais gaie et sacrée est pour moi sa fin.

Savoir vieillir

Savoir vieillir marchant sur le même chemin

Quand l'un fait un faux-pas, savoir tendre la main

Savoir vieillir en paix sans chercher la querelle,

Pour un oui, pour un non, pour une bagatelle

Savoir vieillir à deux en parfaite harmonie

C'est le plus beau cadeau que nous offre la vie

Savoir partager, savoir donner sans compter

Quel réconfort pour nos enfants et petits-enfants

Savoir prendre du temps pour s'écouter,

s'encourager

Quelle joie de regarder un beau film, d'écouter

un concert classique

Savoir profiter des moments de Bonheur,

tout simplement.

Quelle paix intérieure, quelle sérénité d'évoquer

tant de souvenirs.

Anne-Marie



La petite fille de Bernard Schrago qui présentait la maquette de Fribourg 1606 a encore du temps devant elle

Le nouveau programme de printemps de Pro Senectute

Les beaux jours sont proches, c'est peut-être l'occasion d'essayer une nouvelle activité comme la danse, le vélo ou encore de tester votre équilibre?

Neues Programm Pro Senectute für den Frühling

Die Tage werden länger. Vielleicht haben Sie Lust eine neue Aktivität kennen zu lernen. Tanzen, Velofahren, Gleichgewichtstraining usw.

Formation & Loisirs

Conférence Rosette Poletti

A-t-on le droit de vieillir? Le passage de la vie active à la retraite.

Mardi 9 mars 2010

Siège de la Banque Cantonale

Fribourg 14.00 – 16.00

Entrée gratuite, inscription nécessaire.

Cours de langues à Fribourg et Bulle

Anglais, italien, espagnol.

Tous niveaux, leçon d'essai gratuite.

Informatique

Atelier de max. 5 personnes, des premiers pas sur l'ordinateur à l'initiation Internet ou des cours spécifiques comme la gestion des dossiers – Word – configuration de votre PC, etc.

Sortie et santé

Bains thermaux de Schönbühl ou Lavey, départ tous les 15 jours en petit bus.

Sport

Bien-être: utilisation des sels Schüssler dans le sport, spécialement au printemps.

Diverses **randonnées** dans le canton ou les Préalpes



Tours à vélo

Au départ de Guin, Niedermuhren, Chiètres, Morat et Villars-sur-Glâne.

Gymnastique

Prévention des chutes: réagissez avant de chuter.

De nouveaux cours sont organisés à Fribourg, école Ste-Agnès du lundi 12 avril au 5 juillet, à Montet Broye, salle de gym, du mardi 2 mars au 18 mai, et à Villars-sur-Glâne (spécialement pour malvoyants), école des Rochettes du 14 avril au 30 juin.

Equilibre

Où en êtes-vous? Nouveaux cours.

Danse traditionnelle

Entrez dans la danse traditionnelle internationale à Fribourg, Môtier, Morat, Villarimboud et Bulle.

Freiheit und Bildung

Sprachkurse

In Freiburg und Bulle: Englisch, Italienisch, Spanisch.

Alle Stufen, Probelektion gratis.

Informatik

Erste Schritte oder Internet mit max. 5 Personen.

Ausflüge

In kleinen Gruppen ins Thermalbad nach Schönbühl oder Lavey

Sport

Freuen Sie sich am **Tanzen**, in Schmitzen, Giffers und Murten.

Für den Frühling: **Wanderungen** in diversen Regionen des Kantons Freiburg oder in den Voralpen.

Velotouren ab Düdingen, Niedermuhren, Kerzers und Murten.



Vous trouverez toutes nos activités dans notre programme complet. Il est disponible gratuitement auprès de notre secrétariat 026 347 12 40 ou à l'adresse Internet suivante: www.fr.pro-senectute.ch

Sie finden das ganze Angebot in unserem Programm, erhältlich bei Pro Senectute 026 347 12 40 oder unter www.fr.pro-senectute.ch