

Frühling 2014

No 40

Printemps 2014

## EDITORIAL

Votre comité s'est fixé des objectifs pour 2014. Ils sont en concordance avec les buts de notre Fédération, buts que vous trouvez sur notre site internet [www.ffr-frv.ch](http://www.ffr-frv.ch). Par ces quelques lignes, nous souhaitons vous informer sur les objectifs retenus.

Nous avons trois commissions déjà existantes : « Transports et Sécurité », « Incidences économiques » et « Santé et habitat ». En complément à ces commissions, nous allons mettre une quatrième en place : « Communication ». Les cahiers des charges sont en préparation pour préciser les tâches de ces quatre commissions. A côté des commissions que l'on peut qualifier de permanentes, des groupes de travail seront appelés à effectuer des tâches spéciales, mais ponctuelles. Un premier groupe de travail a été créé. Il est chargé d'effectuer une révision des statuts de notre Fédération, ce qui ne signifie pas qu'ils sont dépassés, loin s'en faut. Mais nous avons relevé quelques incohérences et quelques points peu clairs, raison pour laquelle nous avons choisi de revoir totalement nos statuts.

Enfin, votre comité a décidé de participer activement aux travaux d'une nouvelle organisation qui porte le nom de « Gérontopôle ». Il s'agit d'une plateforme d'échanges des centres de compétence et des personnes concernées autour des questions du vieillissement dans la Société fribourgeoise.

Comme vous pouvez le constater, le travail ne manquera pas en 2014. Mais c'est avec enthousiasme et motivation que votre comité s'est déjà mis à la tâche.

Jacques Morel, Président cantonal.

## Leitartikel

Ihr Vorstand hat die Ziele für das Jahr 2014 festgelegt. Sie stimmen mit unseren Statuten überein (die Ziele finden Sie unter [www.ffr-frv.ch](http://www.ffr-frv.ch)) Mit diesen Zeilen wollen wir Ihnen die anvisierten Ziele bekanntgeben.

Bereits sind drei Kommissionen vorhanden: „Transporte und Sicherheit“, „Wirtschaftliche Zusammenhänge“ wie auch „Gesundheit und Wohnen“. In Ergänzung dazu werden wir eine vierte Gruppe bilden, sie erhält den Titel „Kommunikation“. Die Pflichtenhefte sind in Erarbeitung mit dem Ziel, die Aufgaben dieser vier Kommissionen zu präzisieren. Nebst diesen sozusagen permanenten Kommissionen werden temporäre Arbeitsgruppen spezielle Aufgaben angehen und punktuelle Probleme bearbeiten.

Eine erste Arbeitsgruppe wurde gebildet. Sie wird die Revision unserer Statuten an die Hand nehmen. Dies nicht, etwa weil sie veraltet oder überholt wären. Wir haben einige Unklarheiten herausgefiltert, die es nun auszubessern gilt. Dazu bot sich die Gelegenheit, die Statuten einer gesamten Überprüfung zu unterziehen. Wir wollen sie wahrnehmen.

Ferner wird Ihr Vorstand in einer neuen kantonalen Organisation tatkräftig mitwirken. Sie heisst \*Gerontopôle“. Es handelt sich um eine Plattform, die den Austausch von Informationen zwischen betroffenen Personen fördern will, dies rund um die Fragen des Alterns in der freiburgischen Gesellschaft. Sie sehen, es gibt viel zu tun. Wir wollen mit Begeisterung zu packen. Die Arbeit hat bereits begonnen.

Ihr Kantonallpräsident Jacques Morel

## Assemblées des sections 2014

Section	Date / heure	Localité	Salle
Sarine	10 avril à 14 h	Neyruz	Aigle-Noir
Singine	14 mai à 14 h.	Alterswil	Alpenrose
Gruyère	23 avril à 14 h.	Echarlens	La Croix-Verte
Glâne	11 mars à 14 h	Ursy	Grande salle
Broye	27 mars à 10 h.	Ménières	Grande Salle
Veveyse	14 mars à 14 h	Châtel-St-Denis	Maison St-Joseph Ch. Racca 15
Lac français	10 avril à 14 h	Villarepos	Salle paroissiale
ARBRE	7 mai à 10 h30	St-Antoine	Senslerhof
AREF	28 mai à 10 h.	Grangeneuve	Grande Salle + apéro et repas
St-Paul	8 janvier à 14 h 30	Fribourg	Cafétéria des ouvriers
Cardinal	4 mars à 14 h	Givisiez	Escale
Novartis/Ilford	11 mars à 16 h	Marly	Café de la Gérine
Vully	7 mai à 20 h.	Praz	Bel-Air
Swisscom	Sera communiquée ultérieurement		

**Quand je suis allé à l'école ils m'ont demandé ce que je voulais être quand je serais grand.**

**J'ai répondu « Heureux ». Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question.**

**J'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la Vie.**

**John Lennon (1940-1980)**

Cette année, comme les précédentes, la sortie annuelle des retraités du Lac francophone était l'objet d'une attente fébrile. Le souvenir des précédentes laissait espérer une découverte nouvelle. Si la sortie en elle-même a été un véritable succès, la météo laissait planer un brouillard farceur qui a voilé celui tant attendu : Le Mont-Blanc. Chamonix, but idéal en-dehors des saisons touristiques, nous dévoilait ses ruelles, privilégiant un lèche-vitrines durant un moment de pause entre un excellent repas et le voyage du retour.

Nos sorties ont toujours connu un engouement certain, mais cette année, avec ses 166 participants, le plafond était crevé. Les trois cars se rejoignaient à Courtepin d'où ils sont partis aux environs de 8 h 15 en direction de Martigny. La pause-café, permettant un soulagement plus ou moins attendu, nous a permis la découverte d'un hôtel chic, le Vatel (au nom prédestiné). Cet arrêt permit de se défouler les jambes avant de partir à l'assaut des grands monts. Depuis Martigny-Croix, une pente douce avec la montagne d'un côté et de l'autre un panorama s'ouvrant sur la vallée du Rhône avec ses vignobles pentus qui jamais ne lassent le regard. Puis, le paysage changea sans que change le charme et nous atteignîmes le Col de la Forclaz, point culminant, avant d'entamer

la descente vers le village de Trient et de continuer la route vers Châtelard. Durant ce parcours, nous sommes passés par les gorges dites mystérieuses de la Tête Noire. De celles-ci, un sentier mène au « Temple des Nymphes » avant de rejoindre Finhaut. Suivirent le Col des Montets (1461 m.), Vallorcine, Argentières, Les Tines avec des travaux qui ont provoqué quelques retards, et enfin Chamonix où nous rejoignîmes La Calèche. La réception et le service nous comblèrent ainsi que les délicieux vins servis. Le temps de pause fut apprécié.

Certes, le soleil nous a joué un tour de cache-cache, mais le cœur y était et chacun a pu profiter d'un temps agréable par sa température. Lors du chemin de retour, nous pûmes apercevoir le barrage d'Emosson. Lors du passage en « Verte Gruyère » nous eûmes droit à une pluie diluvienne, heureusement passagère.

L'horaire a été tenu très correctement et chacun a ainsi pu savourer sa soirée. Une telle organisation nécessite beaucoup de travail, de mise de temps à disposition et de soucis. En guise de remerciements et d'encouragements, nous pouvons dire aux organisateurs un chaleureux BRAVO ET A L'ANNEE PROCHAINE.

Serge Lassueur, Courgevaux

### Impressum

**Éditeur du journal „HORIZON“**

Fédération fribourgeoise des retraités  
Freiburgische Rentnervereinigung  
Chemin de Bonlieu 12B  
1700 Fribourg

**Rédaction**

Michel Studer  
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

**Publicité**

Anne-Marie Peiry Modoux  
Chemin de Bonlieu 18  
1700 Fribourg  
026 466 35 30  
am.peiry@bluewin.ch

**Tirage**

4'600 exemplaires

**Impression**

Ateliers des Préalpes  
Route des Préalpes 18  
1752 Villars-sur-Glâne  
026 408 86 29  
[www.bmp-services.ch](http://www.bmp-services.ch)

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'utilisation des services et installations de notre vénérable institution n'est nullement réservée aux universitaires actuels ou futurs. Nous retraités avons le droit et sommes même invités à pénétrer dans cet imposant bâtiment situé à Fribourg au sommet du Varis.

Son directeur, M. Martin Good, nous a présenté la BCU avec beaucoup de talent ; elle est née il y a 170 ans et abrite un nombre incalculable de documents provenant en partie de dépôts légaux. Elle travaille à 80% pour l'université, bien que chaque institut de l'Alma Mater dispose d'une bibliothèque spécialisée.

Les étudiants (die Studierenden comme on le dit en allemand assexué) sont évidemment ses meilleurs clients, ils bénéficient d'environ 400'000 prêts (de bouquins) par année. J'ai été impressionné par le nombre de PC et autres Laptops utilisés dans les salles, des machines que les étudiants prennent avec eux dans les auditoriums et salles de lecture.

Vous serez peut-être plus intéressé-e-s par la collection de photos et d'incunables. Les photos sur papier se conservent mieux que les films et les journaux, vous pourrez rêver devant 20'000 images dues à Benedikt Rast (qui a fixé sur celluloïd d'innombrables premières communions –dont la mienne- et autres événements familiaux).

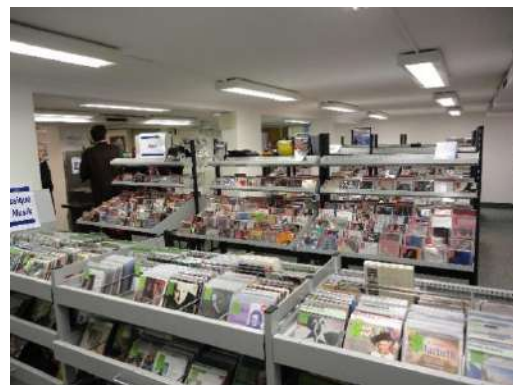
Ce ne sont pas moins de 35'000 livres qui, année après année, viennent rejoindre l'effectif de la BCU, ce qui correspond à un kilomètre de tablar. L'institution ne stagne pas, le savoir étant, lui aussi, toujours en mouvement. C'est pourquoi un projet d'extension est actuellement devant le parlement, après avoir dû être retravaillé (on cherche une possibilité de stockage extérieur). Il s'agit d'un investissement d'environ 30 millions (la Culture a un prix, sa conservation aussi). Il faudra travailler en

profondeur, car une idée de construire près de l'Albertinum a dû être abandonnée.



Nous avons aussi entendu des données historiques, telle cette parution, en langue allemande en 1'585 et un texte de Nicolas Paccard sur la Peste (pas celle de Camus, il s'agissait de Bourguillon) en 1'629. Il fait bon passer quelques moments à la BCU où j'ai rencontré des collègues retraités qui viennent régulièrement lire quoi ? Je vous le donne en mille : les journaux du jour. Ainsi vous avez la possibilité prendre le temps de découvrir le Temps et bien d'autres publications pour vous informer ou vous distraire sans bourse délier. Vous pouvez également emprunter des bouquins que vous souhaitez lire chez vous. L'offre est impressionnante et nous rappelle que l'Etat ne nous prend pas seulement notre argent, il nous offre aussi des possibilités d'enrichissement ... culturel.

La Culture, c'est ce que l'on apprend quand on croit tout savoir, et ce que l'on sait encore quand on croit avoir tout oublié.



Michel Studer

## Altersgerechte Wohnformen Freiburg und Düdingen lassen Taten folgen

In der Stadt Freiburg an einer sehr attraktiven Lage bei der Cardinal-Unterführung und nahe beim Bahnhof entsteht ein sogenanntes Generationenprojekt: 94 Wohnungen mit 1,5 – 5,5 Zimmern für Familien und Studenten sowie 40 altersgerechte Wohnungen mit einem Alarmsystem für Seniorinnen und Senioren werden gebaut.

In Düdingen vermietet die Stiftung „Spichermatte“ an der Tunnelstrasse zwölf alters- und behinderungsgerechte Ein- und Zweizimmerwohnungen. Im Erdgeschoss ist eine Kindertagesstätte untergebracht. Im Dachgeschoss handelt es sich um eine Senioren-Wohngemeinschaft mit vier Studios und angegliedertem Gemeinschaftsraum (Wohn- und Essraum, Gemeinschaftsküche, Sanitärraum) sowie schönen Dachterrassen. Im Kanton Freiburg ist es die erste Senioren-Wohngemeinschaft und Wohnform dieser Art.

Grosse gesellschaftliche Veränderungen bezüglich Wohnformen- und -arten zeichnen sich seit einiger Zeit ab. Bis in die sechziger Jahre des letzten Jahrhunderts gab es insbesondere in ländlichen Regionen viele Zwei- und Dreigenerationen-Grossfamilien.

Ungefähr zeitgleich mit der sogenannten Achtundsechziger-Generation fingen Jugendliche an, in Wohngemeinschaften zu leben. Einfamilienhäuser und grössere

Wohnungen wurden damals vor allem von Familien mit Kindern gebaut oder gemietet.

Aufgrund der demografischen Entwicklung kam eine Wende. Die älteren Leute übergeben diese Grosswohnungen den Nachkommen oder verkaufen sie. Bei den heutigen Seniorinnen und Senioren ist jetzt ein eindeutiger Trend nach kleineren Wohnungen von 2- bis 3,5 Zimmern feststellbar.



Diese sollten sich aber in Stadt- und Dorfzentren mit Anschluss an die öffentlichen Verkehrsmittel befinden, wo auch verschiedene Detailhandels- und Dienstleistungsbetriebe ansässig sind. Solche oder ähnliche Projekte entsprechen den heutigen und zukünftigen Bedürfnissen, zudem sind sie förderlich für eine generationenübergreifende Solidarität. Für die meisten Rentnerinnen und Rentner spielen Lebensqualitätskriterien wie Selbständigkeit, Autonomie, Selbsthilfe, Sicherheit, aber auch gesellschaftliche Verbundenheit, soziale Einbindung und Kontakte mit Gleichgesinnten eine ausschlaggebende Rolle. **„Gemeinsam statt einsam“** heisst das Motto!

Joseph Zosso, Schmittener

## Au MAHF et à l'Espace Jean Tinguely - Niki de Saint Phalle : une offre pour toutes les générations !



Le Musée d'art et d'histoire Fribourg (MAHF) et l'Espace Jean Tinguely - Niki de Saint Phalle proposent depuis plusieurs années un programme de médiation culturelle à succès qui met en lien leurs collections, leurs expositions temporaires et les publics. Pour cette année 2014, ils étendent cette offre et proposent des activités ciblant toutes les générations et en particulier les seniors. Le musée étant un lieu de conservation et de valorisation du patrimoine historique et artistique, pont entre le passé et le présent, il est le cadre idéal pour des rencontres entre les générations.

Le musée propose des **ateliers**, une approche différente de l'art et de l'histoire, qu'il s'agisse des expositions permanentes ou temporaires. Vous visitez une exposition de manière interactive, en discutant, en échangeant ; puis vous passez à l'action dans un moment de création, une autre façon approfondie de communiquer avec une œuvre ou un artiste.

### **Atelier intergénérationnel : « Grands-parents, petits-enfants »**

une découverte en regards croisés de la collection suivie d'un atelier créatif

*02.04.2014 en français, 17.09.2014 auf Deutsch, 14 :00 au MAHF.*

*Ces deux ateliers sont publics et gratuits, seule l'entrée au MAHF est payante pour les adultes (inscription nécessaire au : 026 305 51 40)*

### **Ateliers pour groupes sur demande**

Avez-vous envie d'une visite personnalisée de la collection suivie d'un atelier créatif ?

1. *Les habitants du musée* : les portraits à travers le temps, au MAHF
2. *Atelier XXème* : une comparaison entre art ancien et art moderne ou contemporain au MAHF
3. *Les artistes rebelles* : à l'Espace Jean Tinguely - Niki de Saint Phalle

Durée : 1h30 à 2h30 / Ateliers payants : 250.- à 350.- + entrées réduites

Le MAHF et l'Espace Tinguely développent encore un nouveau projet « **Histoires à tisser** », visant à favoriser les rencontres et les échanges entre générations autour des œuvres du musée. Pour le réaliser, ils sont à la recherche de seniors bénévoles souhaitant s'engager, non comme spectateurs, mais comme acteurs : des personnes désirant collaborer au musée avec des enfants ou des jeunes de façon créative, ludique et imaginative. Les personnes intéressées peuvent les contacter à l'adresse mentionnée. Une petite équipe sera constituée et les bénévoles seront formés au musée.

Julia Tamarcaz, médiatrice culturelle

MAHF – Espace Jean Tinguely - Niki de Saint Phalle

026 305 51 64 – [mahmediation@fr.ch](mailto:mahmediation@fr.ch) (copyright photo Martine Wohlhauser)

## Herzattacke – was ist zu tun?

**Nicht nur ältere auch jüngere Menschen sind nicht vor einer Herzattacke gefeit. Das Befolgen nachfolgender Tipps und Verhaltensregeln wenn eine solche eintritt, kann das Leben retten.**

Eine Herzattacke kann dich jederzeit treffen etwa unterwegs bei einem Spaziergang oder auch zuhause wenn du allein bist. Plötzlich bemerkst du stechende Schmerzen in deinem Brustkorb, die sich rasch auf deine Arme und bis zu deinem Gesicht ausbreiten. Du bist einige Kilometer vom nächsten Spital entfernt, schaffst es aber nicht bis dorthin. In Erste - Hilfe- Kursen hast du gelernt, andern zu helfen, aber niemand hat dir gesagt wie du dir selber helfen kannst!

### Was ist zu tun?

Als erstes gerate nicht in Panik, sondern beginne energisch und so oft als möglich zu husten.

Atme vor jedem Husten TIEF ein, wobei der Husten so tief und anhaltend sein muss, als ob man den Schleim von tief aus dem Brustkorb produzieren möchte.

Einatmen und husten muss alle 2 Sekunden wiederholt werden bis Hilfe eintritt oder das Herz wieder normal schlägt.

Tiefes Einatmen bringt Sauerstoff in die Lungen. Der Husten drückt aufs Herz und hält das Blut am Zirkulieren. Zudem hilft der Druck auf das Herz den Rhythmus wieder zu normalisieren. So sollte es möglich sein, das Krankenhaus rechtzeitig zu erreichen.

### Erkennen eines Schlaganfalls

Um einen Schlaganfall zu erkennen bitte die Person:

Zu lächeln (sie wird es nicht schaffen).

Einen einfachen Satz zu sprechen.

Beide Arme zu erheben, was ihr nicht oder nur teilweise gelingen wird.

Die Zunge heraus zu strecken (wenn die Zunge gekrümmt ist, sich von einer zur anderen Seite windet, ist das ebenfalls Zeichen eines Schlaganfalls).

Falls der oder die betreffende Person mit einem dieser **vier Schritte** Probleme hat, rufe sofort den Notarzt und beschreibe die Symptome der Person am Telefon.

Sende diese E-Mail an so viele Personen wie möglich, das könnte Leben retten, denn niemand ist vor einer Herzattacke geschützt, auch jüngere Menschen nicht. Vielmehr sind durch den heutigen Lebensstil Menschen aller Altersgruppen gefährdet.

### Eine wahre Begebenheit

An einer Grillparty, stolperte Ingrid und fiel hin. Man bot ihr an, einen Krankenwagen zu rufen, doch sie versicherte allen, dass sie in Ordnung sei und nur wegen ihrer neuen Schuhe über einen Stein gestolpert sei. Weil sie ein wenig blass und zittrig wirkte half man ihr sich zu setzen und brachte ihr einen neuen Teller mit Essen. Ingrid verbrachte den Rest des Abends heiter und fröhlich. Ihr Mann informierte jedoch später alle, die an der Party dabei gewesen waren, dass er seine Frau ins Krankenhaus gebracht hatte. Um 23.00 Uhr verstarb Ingrid. Sie hatte an der Party einen Schlaganfall erlitten.

Hätten ihre Freunde gewusst, wie man die Zeichen eines Schlaganfalls deuten kann, könnte Ingrid heute noch leben.

## Un nouveau centre de tri à Rosé

Vous êtes-vous demandé ce qu'il advient du contenu des sacs que nous confions aux containers de récupération d'habits usagés judicieusement placés à différents endroits de nos localités. Ces sacs sont dirigés sur le Centre de tri de la Croix Rouge Fribourgeoise inauguré en septembre 2013 à Rosé. Laissons parler les chiffres :



Le service Textiles, c'est

- 30 collaborateurs salariés
- 43 personnes en programme de réinsertion
- 85 communes accueillant les containers
- 9 centres commerciaux qui en font de même
- 1'200 tonnes d'habits récoltés par an
- 87'000 km parcourus pour les récolter
- 40'000 pièces d'habits en réserve
- 4 boutiques de seconde main

100'000 personnes visitent les boutiques chaque année. Vous les trouverez à Fribourg, Bulle, Châtel-Saint-Denis (appelées Zig-Zag) et à Praroman (La Friperie). De votre corbeille à la vitrine des magasins il y a un énorme travail de tri, de disposition (étiquetage, lavage, repassage) à organiser. J'ai vu le magasin de Fribourg qui, en ce qui concerne la présentation, le conseil et le service à la clientèle, peut rivaliser avec d'autres commerces. Quant aux prix, ils sont évidemment très favorables à nos bourses de ..... millionnaires. Nous pouvons être à la fois clients et fournisseurs de ces boutiques. Un déménagement ou la

liquidation d'un appartement sont une bonne occasion de confier les textiles au GLOUTON de



service que les enfants des écoles ont pu découvrir dans le cadre du passeport-vacances.

Utilité, écologie, social et économie sont les principales caractéristiques de cette institution qui rend de grands services. Et rappelez-vous, mesdames, que quand vous achetez un vêtement, il faut en éliminer un, afin de ne pas vous trouver un jour devant une montagne d'habits que vous ne mettez plus et ne remettrez jamais. Des personnes défavorisées, fragilisées, cabossées ou tout simplement fauchées vous seront reconnaissantes de les mettre à leur disposition. Vous ferez ainsi de la place et des heureux.



Glouton n'avale pas que des textiles. Comme me l'a expliqué David Seydoux, on trouve tout et n'importe quoi dans ces caissons (menottes, réveils, armes à feu, robe de mariée et autres

qui prolongeraient l'inventaire de Prévert). Quant à Jean-Bernard Dévervaud, président de la CRF il est heureux que le financement du centre ait pu se réaliser avec l'aide de plusieurs partenaires qui ont compris l'importance économique et sociale de cette institution. Ici il est aisé de suivre la chaîne de bonne volonté dont notre canton peut être fier. On sait où vont les choses. Se faire du bien en faisant du bien, pourquoi pas ?

Michel Studer



## Vorsorge für Urteilsunfähigkeit durch Koma oder Demenz

Michael Schumacher ist zurzeit in allen Medien und zeigt, dass es jederzeit möglich ist, plötzlich das Bewusstsein zu verlieren durch Unfall, aber auch durch Hirnschlag oder Krankheit. Zudem kann man allmählich urteilsunfähig werden durch Alzheimer und andere Demenz. Seit dem 1. Januar 2013 gilt neues Erwachsenenschutzrecht mit neuen Regeln. Solange man bei klarem Verstand noch handlungsfähig ist, darf man festlegen, was geschehen soll, wenn man nicht mehr in der Lage ist, Entscheide zu treffen. In einer **Patientenverfügung** soll dies für die **gesundheitlichen Fragen** und in einem **Vorsorgeauftrag** für die **übrigen Bereiche** schriftlich festgehalten werden, auch durch junge Leute. Im folgenden Beitrag werden diese beiden Dokumente erklärt.

### Patientenverfügung

Die Medizinischen Maßnahmen bei Verlust der Urteilsfähigkeit kann man gemäß Zivilgesetzbuch, ZGB, Art. 370, selbst bestimmen, solange man urteilsfähig ist. Dazu darf eine **gedruckte Vorlage** verwendet werden, die man **eigenhändig datieren und unterzeichnen** muss.

In der Regel wird [in der Patientenverfügung](#) gewünscht, möglichst den Vorzustand wieder herzustellen. Wenn keine Heilungschance mehr besteht, so sei auf lebensverlängernde Maßnahmen zu verzichten und die Behandlung auf Komfort, Linderung von Beschwerden wie Atemnot, Angst, Durst, Brechreiz, Schmerzen,...zu beschränken. (Palliativpflege). Man kann das Arztgeheimnis gegenüber bestimmten Personen aufheben, die auch Entscheidungen treffen dürfen. Es ist möglich, Wünsche für Seelsorge/Sterbebegleitung anzubringen und Anweisungen zu Organspende und Autopsie zu erteilen. Sinnvoll ist es, auch das gewünschte Vorgehen nach dem Tod zu erwähnen (Kremation, Erdgrab, Anatomie; Bestattungsort; Zweck der Vergabungen; Ort und Art der Trauerfeier.....).

Die Patientenverfügung tritt erst in Kraft bei Urteilsunfähigkeit infolge Koma oder Demenz, ob bloß vorübergehend oder definitiv. Ärzte, Pflegepersonal und Angehörige sind gesetzlich verpflichtet, die durch den Patienten schriftlich verfügten Anordnungen zu befolgen. Daher müssen sie wissen, dass und wo ein solches Dokument existiert. Oft wird es beim Hausarzt deponiert. Zudem hat das Rote Kreuz ein nationales Archiv dafür (Permanenz-Tel. 0800 99 88 44). Die Verfügung sollte präzise, aber kurz sein, damit Medizinpersonen sie auch im Stress überblicken und anwenden können.

Vorlagen: kurze: [www.fmh.ch](http://www.fmh.ch) , [www.ffr-frv.ch/news](http://www.ffr-frv.ch/news) lange: [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch) , [www.srk.ch](http://www.srk.ch)

### Vorsorgeauftrag

Bei vorübergehender oder dauernder Urteilsunfähigkeit einer Person **ist neu** die Erwachsenenschutzbehörde, im Kanton Freiburg beim Friedensgericht, zuständig für die persönlichen, finanziellen und rechtlichen Belange **eines** komatösen oder dementen Mitmenschen. In der Regel wird diese Aufgabe dann an den Ehegatten, die Lebenspartnerin oder **an** ein Kind delegiert. Das Amt benötigt jedoch viel Zeit, um die geeignete Person zu bestimmen und mit den nötigen Urkunden und Vollmachten auszustatten, vor allem für die Banken. Man darf und soll aber auch selbst vorschlagen, wer bei Urteilsunfähigkeit die Vertretungskompetenz erhalten soll. Im Zivilgesetzbuch ist dies ab Artikel 360 als Vorsorgeauftrag reglementiert, den auch junge Leute schreiben sollten. Der **Umfassende Vorsorgeauftrag** macht es möglich, eine Person mit seiner vollumfänglichen Vertretung zu beauftragen. Restriktiver ist der **eingeschränkte Vorsorgeauftrag**, wo der beauftragten Person nicht alle Kompetenzen erteilt werden sollen, vor allem in Finanzbelangen. **Der Vorsorgeauftrag muss bei klarem Verstand ganz von Hand selbst geschrieben, datiert und unterschrieben sein, um bei Bedarf gültig zu werden. Man kann ihn auch vom Notar verfassen lassen. Dies wird vor allem Alleinstehenden und unverheirateten Paaren empfohlen.**

Bei ihnen stellt sich die Frage der beauftragten Person und deren Stellvertretung sowie der zu erteilenden Kompetenzen anders als bei Ehepaaren mit Kindern. Auch für einen eingeschränkten Vorsorgeauftrag sollte eine Fachperson beigezogen werden (z.B. Pro Senectute oder ein Notar). Den Vorsorgeauftrag kann man beim Zivilstandsamt registrieren lassen. Dort muss man eine Wohnsitzbestätigung der Gemeinde vorweisen und vorher einen Termin vereinbaren. Der Vorsorgeauftrag ist aber selbst aufzubewahren, am besten beim Familienbüchlein oder Pass. Wenn die Erwachsenenschutzbehörde erfährt, dass jemand urteilsunfähig geworden ist, so erkundigt sie sich beim Zivilstandsamt, dann bei den Angehörigen, ob ein Vorsorgeauftrag besteht. Sie überprüft dessen Rechtmäßigkeit und setzt ihn unverändert in Kraft oder ergänzt ihn, nachdem sie abgeklärt hat, ob die vom Patienten bezeichnete Person willens und fähig ist, den Auftrag auszuführen.

**Die Überprüfung und Genehmigung des Dokuments kann lange dauern. Während dieser Zeit sind die Finanzkonten des Patienten, auch gemeinsame, meistens gesperrt. Die erteilte Vollmacht erlischt. Daher wird dringendst empfohlen, dass jede Person ein nur auf ihren Namen lautendes Konto errichtet mit genügend Geld, um 3-4 Monate davon zu leben.**

Unten stehend finden Sie, geschätzte Leserin, geschätzter Leser eine **Vorlage eines Vorsorgeauftrages, die abgeschrieben und so zu einer gültigen Urkunde werden kann.** Die Personen, welche man mit der Vertretung bei Urteilsunfähigkeit betrauen will, müssen orientiert werden. Sie können das Dokument auch unterschreiben und bezeugen, dass der Verfasser zur Zeit der Niederschrift urteilsfähig ist.

#### **UMFASSENDE VORSORGEAUFTRAG muss ganz von Hand selbst abgeschrieben werden**

**Name, Vorname, Geburtsdatum, Bürgerort, Adresse**

Für den Fall, dass ich urteilsunfähig werde, beauftrage ich freiwillig folgende Personen umfassend mit meiner uneingeschränkten Personen- und Vermögenssorge sowie der Rechtsvertretung:

1. Meine Gattin, Frau Name, Vorname, Adresse
2. Als Ersatzbeauftragten: Name, Vorname, Wohnort, Verwandtschaftsgrad oder Beziehung.

Ich befreie sämtliche Personen von der Schweigepflicht gegenüber diesen Beauftragten.

Der Auftrag beinhaltet insbesondere:

a-Personensorge: Veranlassung aller für meinen Aufenthalt, einen geordneten Alltag und meine Gesundheit notwendigen Maßnahmen (meine Patientenverfügung vom... geht dieser Urkunde vor) sowie Wahrnehmung der damit zusammenhängenden Rechte. Erledigung meiner Korrespondenz.

b-Vermögenssorge: Wahrung meiner finanziellen Interessen, Verwaltung meines gesamten Vermögens, Verfügung darüber, inkl. Liegenschaftsgeschäfte und Eintrag im Grundbuch. Steuerdeklaration. Meine Vermögenswerte dürfen nicht unentgeltlich veräußert werden, außer gemäßigten gemeinnützigen Zuwendungen und bescheidenen Gelegenheitsgeschenken.

c-Rechtsvertretung: Sämtliche zur Erfüllung des Auftrages notwendigen Vertrags- und Versicherungsabschlüsse und -kündigungen sowie Prozesshandlungen.

Die beauftragte Person hat Anrecht auf Entschädigung von Spesen und Zeitaufwand gemäß ortsüblichen Ansätzen für Hilfsarbeiten. Sie kann für das Mandat Fach- und Hilfspersonen beziehen.

Der Vorsorgeauftrag untersteht dem Schweizerischen Recht.

**Ort, Datum, Unterschrift des Verfassers, Auftraggebers**

***Evtl.:** Ich nehme den Auftrag an. Mein Gatte, Name ..... ist urteilsfähig. Datum, Unterschrift Ehefrau*

*Ich nähme den Auftrag an. Name, Vorname ist urteilsfähig. Datum, Unterschrift Ersatzbeauftragter*

Diese Vorlage ist geeignet für Ehepaare. Ausführlichere: [www.curaviva.ch](http://www.curaviva.ch) , [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

Dr. med. Robert Schwaller, Schmiten FR

**Hinweis: Die Rentnervereinigung des Sensebezirks wird im September 2014 zu diesem Thema eine Informationsveranstaltung durchführen. Siehe Jahresprogramm!**

## ORGANISATION DE NOTRE FÉDÉRATION

### Bureau du comité cantonal

MOREL Jacques	Président	La Croix 34	1740 Neyruz	026 477 10 21
PITTET Martial	Vice-Président	Impasse des Agges 8	1755 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	026 477 10 21
SINGINE	BUCHELI Beat	Bircharcherstr. 53	3184 Wünnewil	026 496 23 65
GRUYERE	EGGER Françoise	Colombettes 238	1628 Vuadens	079 582 53 44
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	Ch. Dees Rochettes 17	1618 Châtel-St-Denis	026 918 55 39
LAC	PITTET Martial	Impasse des Ages 8	1754 Avry-sur-Matran	079 274 60 41

### Membres collectifs (Présidents ou Représentants)

ARBRE	DELAQUIS Marius	Rte d'Hauterive 27	1725 Posieux	026 410 17 71
AREF	COMMENT Jean-Fr.	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 l'Union 17	1923 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 Économiques

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

### Président de la Commission Sécurité et Transports

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

### Rédaction d'HORIZON

STUDER Michel	Ch. De Bonlieu 12B	1700 Fribourg	026 422 26 22
---------------	--------------------	---------------	---------------

2014 marque un triste anniversaire, celui de la „Grande guerre“ qui, il y a cent ans, fit des millions de morts, dont la moitié étaient des militaires. La littérature a contribué à cette évocation, elle nous propose la relecture de plusieurs ouvrages, parmi lesquels j'ai trouvé « 1914 – 1918 Français et Allemands dans les tranchées ». En 1075 pages on nous propose 4 titres, à savoir :

Dorgelès : Les Croix de bois  
 Chevallier : La Peur et Crapouillot  
 Remarque : A l'ouest rien de nouveau  
 Jünger : Orages d'acier

L'heure de lecture vous reviendra à environ un franc, mais vous devrez accepter la minceur du papier qui ressemble à s'y méprendre à celui de la prestigieuse Pléiade.

Parce que c'est le plus beau, le plus prenant, le plus célèbre des quatre, je vous présente l'œuvre qui rendit célèbre Roland Dorgelès (1885 – 1973). Il parut en 1919 et n'obtint pas le Goncourt.

Vous accompagnerez Morache, Sulphart, Demachy et Bouffieux dans leur triste aventure, leurs souffrances et leurs pauvres joies. Vous vivrez avec eux la peur avant l'attaque, l'oisiveté de l'accalmie, la modestie du bonheur quand il fait beau, vous participerez à l'enterrement du paysan. Les Croix de bois sont omniprésentes dans ces pages, bien alignées et souvent anonymes.

*« C'est dans la salle de bal du Café de la Poste qu'on l'a jugé hier soir. Il y avait encore les branches de sapin de notre dernier concert (...) Un petit caporal nommé d'office l'a défendu, gêné, piteux. Tout seul sur cette scène, les bras ballants, on aurait dit qu'il allait en chanter une et le commissaire du gouvernement a ri, derrière sa main gantée.*

*- Tu sais ce qu'il avait fait ?*

*- L'autre nuit, après l'attaque, on l'a désigné de patrouille. Comme il avait déjà marché la veille, il a refusé. Voilà...*

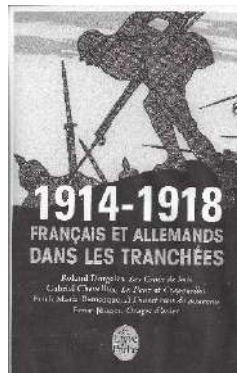
*- Tu le connaissais ?*

*-Oui, c'était un gars de Cotteville, il avait deux gosses*

*Deux gosses, grands comme son poteau... »*

Une situation que le régisseur Stanley Kubrick a reprise dans Les sentiers de la gloire en 1957 avec Kirk Douglas dans le rôle principal.

En avant, le combat reprend avec son cortège de blessés qui cherchent l'infirmerie et les cadavres que l'on place sur le parapet pour faire obstacle aux balles. Les Boches arrivent, il faut tirer. A la bataille suit le repli. On fait le compte des manquants, se repose et remonte en première ligne pour se trouver à 20 m. des fusils ennemis. On passe trois jours à attendre dans le froid et la soif que l'attaque soit déclenchée, l'attaque allemande. Les lettres reçues donnent une bouffée de bonheur à ces héros qui n'en peuvent plus, ne dorment plus, ont froid.



L'église devient infirmerie, on s'abrite dans le cimetière, on rêve au foyer, à celle qui attend. La boue est omniprésente avec son cortège de vermine. On se demande quand tout ça va finir. Le réglage des montres se fait avec celle du colonel, les messages

se transmettent par la voix, les moyens de transmission n'existent pas. Les blessés hurlent leur douleur et leur angoisse. Gilbert meurt, plongeant son copain dans le désespoir. Mais tout a une fin, la guerre cesse, la rentrée au pays est de loin moins poétique que ce à quoi les poilus croyaient avoir le droit de s'attendre. On les regarde de travers, se méfie... Le désœuvrement pousse à la déprime, on boit son pécule et se demande à quoi tout cela a bien pu servir. La dernière phrase du livre a valeur d'anthologie :

*« Et maintenant, arrivé à la dernière étape, il me vient un remords d'avoir osé rire de vos peines. Comme si j'avais taillé un pipeau dans le bois de vos croix »*

Quelle connerie, la guerre (J. Prévert)

BIBLOS



## LA PRIÈRE DU LIBRAIRE

Seigneur Dieu, au mois de mai ton monde est tellement beau, avec toutes ses variétés de fleurs et de couleurs, qu'il ressemble à une immense librairie.

Chez nous aussi Seigneur, il y a chaque année une floraison de livres et d'imprimés, tellement variés en matière, couleur et volume qu'on ne sait pas ce qu'il faut le plus admirer.

Chez toi Seigneur, les merveilles sont semées à pleines mains dans toute la nature ; toute une vie ne suffit pas à les découvrir, encore moins à les comprendre. On ne retient qu'une chose : la magnificence de tes œuvres. Chez nous au contraire, tout est bien rangé et catalogué, bien emballé et présenté ; il faut aussi toute une vie pour découvrir une merveille... Mais cela m'aide à penser à toi et à te découvrir. Pour tout cela Seigneur je te dis merci.

Je te prie pour nos clients. Il y en a qui viennent pour placer leurs œuvres ; ils sont souvent collants comme du sirop. Ils veulent me persuader de la valeur de leur marchandise. Je n'en doute, mais je n'en sens ni la nécessité, ni l'utilité. Après leur passage, je pense parfois

à toi Seigneur. Je connais la nécessité et l'utilité de ce que tu nous présentes, l'amour et la paix ; pourtant bon Maître, je te prie de me garder lucide pour te comprendre et accepter. Les autres clients sont ceux qui viennent acheter ; ils sont aussi différents que les plantes d'un jardin. Il y a ceux qui cherchent et d'autres qui prennent ce qui leur tombe sous la main. J'essaie de contenter tout le monde, mais ce n'est pas facile. Donne une chaleur divine à toute sagesse humaine ; que la science continue dans les livres, qu'elle prenne une dimension de vie ; que tous les hommes rencontrés dans ma boutique puissent te découvrir comme source de toute lumière et de joie.

Dans ce métier aux embûches multiples, préserve-nous de l'appât du gain, afin que nous restions ensemble. Toi à travers nous, une source de lumière pour ceux qui sont avides de savoir ; pour ceux qui ont soif de vérité et de beauté.

Toi qui a voulu que ton message, et celui de ton Fils, nous parvienne par les Saints Livres, donne à tous les hommes de savoir aimer et vénérer ta Parole.

AMEN

## SOUVENIR DE VACANCES

Mon nuage est de paresse et de soie  
 Le vent l'épouse lentement et le guide avec soin  
 Entre deux espérances  
 Je ne suis jamais à l'heure en matière de BONHEUR  
 L'alouette chante en écho  
 Vent, mer, bateaux, grillons...  
 Le temps est un grillon qui tisse la durée  
 Sur son petit violon  
 L'Île Rousse, dans sa beauté nous offre un ciel bleu  
 Les parfums du maquis sont savoureux  
 Les heures exquises sont remplies de désirs  
 Et le grillon dit OUI



Anne-Marie Peiry Modoux


**LES BAINS  
DE LA GRUYÈRE**  
*Source de bien-être*

[www.bainsdelagruyere.ch](http://www.bainsdelagruyere.ch)  
 info@bainsdelagruyere.ch Tél.: 026 927 67 67

Fermeture Technique: du 23 juin au 4 juillet 2014, réouverture samedi 15 juillet 2014

## 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, nordic 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**
- Moyens auxiliaires**  
Location et vente de moyens auxiliaires pour les personnes en âge AVS (fauteuils roulants, rollators, seuils, rehausseur de WC, etc.).
- 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.
- Service de nettoyage**  
Le service de nettoyage de Pro Senectute aide au maintien à domicile et à la qualité de vie des personnes âgées.
- Nouveau: Service d'accompagnement administratif à domicile**  
Aide à la préparation et au paiement des factures, démarches assurance maladie.
- Service AVEC**  
Accompagnement – Visites – Echanges – Convivialité. Pour partager des activités avec un bénévole chez vous ou à l'extérieur.
- Pro Senectute Sozial** 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**
- Hilfsmittel**  
Vermietung und Verkauf von Hilfsmitteln an Personen im AHV-Alter: Rollstühle, Rollatoren, Schwellen, WC-Sitz-Erhöhen, usw.
- Neu : Administrative Unterstützung bei Ihnen Zuhause**  
Hilfe bei der Vorbereitung und Zahlungen der Rechnungen, wie auch Unterstützung bei Anfragen an die Krankenkassen.
- Reinigungsdienst**  
Der Reinigungsdienst der Pro Senectute putzt gründlich und erhöht das Wohlbefinden und die Lebensqualität der älteren Menschen in ihrem Zuhause.
- Service AVEC**  
Begleitung – Besuche – Gedankenaustausch – Geselligkeit. Der Dienst bietet Aktivitäten mit einem/einer Freiwilligen im oder ausserhalb des Hauses.

## Le mot de Pro Senectute Fribourg

### ***Positivismisme maintenu!***

Les mesures d'économie prises par le Conseil d'Etat en automne 2013 tombent comme un cheveu sur la soupe Senior+ à l'aube de la procédure de consultation des deux paquets législatifs liés à ce grand projet. Les contributions financières de la Confédération sont, dès 2014, découplées de l'augmentation du nombre de prestations. Conséquence: plus on produit, plus restreinte devient la contribution financière fédérale par prestation.

Malgré ces deux gros nuages, Pro Senectute Fribourg s'est préparée depuis plusieurs années afin d'être Senior+ compatible à l'entrée en vigueur des nouvelles dispositions légales cantonales. Nous maintenons le cap et nous cultivons un positivisme déterminé dans notre corps métier qu'est le maintien à domicile non médicalisé des personnes âgées. Voici une synthèse des développements récents les plus marquants:

Service d'accompagnement administratif (lancé en automne 2013): aide à la préparation et au paiement des factures, démarches concernant l'assurance maladie, correspondance administrative. Actuellement, 28 bénévoles. Prestation gratuite et confidentielle.

Service de visites à domicile ou de sorties (AVEC): 57 bénévoles sont à notre disposition et effectuent des visites à domicile, à l'extérieur (courses, cinéma etc...). Modeste contribution de CHF 7, quelle que soit la durée de la rencontre.

Consultation sociale: élargissement des ressources humaines (10 personnes, 7 EPT), pour faire face à l'augmentation de la demande dans tout le canton.

Préparation à la retraite: dès l'automne 2014, nous offrirons des séminaires de

deux jours de préparation à la retraite, en partenariat avec une professionnelle des ressources humaines. Nous ne doutons pas de l'intérêt des entreprises fribourgeoises.

Intergénération: nous consolidons le projet *Seniors dans les salles de classe*, qui fait ses preuves depuis plus de quatre ans à Morat. Ouverture à Guin (automne 2013) et prochainement à Chiètres.

infosenior.ch: gestion des pages fribourgeoises de ce site, actuellement en phase de peaufinage final. Etroite collaboration avec nos collègues BE, AG, SH, ZG, GE, VS et de l'Arc jurassien. L'ambition: regrouper toutes les prestations offertes aux aînés sur ce site, avec un moteur de recherche performant, orienté par mots-clés et par localité. Opérationnalité complète à fin 2014. Cela devrait résoudre la difficulté de trouver une offre précise, par lieu, lorsque le besoin est urgent.

Service de nettoyage: consolidation impressionnante des prestations d'un service ouvert en 2005. Nos 110 collaboratrices ont réalisé 34'200 heures (+ 23% par rapport à 2012) de nettoyage en 2013, auprès de 1'131 clients (+33%).

Habitat adapté: fin 2015, déménagement de notre siège au Passage du Cardinal no 18 (ex-Boxal), avec la gestion sociale des locataires séjournant dans les 40 appartements (33 fois 2.5 pièces et 7 fois 3.5 pièces) sis dans les 7 étages du même immeuble. Lieu de rencontre au rez (grande cafeteria, salles de rencontres et de cours). Chantier actuellement en cours: [www.passageducardinal.ch](http://www.passageducardinal.ch) et webcam permettant de suivre, en live, l'évolution des travaux: Link: <https://app.redbox24.ch/livestream/image.php?livekey=34ba67f204ca0be353ad099bf971f6ff>.

Jean-Marc Groppo, directeur