

Editorial

La fin du monde n'a pas eu lieu, les Fêtes sont passées. Finis les achats dans le bruit, l'énerverment et le stress (tension nerveuse qu'il ne faut pas confondre avec le nom d'un chanteur de jazz né en 1977). Les bonnes résolutions risquent de disparaître dans le tiroir que l'on a ouvert par inadvertance et rapidement refermé.

Il est encore temps de se fixer des buts, des objectifs, de promettre. Vous apprendrez dans les semaines à venir, que plusieurs grandes organisations qui ont découvert le capital qu'apportent les aînés vont vous demander votre soutien, votre aide, votre participation à des actions («exercice de la faculté d'agir», pas «vente promotionnelle»). Notre génération sera très sollicitée, son expérience, ses connaissances, sa ténacité, sa pugnacité permettront la mise en route ou la réalisation de projets qui amélioreront la qualité de vie de nombreuses personnes âgées.

Dialoguer, argumenter, persuader, ces verbes conjugués au présent de l'indicatif seront les vecteurs avec lesquels il faudra véhiculer des messages. Qu'il s'agisse de la rente AVS, de son cousin germain le deuxième pilier, des relations avec les autres générations, pour atteindre les buts il faudra passer par la formation et l'information (à chercher ou à donner). Vous apprendrez dans quelques semaines que plusieurs partis politiques vont lancer des groupes qui travailleront pour l'amélioration de la condition des aînés ou, pour le moins, pour la pérennité de certains avantages qui nous reviennent de droit.

Il va s'agir de se montrer vigilants et de ne pas manquer le train. L'horaire va changer, les correspondances se modifier. Ce n'est pas en restant assis dans son fauteuil et s'y endormant que nous consoliderons notre condition. Aidons celles et ceux qui veulent nous aider.

Engageons-nous et, comme on le chantait chez les Coeurs Vaillants, promettons. De bien faire, de faire mieux.

*Michel Studer
Président cantonal*

Der Preisident hat das Wort

Endlich gehören die Festtage der Vergangenheit an. Überfüllte und überheizte Grossverkaufsflächen, Nervosität und gute Vorsätze haben dem normalen Alltag Platz gemacht. Die Schublade mit den geplanten Besuchen und Telefonaten hat man geschlossen.

Noch ist es aber Zeit, kurzfristige Ziele festzulegen, etwas zu versprechen, das man wirklich halten kann und will. In den kommenden Wochen werden Sie feststellen, dass grosse politische Parteien die Bedeutung der älteren Generation entdeckt haben und dieses Potential zu nutzen gedenken. Eine gute Idee. Die Senioren wissen viel, haben Erfahrung und ihre Zeitreserven sind noch nicht aufgebraucht. Mit Beharrlichkeit können sie Projekte unterstützen, die für unsere Altersgruppe von grösster Bedeutung sind. Man verspricht uns Quantität, dazu wollen wir noch die Qualität.

Dialog, Argumente, Überzeugung: mit diesen Werkzeugen werden wir unsere Botschaft unter die Leute bringen, in den städtischen wie ländlichen Gebieten. Ob es sich um die Zukunft der Renten aus der ersten und der zweiten Säule handelt, es müssen Fragen behandelt werden, die vor allem die jüngeren Generationen betreffen.

Der persönliche Kontakt wird dabei eine bedeutende Rolle spielen. Deshalb meine Empfehlung: besuchen Sie unsere Anlässe, halten Sie den Ellenbogenkontakt aufrecht.

Es geht einfach darum, den Zug nicht zu verpassen. Der Fahrplan wird ändern, die Anschlüsse auch. In dieser verrückt gewordenen Welt haben wir die Rollen der Waisen zu spielen, eine schöne, eine wichtige Rolle. Dafür müssen wir aufstehen, uns zeigen und unsere Energie richtig einsetzen. Mit einem hängenden Kopf und einer weinerlichen Stimme ist noch kein Kampf gewonnen worden. Die Jugend, auch die noch jungen Erwachsenen, brauchen uns als Vorbild.

*Michel Studer
Kantonalpräsident*

Visite à la communauté EMMAÛS



«Le 1^{er} février 1954, l'Abbé Pierre lançait sur les ondes de la radio Nationale puis sur radio Luxembourg l'appel suivant: Une femme vient de mourir gelée, cette nuit, à trois heures du matin, sur le trottoir du boulevard Sébastopol, serrant sur elle le papier par lequel on l'avait expulsée.»

Emmaüs, comme nous l'appelons familièrement, a été créée vers 1949, peu après la guerre, par Henri Grouès dit l'abbé Pierre (05.08.1912 - 22.01.2007). Sise à la route de la Pisciculture, elle fonctionne avec 17 compagnons, sous la conduite de 4 personnes chargées de l'encadrement. Le but de la communauté est de redonner de la dignité aux cabossés de la vie qui travaillent à éliminer les objets qui nous encombrant et dont, lors d'un déménagement ou de la liquidation d'un domicile, on ne sait plus que faire. Il est vrai qu'au cours des ans nous accumulons et «rangeons» à la cave, au grenier et au garage de nombreux objets «qui pourraient servir un jour» ou dont, pour des raisons sentimentales (albums de photos), on ne veut ou ne peut pas encore se séparer. Lorsqu'il s'agit de les jeter, une adresse s'impose, celle d'Emmaüs qui se charge de vider nos locaux de tout ce qui les encombre.

Comment ça se passe?

Très simplement: vous composez le 026 424 55 67 qui vous explique le déroulement. S'il s'agit d'un très grand travail, comme vider une villa, un collaborateur d'Emmaüs se rendra chez vous pour régler les détails. Autrement, le camion vient à l'heure convenue et se remplit de ce que vous videz, pour le conduire au dépôt où il sera remis en ordre et vendu. En cas de débarras définitif, on ira à la déchetterie. Si nécessaire, une benne est organisée.

Combien ça coûte?

En principe: rien pour la marchandise vendable. Mais si vous refitez à Emmaüs tout ce dont vous n'avez pas su, pu ou voulu vous débarrasser aux cours des années, il faudra payer un émoulement.

Préparation, emballage?

Non, tout le matériel de transport (corbeilles) est mis à disposition, les meubles sont démontés, les appareils débranchés.

Extérieur de Fribourg?

Tout le canton est desservi. Pour les endroits très éloignés, il faudra compter avec un délai d'une dizaine de jours.

Que se passe-t-il ensuite?

La marchandise est triée, remise en état (si possible) et vendue dans le magasin situé à la route de la Pisciculture; il ressemble à la caverne d'Ali-Baba, tant les objets proposés à la vente sont nombreux et disparates.



Que fait Emmaüs de ses propres déchets?



On prend le camion et se rend à la déchetterie qui, bon an mal an, accepte les 300 tonnes de marchandises d'Emmaüs devant être incinérées. Le bon Saint Nicolas de la photo veille sur les invendus qui ne le seront pas longtemps.

En effet, j'ai, en été 2012, confié à Emmaüs de très nombreux objets que je n'ai pas revus au magasin, preuve qu'ils ont été rapidement vendus (et que j'avais donné des objets vendables).

Et si je désire récupérer un objet que j'ai donné par inadvertance?

Tant qu'il n'est pas vendu, vous pouvez le reprendre. Mais les belles choses étant très demandées, il vous faudra faire vite.

Qui sont vos collaborateurs?

Des cabossés de la vie qui ont connu des périodes difficiles et auxquels Emmaüs aide à refaire surface. Vous trouverez dans son effectif des gens simples et des cadres fragilisés par le stress ou les aléas que comporte la vie des affaires. Ils habitent là-bas, mais on ne les materne pas, chacun devant trouver l'équilibre et la dignité dans la camaraderie.

Responsable de la communauté

Daniel Mauron

Contact

Route de la Pisciculture 6c
1700 Fribourg
026 242 55 67
emmaus.fr@bluewin.ch

*«Vivre
C'est un peu de temps
donné à des libertés
pour, si tu veux,
apprendre à Aimer
pour la Rencontre
Avec l'Éternel Amour
dans le toujours
de l'au-delà du temps»*

Abbé Pierre

Editeur du journal «HORIZON»:
Fédération fribourgeoise des retraités
Freiburgische Rentnervereinigung
Chemin de Bonlieu 12B
1700 Fribourg

Rédaction:
Michel Studer, responsable
Chemin de Bonlieu 12B
1700 Fribourg
026 422 26 22 — 079 415 82 12
michel-studer@bluewin.ch

Commission du journal:
Michel Studer
Rudolf Ebnetter

Annonces:
Anne-Marie Peiry-Modoux
Chemin de Bonlieu 18
1700 Fribourg
026 466 35 30

Tirage: 4'500 exemplaires

Impression:
Imprimerie MTL SA
1752 Villars-sur-Glâne
026 401 13 13

Compétences Seniors

Les seniors en recherche d'emploi, âgés de 55 ans ou plus, ont la possibilité d'utiliser les services payants de ce nouveau site qui se situe entre l'employeur qui recherche de la compétence et la personne âgée de 55 ans et plus (condition sine qua non) qui offre de la compétence.

Le site se met entre les deux partenaires

L'idée n'est pas mauvaise, car pour chaque côté concerné il s'agit de recevoir des informations. Ayant pratiqué cet exercice pendant de longues années, je comprends l'idée. J'ai jeté un coup d'oeil aux annonces actuelles qui ne diffèrent guère de ce que l'on trouve et trouvait dans les journaux. En lisant une offre d'emploi qui nous dit que je suis «habitué à travailler sous stress et très motivée» j'ai compris que secrétaire est aussi masculin que féminin.

Combien ça coûte?

Une annonce placée pendant la durée de deux mois vous coûtera la modique somme de 50 francs (indépendants 150 francs), ce qui est peu en comparaison des prix pratiqués par les agences ou régies.

On ne nous dit pas combien il faudra payer si un engagement est réalisé, seule indication présente dans la documentation: les prestations sont payantes, il sera nécessaire de se renseigner à temps sur les tarifs en vigueur.

La pierre d'achoppement, pour les seniors de 55 ans et plus, est l'absolue nécessité de posséder un PC et de savoir travailler avec. Le ou la secrétaire susmentionnée n'aura pas ce problème, mais dans beaucoup de métiers ces connaissances ne sont pas données. Raison de plus pour s'y mettre, il n'est jamais trop tard pour étendre ses connaissances.

competences-seniors.ch

C'est sous cette adresse que vous trouverez les offres ou les demandes d'emploi qui vous concernent ou que vous pouvez transmettre à des connaissances. Se trouver en situation de recherche d'emploi après 50 ans est démoralisant. La solution exige que toutes les pistes, dont celle-ci, soient explorées. Rappelez-vous le film «Kramer contre Kramer» qui donne un bon exemple de ténacité.

Michel Studer

Notre Gouvernement se présente

L'édition 2013 de la brochure de présentation du Conseil d'Etat est réussie. Il est possible de se la procurer gratuitement auprès de la **Chancellerie d'Etat** (tél. 026 305 10 45) ou par mail à chancellerie@fr.ch.

Ces quelques pages vous offrent des données statistiques de base sur notre beau canton et en deux langues (superficie, habitants, emplois, jeunes en formation, districts, communes, autorité législative, budget et PIB).

Les aînés sont bien mis en valeur dans les pages de couverture qui rappellent l'intention de soutenir les efforts intergénérationnels.

Quant aux fiches individuelles, elles contiennent les données classiques et incontournables concernant nos sept sages (âge, formation, domicile, en fonction depuis, appartenance politique et activité antérieure).

Manque le hobby, mais un membre du gouvernement peut-il se payer le luxe d'en avoir?



Der Staatsrat ist die ausführende Gewalt im Kanton. Er führt die Verwaltung und leitet die Politik des Kantons. Ergreift Initiativen, damit die nachhaltige Entwicklung des Kantons gewährleistet wird, und sorgt dafür, dass sich die Bevölkerung entfalten kann. Er plant jeweils für eine fünfjährige Legislaturperiode die Tätigkeiten des Staates mit einem Regierungsprogramm und einem Finanzplan. Er verwaltet die Finanzen und legt dem Grossen Rat den Voranschlag und die Staatsrechnung vor. Er sorgt dafür, dass die öffentliche Ordnung und Sicherheit aufrechterhalten wird. Er vertritt den Staat innerhalb und ausserhalb des Kantons. Er sorgt für die

Zusammenarbeit und die Koordination mit dem Bund, mit den anderen Kantonen und dem Ausland sowie mit den Gemeinden über die er die Oberaufsicht hat.

Er legt dem Grossen Rat über seine Tätigkeiten Rechenschaft ab und stellt die Information der Öffentlichkeit sicher.

Die interessante Broschüre kann bei der **Staatskanzlei** bestellt werden, sie kostet nichts.
(026 305 10 45 - chancellerie@fr.ch)

Les crayons de couleur

Autour de lui, tous ces visages fermés. Des larmes coulent même sur les joues de grand-maman. Et puis il y a la musique de l'orgue et l'odeur de l'encens.

Tant de solennité l'effraie un peu, d'autant plus qu'il ne comprend pas tout.

Maman lui a certes expliqué que grand-papa qu'il a vu malade ces dernières semaines, est mort avant-hier. Et que cet après-midi, dans cette église de campagne emplie de gens inconnus, on célèbre sa messe d'enterrement.

Mais les propos du monsieur en robe qui parle au pupitre enfument son esprit presque autant que le parfum se dégageant de l'encensoir. Il assure que papi est vivant, alors qu'il sait que ce n'est pas vrai et que c'est quand-même triste, de perdre son grand-père.

Alors, largué par ces histoires de grands, il plonge la main dans le sac de sa maman, et en retire un cahier.

Et le petit gars d'éclairer l'assemblée de costumes sombres sortant ses crayons de couleur.

Ce texte est tiré d'une *plage de vie* de «La Liberté»; on croirait lire du Prévert, entendre Yves Montand ou Les Frères Jacques

En sortant de l'école

En sortant de l'école
 Nous avons rencontré
 Un grand chemin de fer
 Qui nous a emmenés
 Tout autour de la terre
 Dans un wagon doré
 Tout autour de la terre
 Nous avons rencontré
 La mer qui se promenait
 Avec tous ses coquillages
 Ses îles parfumées
 Au-dessus de la mer
 Nous avons rencontré
 La lune et les étoiles
 Sur un bateau à voiles
 Partant pour le Japon

Et les trois Mousquetaires
 Des cinq doigts de la main
 Tournant la manivelle
 D'un petit sous-marin
 Plongeant au fond des mers
 Pour chercher des oursins
 Revenant sur la terre
 Nous avons rencontré
 Sur la voie de chemin de fer
 Une maison qui fuyait
 Fuyait tout autour de la terre
 Fuyait devant l'hiver
 Qui voulait l'attraper
 Et nous sur notre chemin de fer
 On s'est mis à rouler
 Rouler derrière l'hiver
 Et on l'a écrasé
 Et la maison s'est arrêtée

Et le printemps nous a salués
 C'était lui le garde-barrière
 Il nous a bien remerciés
 Et toutes les fleurs de toute la terre
 Soudain se sont mises à pousser
 Pousser à tort et à travers
 Sur la voie de chemin de fer
 Qui ne voulait plus avancer
 De peur de les âbimer
 Alors on est revenu à pied
 A pied tout autour de la terre
 A pied tout autour de la mer
 Tout autour du soleil
 De la lune et des étoiles
 A pied à cheval en voiture
 Et en bateau à voile

Palliativbetreuung ist ein echtes Bedürfnis

Über Sterbehilfe und Palliativmedizin ist in den vergangenen Wochen und Monaten im Stände- und Nationalrat debattiert worden, aber auch in den nationalen Medien und in der Presse ist viel darüber diskutiert und geschrieben worden.

Das ist gut so, denn in der Vergangenheit handelte es sich beim Thema «Sterben» meistens um ein Tabu. Fast niemand (ausser Fachleuten) wollte sich bisher damit auseinandersetzen.

Plötzlich wird nun die Bevölkerung mit Fachbegriffen konfrontiert, ohne dass sie viel damit anfangen kann. Hierzu einige Beispiele: Man spricht und schreibt über Palliativmedizin, ambulante Palliativmedizin, Palliativ Care, mobile Palliativ Care Teams u.s.w. Insbesondere viele ältere Menschen sind überfordert und haben Mühe, sich mit diesen Begriffen zurechtzufinden und wissen nicht, an wen sie sich für die persönliche Beratung wenden können.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht von Palliativbetreuung und definiert diese wie folgt: «Palliativbetreuung dient der Verbesserung der Lebensqualität von Patienten und ihren Familien, die mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung konfrontiert sind.»

Dabei handelt es sich um die Behandlung von Schmerzen und Problemen physischer, psychosozialer und spiritueller Natur mit dem Ziel, dass die betroffenen Kranken in Würde leben und sterben können, aber auch ihre Angehörigen von Fachleuten betreut werden.

In der Westschweiz ist der Kanton Waadt betreffend Palliativbetreuung fortschrittlich und für schweizerische Verhältnisse ein Musterbeispiel. Im Vergleich zu vielen anderen Kantonen besteht im Kanton Freiburg ein möglichst baldiger Nachhol- und Handlungsbedarf. In einer Projektgruppe von „Senior+“ im Hinblick auf das Alterskonzept wurde in mehreren Zusammenkünften über Palliativbetreuung diskutiert.



Mögliche Lösungen und Massnahmen wurden erarbeitet. Ein sogenanntes Mobiles Palliativ Care Team entstand im April 2011 als Pilotprojekt, das bis Ende 2012 dauert. Im Rahmen eines Nationalfondsprojekts sucht ein Forschungsteam, das seine Tätigkeit Anfang August 2012 aufgenommen hat, nach Lösungen.

Dieses Projekt soll zwei Jahre dauern. Möge Art. 35 der neuen Verfassung Freiburgs möglichst bald erfüllt werden, der folgendes beinhaltet: „Ältere Menschen haben Anspruch auf Mitwirkung, Autonomie, Lebensqualität und Achtung ihrer Persönlichkeit!“

Joseph Zosso, Schmitten

Pour passer le temps

Vous connaissez la chanson «Chantons pour passer le temps les amours heureux d'une belle fille, chantons pour passer le temps les amours heureux d'une belle enfant». Cette mélodie peut accompagner les longues soirées au coin du feu. La même fonction peut être assurée par des bouquins ou, la technique moderne le permettant, des DVD qui ont pris la succession des bonnes vieilles cassettes VHS dont la durée était limitée à 4 heures. Voici un choix qui concerne les vieux:



Renoir, avec l'admirable Michel Bouquet (87 ans!) et sa voix inimitable. Un beau film avec des images lumineuses et des couleurs qui font rêver.

Le film ne sort pas, et c'est dommage, de l'anecdote qui finit par lasser. Mais Bouquet mérite le détour,

même s'il n'atteint pas le niveau dramatique de La Petite chambre. Je suis sorti du Rex avec le sentiment d'avoir ouvert un album de photos et de l'avoir vite refermé en me disant que sa réputation était surfaite. Aurait-on voulu construire un monument à Bouquet que l'on n'aurait pas fait autrement.

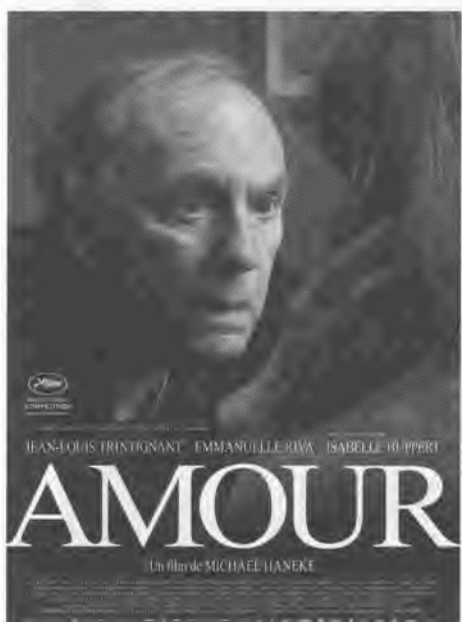
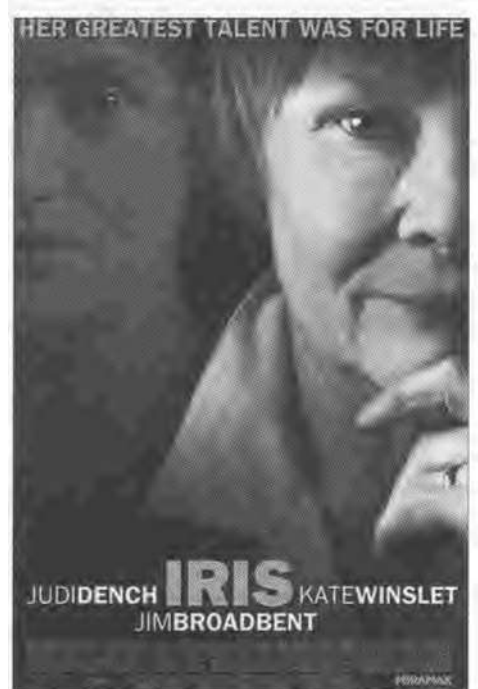
Bewundert von ihrem Mann, der sich als Literaturkritiker betätigt, veröffentlicht Iris 26 Romane. Dann weiss sie während eines Interviews plötzlich nicht mehr, wie die Frage lautete, die sie beantworten soll.

Als ein Arzt sie nach dem Namen des Premierministers fragt, fängt ihr der erst ein, nachdem die Konsultation beendet ist. Bei einem

zinnischen Test, liest sie «god» statt «dog». Der Frau, die auf intelligente Weise mit Worten spielte, fehlen immer häufiger die einfachsten Begriffe. Schliesslich ist sie nicht mehr fähig, verbal zu kommunizieren.

Der Film kreist um die Frage nach den Grundlagen einer zwischenmenschlichen Beziehung.

Judi Dench, Kate Winslet und Hugh Bonneville spielen hervorragend: verblüffend ist die Ähnlichkeit der beiden männlichen Hauptdarsteller.



Reste le terrible film Amour que nous devons à Michel Haneke.

Il met en scène un phénoménal Jean Trintignant (82 ans) et une extraordinaire Emmanuelle Riva. La descente en enfer est insupportable, le refus de tout lien social inexplicable, la fin laisse une souffrance qui dure très longtemps, posant le problème de l'euthanasie. Une fois rentré chez moi, j'ai relu «Bord de mer» de Véronique Olmi, pour ne pas me changer les idées.

La vie de nos sections

Les assemblées générales 2013

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 2013. Veuillez entourer d'un cercle rouge la date qui vous concerne. Les assemblées ont lieu l'après-midi, elles débutent généralement vers 14.00 heures.

Votre rédacteur



LA VEVEYSE

Vendredi 15 mars
Maison St-Joseph
Châtel-St-Denis



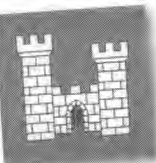
SEE Deutschsprachig

Dienstag 16. April
Restaurant Bahnhof
Murten



LAC Français

Jeudi 11 avril
Salle polyvalente
Cressier-sur-Morat



LA GLÂNE

Mercredi 13 mars
Hôtel-de-Ville
Romont



LA GRUYÈRE

Mercredi 24 avril
Café de la gare
Vuadens



SENSE

Dienstag 21. Mai
Rest. zum Brennenden Herz
Rechthalten



LA SARINE

Jeudi 18 avril
Restaurant Aigle-Noir
Neyruz



LA BROYE

Jeudi 28 mars
Grande salle
Dompierre



Dans votre intérêt:
Tenez compte de la limite
de 0,5 pour mille!

In Ihrem Interesse:
0,5 Promille-Grenze
beachten!

L'assemblée cantonale des délégués aura lieu le

MERCREDI 12 JUIN
à l'Aula de Grangeneuve

Organisation

Bureau du comité cantonal

STUDER Michel	Président	Chemin de Bonlieu 12B	1700 Fribourg	026 422 26 22
PITTET Martial	Vice-président	Impasse des Agges 8	1754 Avry-sur-Matran	079 274 60 41
BUCHELI Beat	Vice-président	Bircharcherstr.53	3184 Wünnewil	026 496 23 65
PONZO Laurent	Caissier	Rte de la Veveyse 20	1700 Fribourg	026 424 03 92
OBERSON André	Secrétaire	Imp. Fin Derrey 8	1752 Villars-sur-Glâne	026 466 49 58

Comité cantonal (Présidents de Section)

SARINE	MOREL Jacques	La Croix 34	1740 Neyruz	026 411 44 22
SENSEBEZIRK	BUCHELI Beat	Bircharcherstr. 53	3184 Wünnewil	026 496 23 65
GRUYERE	DELACOMBAZ Germain	Ch. de la Fin 10	1669 Sciernes d'Albeuve	026 928 13 21
GLANE	ECOFFEY Robert	Pré de la Grange 8	1680 Romont	026 652 07 66
BROYE	COTTING Albert	Route de l'Arbogne	1774 Cousset	079 760 08 82
VEVEYSE	PAUCHARD Reynold	Ker Arvor	1624 Progens	026 918 55 39
LAC FRANCAIS	PITTET Martial	Impasse des Agges 8	1752 Villars-sur-Matran	079 724 60 41
SEEBEZIRK	SYDLER Pierre-Alain	Gerbergasse 14	3210 Kerzers	031 755 52 44

Membres collectifs (Présidents ou représentants)

ARBRE	DELAQUIS Marius	Rte d'Hauterive 27	1725 Posieux	026 410 17 71
AREF	COMMENT Jean-François	Ch. du Bois des Rittes 11	1723 Marly	026 436 44 74
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 la Colline 8	1723 Marly	026 436 24 43
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 Incidences Economiques

MARTI Albert	Rte du Roule 47a	1723 Marly	026 436 16 70
--------------	------------------	------------	---------------

Président du Groupe de Travail Sécurité et Transports

PITTET Martial	Impasse des Agges 8	1754 Avry-sur-Matran	079 274 60 41
----------------	---------------------	----------------------	---------------

les membres qui disposent d'une adresse E-mail sont priés d'en informer leur président; l'échange par voie électronique est rapide et gratuit

Croix-Rouge fribourgeoise

Rue G.-Techtermann 2, Case postale 279
1701 Fribourg, Tél. 026 347 39 40
www.croix-rouge-fr.ch, info@croix-rouge-fr.ch

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



Nos services aux personnes âgées

Unsere Angebote für Senioren

DES CONTACTS HUMAINS / KONTAKT ZU MITMENSCHEN



Visites à domicile / Hausbesuche

Partager un moment agréable avec une personne bénévole qui vient vous trouver pour vous tenir compagnie, bavarder, vous faire la lecture ou vous aider à rédiger un courrier. Elle vous accompagne aussi en promenade, chez le coiffeur ou au magasin et peut s'occuper de faire quelques courses.

Unsere Freiwilligen besuchen Sie in Ihrer Wohnung, leisten Ihnen Gesellschaft, nehmen sich Zeit für einen gemütlichen Schwatz, lesen Ihnen vor oder helfen Ihnen beim Abfassen eines Briefes. Gerne begleiten sie Sie auf einem Spaziergang, zum Friseur und beim Einkaufen oder erledigen für Sie ein paar Kleinigkeiten.

Renseignements/Auskünfte: 026 347 39 63, benevolat@croix-rouge-fr.ch



Aide aux proches / Entlastungsdienst

Des auxiliaires de santé vous relaiet si vous vous occupez à domicile d'une personne âgée et/ou malade. Pendant ce temps, vous vous ressourcez. Ce service d'accompagnement est complémentaire des organisations d'aide et de soins à domicile.

Kümmen Sie sich zu &laure um eine betagte und/oder kranke Person? Unsere Pflegehelferinnen lassen Sie gerne ab, damit Sie etwas Zeit für sich selbst haben. Der Entlastungsdienst versteht sich als Ergänzung zu den Leistungen der Spitex.

Renseignements/Auskünfte: 026 347 39 79, aide.aux.proches@croix-rouge-fr.ch



Service des transports / Fahrdienst

Si vous avez une mobilité réduite due à l'âge ou à la maladie, nous pouvons faciliter vos déplacements. Un chauffeur vient vous chercher à votre domicile et vous conduit chez votre médecin, à l'hôpital, etc... puis vous ramène chez vous.

Ist Ihre Mobilität krankheits- oder altershalber eingeschränkt? Unser Fahrdienst hilft Ihnen gerne weiter. Ein Fahrer holt Sie ab, fahrt Sie zum Arzt oder ins Spital usw. und bringt Sie anschliessend wieder sicher nach &laure.

Renseignements/Auskünfte: 026 347 39 40, benevolat@croix-rouge-fr.ch

DES MOYENS POUR VOUS FACILITER LA VIE / HILFSMITTEL FÜR DEN ALLTAG



Des lits électriques / Pflegebetten

En cas d'alitement prolongé, d'une sortie d'hôpital et pour faciliter les soins à domicile, nous mettons à disposition (location ou vente) des lits électriques à trois moteurs.

Bei langer andauernder Bettlagerigkeit, nach der Entlassung aus dem Spital oder zur Erleichterung der Pflege zu Hause vermieten oder verkaufen wir elektrische Pflegebetten.

Renseignements /Auskünfte: 026 347 39 52, locations@croix-rouge-fr.ch



Des matelas anti-escarres / Antidekubitus-Matratzen

Pour permettre une protection cutanée lors d'un alitement prolongé.

Bei langer andauernder Bettlagerigkeit helfen diese Matratzen gegen VVundliegen.

Renseignements /Auskünfte: 026 347 39 52, locations@croix-rouge-fr.ch



Un système d'alarme / Personennotruf

Pour votre autonomie, pour que vous et vos proches soyez rassurés. Vous êtes en sécurité 24 heures sur 24 grâce à un petit appareil facile à utiliser, que vous portez comme une montre-bracelet, un pendentif ou une broche. En cas de besoin, vous activez la touche d'appel et la centrale d'alarme organise des secours appropriés.

Mächten Sie Ihre Selbstständigkeit bewahren und dennoch die Gewissheit haben, im Notfall auf Hilfe zahlen zu können? Dank dem bedienungsfreundlichen Notrufgerät, das am Handgelenk oder um den Hals getragen wird, können Sie rund um die Uhr Hilfe anfordern. Durch das Drücken der Alarm-taste wird ein Notruf ausgetast, worauf die Alarmzentrale umgehend gezielte Hilfe organisiert.

Renseignements /Auskünfte: 026 347 39 52, locations@croix-rouge-fr.ch

Faisons un rêve

Il m'arrive d'imaginer ce que diraient mes parents, si, après 50 ans d'errance dans les espaces interstellaires, ils revenaient faire une promenade dans leur bonne ville de Fribourg.

Ils ne reconnaîtraient plus leur rue «dl'in», se perdraient dans Manor, seraient impressionnés par les nouvelles constructions, la disparition des trams et l'apparition de ces véhicules qui bouchonnent le long de nos avenues.

Mon père chercherait en vain son garage et sa station, ma mère ne comprendrait pas que son arsenal ait été désaffecté et, au sens propre du terme, civilisé.

Ils regarderaient avec envie et étonnement les gens qui déambulent le long de nos champs Elysées, leur appétit, leur stress, leur accoutrement, leur manière de squatter certains escaliers à l'heure du repas de midi.



Ils feraient de gros yeux à la vue de ce que le progrès a apporté en quelque 140 ans de développement. Mode de vie, habitudes, bien-être, confort, tout serait devenu incompréhensible. Transports, communication, contacts, tout serait changé

Pour se remettre de leurs émotions, nos géniteurs, suivant le conseil de l'office du tourisme, se rendraient dans deux endroits. Ils entreraient dans notre cathédrale ou dans notre théâtre.

A leur grande satisfaction, ils retrouveraient la vénérable bâtisse qui aurait perdu quelques pierres,



mais conservé la majesté que lui donnèrent ses bâtisseurs. A l'Equilibre, ils entendraient une musique qui n'a pas changé. Le silence qui suit Mozart est encore et toujours du Mozart.

Mais que va-t-il rester des produits que nous changeons à un rythme de plus en plus accéléré, car (qu'il s'agisse d'électronique ou de voiture) il faut être équipé du dernier cri pour être quelqu'un.

Pourquoi notre époque n'a-t-elle pas «créé» un nouveau Beethoven?

Michel Studer



Le temps qui passe

**Tout au long du chemin, tu marches calmement
Ton visage brillant d'une lumière exquise
Tes yeux à demi clos regardent le présent
Qui t'encercle humblement, tout empreint de franchise.**

**L'automne ou le printemps, l'hiver comme l'été
Tu vas vers ton lycée et tu sembles si triste,
Ce n'est qu'une apparence puisqu'en réalité
Tu as toujours je crois un esprit optimiste.**

**Lorsque je te rencontre au hasard d'un détour,
On échange un regard, peut-être une parole,
On s'arrête un instant, on observe le jour
Quand à travers le ciel est un oiseau qui vole.**

**Et tous ces petits riens, tous ces petits moments
Auxquels je pense encore avec nostalgie
Comme un vieux disque usé qu'on écoute souvent
Semblent me chanter l'étrange mélodie
D'un passé dépassé par les événements.**

Anne-Marie Peiry-Modoux

Junior, seniors : des échanges possibles

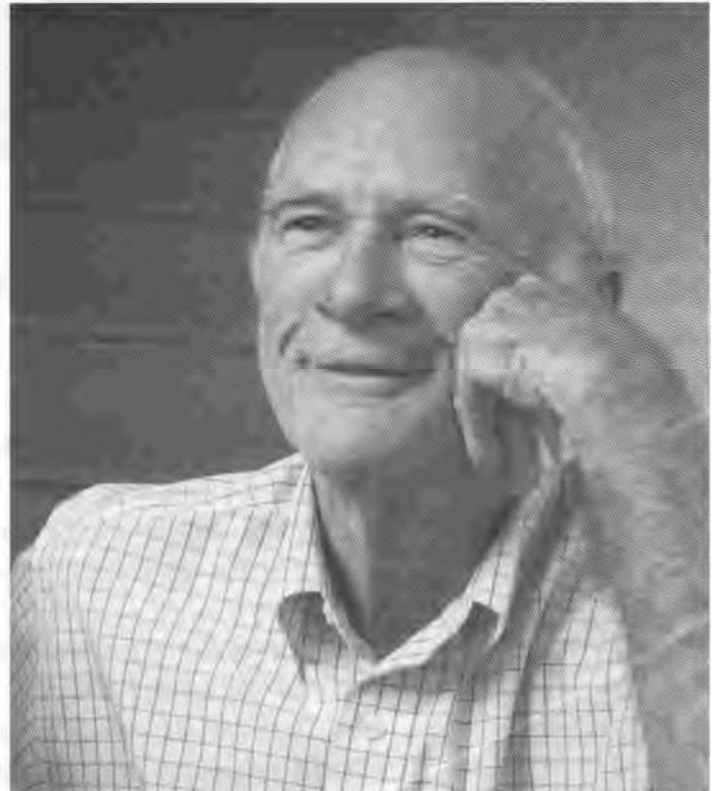


Vous avez entre 65 et 80 ans et aimeriez partager vos passions et vos loisirs, échanger des savoirs ou tout simplement passer du temps avec un jeune? Les «visites intergénérationnelles» vont alors vous intéresser.

La Croix-Rouge Jeunesse fribourgeoise (CRJF) est un groupe de bénévoles de 16 à 30 ans qui s'engagent localement dans des activités sociales. Récemment, ils ont souhaité aller à la rencontre des seniors, avec comme objectif de renforcer le lien intergénérationnel. Concrètement, les rencontres ont lieu deux fois par mois, pendant au moins 6 mois. Les activités sont à définir entre les deux participants, selon les envies de chacun.

Il peut s'agir d'excursions, de visites de musées ou tout simplement d'aller prendre un verre, de se rendre au cinéma mais aussi d'échanger des compétences. Vous avez la meilleure recette de moutarde de Bénichon? Transmettez-la contre quelques cours d'informatique! Tout est possible pendant ces visites, sauf de s'ennuyer!

Un petit groupe est déjà constitué et attend impatiemment de pouvoir vous rencontrer. Alors, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de la Croix Rouge fribourgeoise, par mail à l'adresse crj@croix-rouge-fr.ch ou par téléphone au 026 347 39 65 (lundi, mardi et jeudi). Anne Modiar vous donnera toutes les informations nécessaires.



Vieillir en beauté

*C'est vieillir avec son coeur
Sans remord, sans regret,
sans regarder l'heure
aller de l'avant, arrêter d'avoir peur
car à chaque âge se rattache un bonheur
Vieillir en beauté c'est vieillir avec son corps
Le garder sain en-dedans, beau en dehors
Ne jamais abdiquer devant un effort
L'âge n'a rien à voir avec la mort
Vieillir en beauté c'est donner un coup de pouce
A ceux qui se sentent perdus dans la brousse
Qui ne croient plus que la vie peut être douce*

*Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse
Vieillir en beauté c'est vieillir positivement
Ne pas pleurer sur les souvenirs d'antan
Etre fier d'avoir des cheveux blancs
Car pour être heureux on a encore le temps
Vieillir en beauté c'est vieillir avec amour
Sans donner, sans rien attendre en retour
Car où que l'on soit à l'aube du jour
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour
Vieillir en beauté c'est Vieillir avec espoir
Etre content de soi en se couchant le soir
Et lorsque viendra le point de non-recevoir
Se dire qu'au fond ce n'est qu'un au-revoir*



72.7

Pro Senectute dans le canton de Fribourg / Pro Senectute im Kanton Freiburg

Pro Senectute Social	La consultation sociale a pour but d'améliorer la situation et de favoriser une meilleure qualité de vie pour les personnes âgées. Gratuit et confidentiel, le travail social se fait dans le respect des personnes et de leurs valeurs. Des aides financières sont accordées en cas de difficultés passagères.
Pro Senectute Sport	Nombreuses activités sportives sont proposées : gym, aquagym, walking, nordit walking, danse, ski de fond, raquettes à neige, randonnées, tennis, atelier équilibre, etc., pour tous les +60 ans. Des vacances actives sont organisées 2 fois par an (séjour d'été et d'hiver). Demandez notre programme annuel gratuit.
Pro Senectute Formation	Les +60 ans ont la possibilité de participer à des cours de langues, d'informatiques, des loisirs, des manifestations afin d'entretenir des contacts sociaux. Demandez notre programme annuel gratuit.
Pro Senectute Services	<p>Moyens auxiliaires Location et vente de moyens auxiliaires pour les personnes en âge AVS (fauteuils roulants, rollators, seuils, rehausseur de WC, etc.).</p> <p>Service de déclaration d'impôts Pour un prix modique et de fin janvier à fin mars, nous remplissons la déclaration d'impôts pour les +60 ans.</p> <p>Service de nettoyage Le service de nettoyage de Pro Senectute aide au maintien à domicile et à la qualité de vie des personnes âgées.</p> <p>Service de réparations et de réparations électriques Pour les petits pépins du quotidien pour les +60 ans.</p> <p>Servitë Accompagnement - Visites - Echanges - Convivialité. Pour partager des activités avec un bénévole chez vous ou à l'extérieur.</p>
Pro Senectute Social	Ziel der Sozialberatung ist, die Verbesserung der Situation und der Lebensqualität der älteren Menschen. Die Sozialarbeiterinnen unterstützen die betagte Person, bei der Organisation von Informationen und bei der Suche nach Lösungen der Anliegen. Die Sozialberatung ist kostenlos und vertraulich und respektiert die Bedürfnisse und Ansichten der ratsuchenden Personen.
Pro Senectute Sport	Für alle über 60-Jährigen gibt es ein breites Angebot an sportlichen Aktivitäten, wie Gymnastik, Aquagym, Walking, Nordic Walking, Tanzen, Langlauf, Schneeschuh-Laufen, Wandern, Tennis, Gleichgewichts-Atelier, usw. Zwei Mal pro Jahr organisieren wir Aktiv-Ferien (einmal im Winter, einmal in Sommer). Kontaktieren Sie uns: Gerne stellen wir Ihnen unser jährliches Programm kostenlos zu.
Pro Senectute Bildung	Jede Person über 60 hat die Möglichkeit, an Kursen (Sprache, Informatik, usw....), an Freizeitaktivitäten und Veranstaltungen teilzunehmen.
Pro Senectute Service	<p>Hilfsmittel Vermietung und Verkauf von Hilfsmitteln an Personen im AHV-Alter: Rollstühle, Rollatoren, Schwellen, WC-Sitz-Erhöhungen, usw.</p> <p>Steuererklärungsdiens Zu einem bescheidenen Preis füllen wir die Steuererklärung für über 60-Jährige aus. Nur von Ende Januar bis Ende März</p> <p>Reinigungsdienst Der Reinigungsdienst der Pro Senectute putzt gründlich und erhöht das Wohlbefinden und die Lebensqualität der älteren Menschen in ihrem Zuhause.</p> <p>Service AVEC Begleitung - Besuche - Gedankenaustausch - Geselligkeit. Der Dienst bietet Aktivitäten mit einem/einer Freiwilligen im oder ausserhalb des Hauses.</p>