

Herbst 2014

No 41

Automne 2014

Senior+

Ces derniers temps, le vieillissement de la population est un sujet traité presque quotidiennement, que ce soit par les médias, les politiques ou les différentes organisations concernées. Et c'est en effet un sujet d'actualité.

Pour répondre à ce grand défi, le Conseil d'Etat fribourgeois a élaboré le projet Senior+, projet de mise en œuvre d'une politique publique en faveur des personnes âgées. Je tiens à féliciter toutes celles et ceux qui ont œuvré pour mener à bien ce grand projet. Il peut être considéré, dans son ensemble, comme cohérent. Cela n'empêche toutefois pas de se poser certaines questions et d'émettre des craintes quant à la mise en œuvre des nombreuses mesures proposées.

A l'avenir, les communes devraient jouer un rôle plus important qu'à ce jour. On est en droit de se demander si l'échelon communal est pertinent ou s'il ne faudrait pas tout de suite travailler à l'échelon régional. Plusieurs organisations privées ou semi-privées se penchent sur les questions liées aux personnes âgées. L'Etat devrait, à notre avis, mieux utiliser ces compétences en donnant des responsabilités et des tâches précises à ces organisations, actives au niveau cantonal ou même international, sous forme de mandats de prestations.

Une des craintes, partagée par beaucoup d'acteurs dans le domaine de la personne âgée, est celle des finances. En effet, les mesures proposées pour la mise en œuvre de Senior+ nécessiteront d'importants moyens financiers. Au vu des difficultés budgétaires des collectivités publiques, que ce soit le canton ou les communes, pourra-t-on trouver les finances nécessaires ?

Senior+ est un projet ambitieux, qui nécessitera encore beaucoup d'efforts de la part de tous les concernés pour se concrétiser. Osons espérer que les différentes étapes de réalisation puissent voir le jour à la satisfaction de toutes et de tous et pour le bien des personnes âgées.

Jacques Morel, Président cantonal

Senior+

Seit einiger Zeit gibt die Veralterung der "Bevölkerung viel zu reden, sie wird immer wieder in den verschiedensten Medien erwähnt.

Um dieser Herausforderung gerecht zu werden hat unser Staatsrat einen Gesetzentwurf mit dem Namen Senior+ ausgearbeitet. Es handelt sich um die Realisierung einer öffentlichen Politik zu Gunsten der älteren Personen. Ich möchte allen Menschen die daran gearbeitet haben, recht herzlich gratulieren. In seiner Gesamtheit kann dieses Projekt als kohärent betrachtet werden. Dem abgesehen, sind Fragen zu seiner Realisierung und Bedenken zur Akzeptanz der vielen vorgeschlagenen und gut gemeinten Massnahmen angebracht.

In der Zukunft sollten die Gemeinden eine grössere Rolle als heute spielen. Wir fragen uns ernsthaft, ob die Stufe Gemeinde hier ausreicht oder ob es doch nicht besser wäre, hier von Anfang an regional zu arbeiten. Mehrere Privatorganisationen setzen sich heute schon mit Fragen im Zusammenhang mit unseren Senioren auseinander. Unserer Meinung nach sollte der Staat diese Kompetenzen gezielt einsetzen indem diese Organisationen Aufgaben und Zuständigkeiten erhalten, zum Beispiel im Rahmen von Leistungsaufträgen

„Wer soll das bezahlen, wer hat so viel Geld?“ Diese Fragen werden sich die Politiker immer wieder stellen. Die vorgeschlagenen Massnahmen werden grössere finanzielle Mittel benötigen, die in der derzeitigen angespannten Budgetsituation zu Problemen führen werden.

Senior+ ist ein anspruchsvolles Projekt, welches von allen daran beteiligten Instanzen viele Anstrengungen verlangen wird. Wir hoffen, dass die verschiedenen Realisierungsetappen zur Freude aller Beteiligten zu Ende geführt werden können, dies zum Wohl unserer Senioren die es mehr als verdient haben.

Jacques Morel, Kantonalpräsident

IM ALTER WÜRDIG WOHNEN

An der Delegiertenversammlung 2014 hat Beat Bucheli, Präsident unserer Sektion Sense, das Projekt „Betreutes Wohnen (habitat protégé)“ vorgestellt. Die Frage des Wohnens beschäftigt die vielen Senioren seit vielen Jahren. Die Zeiten sind vorbei, als die Senioren ihre alten Tage im Stöckli verbrachten, wo sie das Geschehen auf dem Hof und die Entwicklung der jungen Generation begleiten konnten. Es gibt bald keine Stöcklis mehr, dafür Alters- und Pflegeheime.

Eine Zwischenlösung fehlt vielerorts. Darunter versteht man das betreute Wohnen, im Dorfzentrum, mit Zugang zu den öffentlichen Transporten und anderen Dienstleistungen.

Wünnewil-Flamatt geht in dieser Sache neue Wege, wie Beat Bucheli an der Delegiertenversammlung 2014 unserer Vereinigung berichtete. Hier eine Zusammenfassung seiner Vorstellung:

Ausgangslage

Die Pfarrei/Pfrund übergibt einer privaten Firma in der Kernzone von Wünnewil Bauland im Baurecht für 99 Jahre, mit der Auflage, hindernisfreie Wohnbauten zu erstellen.

Die Wohnungen stehen auch jüngeren Erwachsenen mit leichter Behinderung offen; soll der Bedarf kleiner als das Angebot sein, kann jedermann Mieter werden.

Strategie und Ziele

Man will Wohnraum für die ältere Bevölkerung und Menschen mit Behinderung schaffen, wo die ältere Bevölkerung (abgesehen von Langzeitpflege) bis zum Lebensende bleiben kann.

Als Grundsatz gilt, dass die Leute selbständig sind und in einem sozialen Netz leben. Durch Einbringen eigener Leistungen können sie aktiv bleiben und einen gesellschaftlichen Beitrag einbringen.

Jede und jeder soll jene Dienstleistungen abrufen, die nötig werden. Die Unterstützung ist im Hintergrund vorhanden, sie kann bei Bedarf gezielt aktiviert werden.



Es stehen Ansprechpersonen zur Verfügung

Realisation

Bei Mietbeginn wird nicht nur festgehalten, ob alle Einrichtungen funktionieren, sondern es kann eine Vereinbarung über die notwendige Betreuung erstellt werden. Das Zusammenleben und die Information werden gepflegt.

So können z.B. die „Kommissionen“ geregelt werden, auch das Besorgen von Dienstleistungen (Post, Bank, Apotheke, andere Einkäufe) kann Gegenstand einer Vereinbarung bilden. Die Rechnungsstellung erfolgt direkt von den Leistungserbringern an die Auftraggebenden.

Das Gleiche gilt für Dienstleistungen durch Dritte (Wäsche-Service, Fahrdienst).

Dieses Konzept lässt sich überall realisieren, es ist nicht auf ein einzelnes Gebäude fixiert, ist selbsttragend und generiert keine zusätzlichen Kosten für die Allgemeinheit. Seine Realisierung setzt jedoch die Unterstützung durch Freiwillige voraus.

Michel Studer, Redaktor

Rapport d'activité 2013-2014 de la Fédération Fribourgeoise des Retraités (FFR)

Deux sur les trois commissions permanentes de notre Fédération ont siégé à plusieurs reprises durant l'exercice.

La commission « incidences économiques » a préparé une prise de position concernant le paquet d'économies proposé par notre gouvernement. Cette prise de position se limite aux points qui concernent ou pourraient concerner les aînés. Elle a été publiée dans le dernier numéro d'HORIZON.

Cette même commission a élaboré un catalogue de pour et de contre concernant la caisse-maladie unique. Notre Fédération ne prend pas position pour ou contre une caisse unique, mais par ce catalogue d'arguments donne la possibilité à chacune et à chacun de se faire une idée sur les enjeux liés à cette votation.

La commission « transports et sécurité », en collaboration avec Pro Senectute, a essentiellement axé son activité sur le projet commencé il y a une année, à savoir le demi-tarif automatique sur le réseau TPF (Frimobile) pour les jeunes et les séniors. C'est-à-dire que l'abonnement demi-tarif ne serait plus nécessaire pour ces catégories d'âge. Ce projet rencontre beaucoup de difficultés et pour l'instant est au point mort, mais pas encore mort.

Quant à la commission « santé et habitat », elle est en phase de constitution. La majorité des membres de cette commission ont été trouvés et elle va donc pouvoir être activée.

Nous souhaitons mettre en place une commission de la communication, dont l'objectif premier sera d'améliorer la visibilité de notre Fédération. Nous n'avons malheureusement toujours pas de président pour cette commission.

A côté des commissions permanentes, nous avons des groupes de travail chargés de tâches ponctuelles. Un groupe de travail s'est attelé à une révision totale de nos statuts. Le travail touche à sa fin. Après approbation par le comité cantonal, les statuts vont être soumis à toutes les sections et aux associations membres collectifs pour prise de position. L'objectif est de soumettre les nouveaux statuts à l'assemblée des délégués de 2015.

Notre Fédération a adhéré en 2014 au Gérontopôle Fribourg, qui est une plateforme d'échanges réunissant les centres de compétences, les organisations prestataires de services et les organisations représentant les personnes âgées.

Durant l'exercice deux numéros de notre journal HORIZON ont été publiés. Cela me permet de remercier ici Michel Studer, mon prédécesseur à la présidence de la FFR, pour cet important travail de rédaction. Il a en effet accepté de garder la rédaction de notre journal et nous lui en sommes très reconnaissants. Je profite de ce point pour lancer un appel pour que les sections ou même des membres individuels n'hésitent pas à nous fournir des articles.

Pour clore ce rapport annuel, je souhaite ouvrir un court chapitre intitulé « remerciements ».

Merci aux membres du comité cantonal pour leur soutien et tout le travail qu'ils font pour le bien de notre Fédération.

Merci aux sections pour toutes les tâches qu'elles accomplissent en faveur des membres de notre Fédération.

Et enfin, merci à toutes celles et ceux qui, d'une manière ou d'une autre, nous soutiennent et nous aident à faire vivre notre fédération.

Jacques Morel, Président cantonal



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG



Nouveau ! Réseau 50+ : nous avons besoin de vos compétences !

Recherchons retraités avec expérience fonction de cadres et de gestion des ressources humaines. En collaboration avec le Service public de l'emploi, Pro Senectute Fribourg s'implique dès janvier 2015 !

Nouvelle prestation :

Coaching des 50+ en recherche d'emploi par les retraités bénévoles :

- état des lieux, entretiens individuels
- confrontation de sa situation actuelle avec des expériences vécues par le coach
- esquisses de pistes de solutions
- mise en lien avec le réseau du coach
- possibilités et mise en œuvre de solutions
- accompagnement dans la mise en œuvre des solutions

Entretiens entre le retraité et le demandeur d'emploi dans les bureaux de Pro Senectute.

Faites profiter les +50 ans en difficulté (due à l'âge) de trouver un emploi de votre expérience (tous domaines professionnels confondus) ! Investissement à la carte et enrichissant !

Pour tout renseignement : M. François Le Fort, chef de projet
francois.lefort@fr.pro-senectute.ch ou par téléphone : 026 401 17 45 ou 076 570 17 45

Quel manque de savoir-vivre ?

Dans une récente édition de La Liberté, Monsieur Jacques Schouwey écrit ce qui suit :

« ... Je suis au regret de constater que ce que mes parents m'ont appris disparaît actuellement. Dans les transports publics, les personnes âgées doivent subir le bruit et le rudolement de jeunes souvent désinvoltes, parce que pas éduqués par des parents omni-absents . »

La cohabitation entre générations, si elle peut engendrer des frictions, est

aussi la source de rencontres dont on garde un bon souvenir. Seule condition à remplir : un sourire, un merci (au jeune qui vous cède sa place ou vous donne un coup de main), un bonjour (même si c'est l'ainé qui le dit en premier). J'habite un quartier situé près du Conservatoire et j'admire ces petits qui transportent sur leur dos des instruments aussi encombrants que lourds. Ceci ne les empêche nullement de gentiment faire un écart lorsqu'ils vont me croiser, geste accompagné d'un sourire sympa.

Monsieur le retraité, apprenez le dialogue

Michel Studer

UN PEU D'ÉRUDITION

Pourquoi trinque-t-on ?

Cette coutume vient du Moyen-Âge, époque où les empoisonnements étaient courants. Par précaution, les gens qui vidaient leur verre ensemble s'échangeaient un peu de breuvage, juste avant de boire. Par la suite on se contenta de cogner les verres pour échanger du liquide par éclaboussure. Aujourd'hui encore, on dit qu'il ne faut pas boire avant d'avoir trinqué et qu'il faut se regarder dans les yeux en trinquant, signe de confiance.

Pourquoi, au tennis, compte-t-on les points par 15, 30 ou 40 ?

La façon de compter vient du jeu de paume très pratiqué aux 16^{ème} et 17^{ème} siècle. Au jeu de paume, le vainqueur du point devait avancer à chaque fois de 15 pas en direction du filet (15, 30, 45 ou 60 en partant de la ligne de service). Celui qui atteignait le filet, situé à 60 pas, remportait le jeu. Le nombre 40 serait un raccourci de 45, trop long à prononcer.

Pourquoi dit-on que l'argent n'a pas d'odeur ?

L'expression est attribuée à l'empereur romain Vespasien (979) en réponse à son fils qui lui reprochait d'avoir instauré un impôt sur l'urine. Dans la Rome antique, elle était collectée dans les toilettes publiques afin d'être utilisée pour dégraisser la laine. Critiqué par son fils, Vespasien lui mit sous le nez des pièces de monnaie, lui demandant s'il était importuné par l'odeur. Au 19^{ème} siècle, les Parisiens appelèrent leurs toilettes publiques des « vespasiennes » en mémoire de cette anecdote.

Pourquoi dit-on « le jeu n'en vaut pas la chandelle » ?

Elle signifie que l'enjeu n'en vaut pas la peine. Jusqu'au 18^{ème} siècle, il fallait des milliers de chandelles par soirée, ce qui représentait une somme colossale à l'époque. Si les bénéfices rapportés par la représentation n'étaient pas suffisants, ils ne recouvraient même pas le prix des chandelles.

Gemeinschaftspraxen garantieren eine gute ärztliche Versorgung

Seit einigen Jahren finden gesamtschweizerisch in der ärztlichen Grundversorgung grosse Veränderungen statt. Bisherige Einzelpraxisinhaber/innen haben bei ihrem Rücktritt Mühe, Nachfolger/innen zu finden. Sie sind deshalb gezwungen, die Praxis zu schliessen oder nach einer anderen Nachfolgeregelung Ausschau zu halten. Dies trifft auch für den Kanton Freiburg zu, weil immer mehr Allgemeinpraktiker/innen ins Rentenalter kommen.

Die eigentlichen Ursachen dieses heutigen Zustandes sind vielseitig: In der Schweiz sind an den Universitäten Studienplätze für Medizin limitiert. Viele Studentinnen und Studenten entscheiden sich nach der Grundausbildung für die Weiterbildung und Tätigkeit in einem Spital mit mehr oder weniger geregelter Arbeitszeit. Hier bilden sie sich in den meisten Fällen weiter als Spezialist/in. Medizinische Einrichtungen, Apparate und Hilfsmittel jeder Art sind in Privatpraxen von Allgemeinpraktiker/innen schnell überaltert und müssen in recht kurzen Abständen wieder ersetzt werden, was ununterbrochen mit zusätzlichen Kosten verbunden ist. Vielen Jungmediziner/innen fehlen oft die nötigen finanziellen Mittel, um eine eigene Praxis zu eröffnen. Immer mehr sind in medizinischen Berufen Frauen tätig, die vor allem Teilzeittätigkeiten bevorzugen, was in einer Einzelpraxis praktisch kaum möglich ist.

Heute und sicher auch in Zukunft geht der Trend in Richtung Gemeinschaftspraxen; in Städten, Agglomerationen und grösseren Ortschaften in Richtung Gesundheitszentren. Immer mehr profitieren von dieser Entwicklung private Spitäler und Krankenversicherer. Sie eröffnen eigene Gemeinschaftspraxen und/oder Gesundheitszentren wie beispielsweise die Krankenversicherung Concordia mit ihrer Organisation „medplace“ oder auch die bekannte Privatklinikgruppe „Hirslanden“ mit einem Praxiszentrum am Bahnhof Bern. Im Herbst 2015 will diese Klinikgruppe im Bahnhofbuffet Düdingen ein ähnliches Zentrum eröffnen. In



Schmitten und Wünnewil bestehen bereits seit einiger Zeit erfolgreiche private Gemeinschaftspraxen.

Aufgrund von Erfahrungen und Aussagen bisheriger Gemeinschaftspraxisbesitzer/innen sind insbesondere die folgenden Voraussetzungen unabdingbar: Gemeinsame Absprachen über die Gestaltung der Gemeinschaftsräume und deren Einrichtung, aber auch der Investitionen hierfür; Kompromissbereitschaft bei planerischen, organisatorischen und administrativen Massnahmen; möglichst einheitlicher partizipativer Führungsstil; Regelung der Abwesenheiten und Vertretungen; schriftliches Festhalten der wichtigsten Ziele, Strategien und Massnahmen.

Welches sind die wesentlichen Vorteile der erwähnten Gesundheitszentren und Gemeinschaftspraxen für die Patienten? Im Grossen und Ganzen raschere Behandlung; optimale medizinische Behandlung, auch bei Abwesenheit oder Krankheit einzelner Praxisinhaber/innen; gegenseitige Aussprache bei heiklen Fällen; höheres medizinisches Niveau bedingt durch mehrere Fachpersonen; in Zweifelsfällen werden gemeinsame Gespräche vor der Behandlung des Patienten geführt; die Zusammenarbeit mit Spezialisten und Spitälern ist vielseitiger und besser gewährleistet.

Mit der Erweiterung und Eröffnung von Gemeinschaftspraxen und Gesundheitszentren erhält die Hausarztmedizin einen höheren Stellenwert. Diese Aufwertung ist auch im Sinne unseres Gesundheitsministers Alain Berset, zudem ist eine gute gesamtschweizerische ärztliche Grundversorgung garantiert.

Joseph Zosso, Schmitten

QUE FAIRE EN CAS D'ATTAQUE CARDIAQUE ?

Les personnes de tous âges peuvent être victime d'un malaise cardiaque. Bien réagir peut sauver une vie ; il ne faut surtout pas paniquer.

Une attaque peut arriver n'importe quand, que tu sois chez toi ou en promenade, seul ou avec d'autres. Une douleur lancinante dans la poitrine, qui s'étend aux bras, voire au visage. Seul, loin d'un hôpital, tu sais pertinemment que tu n'arriveras pas à t'y rendre. Dans les cours de premiers secours tu as appris à secourir les autres, mais on ne t'a pas appris à t'aider toi-même.

Que faire si tu es seul ?

Surtout ne pas paniquer (je sais, plus facile à dire qu'à faire). Commence par **tousser** le plus énergiquement et le plus souvent possible. Avant de tousser, **respire profondément**, comme si tu voulais te débarrasser de mucosités qui encombrent les voies respiratoires. Il faut inspirer et tousser toutes les 2 secondes jusqu'à l'arrivée des secours ou que le cœur batte normalement. L'inspiration profonde amène de l'oxygène dans les poumons. La toux exerce une pression sur le cœur et facilite la circulation du sang, ce qui devrait permettre d'atteindre l'hôpital à temps.

Si tu n'es pas seul :

Demande à la personne touchée

- De sourire (elle n'y arrivera pas)
- De prononcer une phrase simple
- De lever les deux bras en même temps (elle n'y arrivera que partiellement)
- De tirer la langue (si la langue est courbée, si elle « roule » de gauche à droite, c'est le signe d'une attaque)

Si la personne a des problèmes avec l'un de ces points, il faut **immédiatement demander de l'aide** et expliquer les symptômes au téléphone.

Ce qui veut aussi dire : ne jamais sortir sans son téléphone portable dont on a contrôlé la charge. Et bien mémoriser le No 144 pour appeler au secours.

(Les circonstances ont voulu que je vive de près une telle intervention, depuis l'appel angoissé à l'heureux dénouement. Il me tient à cœur -c'est bien le cas de le dire- d'exprimer mon admiration et ma reconnaissance aux nombreuses personnes qui ont œuvré pour faire qu'une soirée ne tourne pas au drame. Compétence, gentillesse et amabilité sont les caractéristiques du personnel valaisan que je salue en passant).

Michel Studer

Une histoire vraie

Lors d'une grillade, Claudine trébuche et tombe. On lui propose d'appeler l'ambulance, mais elle assure qu'elle va bien et a simplement heurté un obstacle caché dans le jardin. Comme elle est pâlotte et qu'elle tremble un peu, on lui dit de s'asseoir et lui apporte une assiette garnie d'aliments. Elle passe le reste de la soirée dans la bonne humeur.

Le lendemain, son mari informe les participants à la fête qu'il a dû conduire son épouse à l'hôpital où elle est décédée à 23 heures. Elle avait été victime d'une crise cardiaque.

Si ses amis avaient su comment reconnaître une attaque cardiaque, Claudine serait encore en vie.

L'aumônerie dans les EMS du « Grand Fribourg »

Le Vicariat épiscopal annonce la mise en place d'un service d'aumônerie pour les EMS du Grand Fribourg (Villa Beausite, Résidence des Chênes, Home de la Providence, Résidence les Bonnesfontaines. Résidence Le Manoir, Foyer Ste Jeanne Antide, Home de la Sarine, Résidence Les Martinets, Foyer Rose d'automne). Il aura pour mission de coordonner l'aumônerie déjà existante, de soutenir et d'accompagner ce qui se fait déjà en matière d'accompagnement spirituel, religieux et pastoral de toutes les personnes résidant dans les institutions pour personnes âgées. Il aura en plus la mission d'organiser l'aumônerie là où elle serait encore à développer.

La mise en route de ce service a été rendue possible grâce à la participation financière d'une part, de quelques institutions qui ont toujours eu la préoccupation d'une aumônerie organisée et, d'autre part, de l'Église qui est dans le décanat de Fribourg, dont toutes les paroisses ont accepté de prendre en charge la moitié du financement des postes dont le service aurait besoin (autrement dit 3,5 EPT selon estimation de l'AFIPA et d'un groupe de travail).

L'aumônerie des EMS de Fribourg devra être opérationnelle dès cet automne, avec les institutions participant déjà à son financement. Son équipe, mise sous la responsabilité de M. Serge Kaninda, sera composée de : M. Serge Kaninda, Mme Patrizia Conforti, et M. Benjamin Filankembo.

En ce qui concerne les autres institutions, le responsable de la Pastorale de la Santé prendra contact avec les directions pour des négociations devant aboutir à la création d'une aumônerie professionnelle dans chaque institution. La même personne restera à disposition pour toutes les questions ou remarques touchant à ce projet.

Michel

Studer

QUELQUES PERLES RÉCOLTÉES AU HASARD DE LA VIE

Aimer, ce ne sont pas de grandes déclarations, mais des petites choses, simples

Aimer, c'est un coup de téléphone, c'est une lettre, c'est une petite surprise, c'est une invitation qui vient du cœur, c'est faire une promenade ensemble

Aimer, c'est, ensemble, écouter un concert de musique classique, assister à un spectacle plaisant, qui nous rappelle notre jeunesse

Aimer, c'est apprécier une émission littéraire ou voir un film et en discuter ensemble

Aimer, c'est faire des choses pour l'autre, sans raison, sans calcul. C'est aussi l'accueillir tel qu'il est, l'écouter avec le cœur, ne pas se presser, avoir le temps ou prendre le temps qui file comme l'éclair

Aimer, ce n'est pas vouloir pour soi, mais donner à l'autre, aux autres.

Anne-Marie Peiry

Suicide assisté : EXIT franchit un pas de plus. Cette organisation propose ses services aux personnes atteintes de maladies liées au grand âge.

Exit alémanique a dit oui à une extension de l'aide à des personnes souffrant de poly-pathologies liées à l'âge. Exit Suisse romande avait déjà fait ce pas en avril dernier. Cette modification des statuts doit faciliter l'accès à l'assistance au suicide aux personnes atteintes d'une maladie incurable ou en phase terminale. Face au vieillissement de la population, on veut désormais s'adresser à des personnes qui ne sont pas condamnées médicalement. Cette modification des statuts doit rendre l'accès à l'assistance plus facile pour les personnes âgées, car il ne leur sera pas demandé autant de clarifications médicales qu'à des personnes plus jeunes. Les candidats au suicide pourront dès lors souffrir de plusieurs maladies, dont aucune n'est mortelle, mais qui limitent de manière importante la vie de la personne.

Une définition floue

« Si la personne a son discernement, elle est en droit de choisir le moment et le moyen de sa propre mort », a déclaré Jérôme Strobel, président d'Exit Suisse romande, sur les ondes de la RTS. Pour lui, une polypathologie, c'est par exemple « quelqu'un qui est âgé, qui a des problèmes de surdité importants et qui va, en plus, devenir aveugle. S'il fait une demande et qu'il nous la répète, nous allons l'aider ». Exit ne souhaite cependant pas définir le terme «  ag e », car cela dépend de la personne, a expliqu e devant les médias la présidente de l'organisation alémanique Saskia Frei. La discussion sera approfondie avec les médecins, mais également dans la société et au niveau politique.

La loi est respectée

Ce renforcement du droit à l'autodétermination dans les statuts des deux organisations d'aide au suicide reste dans la légalité, mais dépasse les recommandations de l'Académie suisse des sciences médicales (ASSM). En effet, le code pénal ne pose que trois critères à l'assistance au suicide: que le candidat au suicide mette lui-même à la bouche la substance létale, qu'il soit capable de discernement et que la personne qui l'assiste ne soit pas mue par un mobile égoïste. Pour

le professeur Christian Kind, président de la commission d'éthique de l'ASSM, Exit franchit un pas supplémentaire. « C'est un nouvel élargissement de son champ d'activités. Celles-ci avaient déjà été étendues à des patients qui souffrent de maladies incurables, mais non mortelles à court terme. Elles le sont maintenant également à des personnes qui n'ont pas de maladies incurables », a-t-il expliqu e. Il craint qu'il n'y ait désormais « des pressions psychologiques, sociales sur les personnes âgées d'une part, et sur les médecins d'autre part, pour qu'ils assistent aux suicides ».

Question délicate s'il en est. Elle doit être abordée avec le respect et la compréhension indispensables. Il est vrai que notre génération n'échappe pas à la tentation, elle dont, souvent, le verre est à-moitié vide. Pourrait-on supposer. Peut-être un dialogue va-t-il s'instaurer dans nos rangs, qui permettront une compréhension pour la douleur morale que rencontrent les personnes seules, qui n'ont personne à qui parler.

La grande question, disait Raymond Asso (1901 – 1968), c'est qu'on ne s'aime jamais assez les-uns-les-autres.

Michel Studer

ORGANISATION DE NOTRE FEDERATION

Bureau du comité cantonal

MOREL Jacques	Président	La Croix 34	1740 Neyruz	026 411 44 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 ou représentants)

SARINE	BUCHS ROSA Jeannette	Route du Grand-Clos 8	1754 Avry-sur-Matran	079 579 88 12
SENSEBEZIRK	BUCHELI Beat	Bircharcherstr. 53	3184 Wünnewil	026 496 23 65
GRUYERE	EGGER Françoise	Rte des Colombettes 236	1628 Vuadens	079 582 53 44
GLANE	ECOFFEY Robert	Pré de la Grange 8	1680 Romont	026 652 07 66
BROYE	COTTING Albert	Route des Arbognes 20	1774 Cousset	079 760 08 82
VEVEYSE	PAUCHARD Reynold	Ch. des Rochettes 17	1618 Châtel-St-Denis	026 918 55 39
LAC	PITTET Martial	Impasse des Agges 8	1754 Avry-sur-Matran	079 724 60 41

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 des Questions Economiques

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
----------------	---------------------	----------------------	---------------

Président de la Commission Santé et Social

BUCHELI Beat	Bircharcherstr. 53	3184 Wünnewil	026 496 23 65
--------------	--------------------	---------------	---------------

Président de la Commission de la Communication

GALLI Pier-Luigi	Ch. du Verger 42	1752 Villars-sur-Glâne	026 424 69 54
------------------	------------------	------------------------	---------------

Rédaction d'HORIZON

Studer Michel	Ch. de Bonlieu 12 B	1700 Fribourg	026 422 26 22
---------------	---------------------	---------------	---------------

Wir werden immer älter

Dank des Kampfes gegen Kindersterblichkeit hat sich die Lebenserwartung der Menschen weltweit deutlich erhöht. Die Schweiz liegt auf einem Spitzenplatz

Ein 2012 geborenes Kind kann nach Berechnungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit einem sechs Jahre längeren Leben rechnen als ein Mensch der 1990 zur Welt kam. Gemäss der in Genf veröffentlichten Weltgesundheitsstatistik 2014 werden Frauen nach wie vor älter als Männer. Bei den Frauen steht Japan mit einer durchschnittlichen prognostizierten Lebenszeit von 87 Jahren an der Spitze, gefolgt von Spanien, der Schweiz und Singapur, die alle auf 85,1 Lebensjahre kommen.

Bei den Männern kommen neun Länder auf eine Lebenserwartung von über 80 Jahren. An der Spitze liegt Island mit 81,2, gefolgt von ... der Schweiz mit 80,7. Die Statistik bezieht sich auf Vorhersagen für den Geburtsjahrgang 2012.

Die weitaus grössten Fortschritte wurden zwischen 1990 und 2012 in den armen Regionen der Welt erreicht. Um neun Jahre stieg laut WHO die Lebenserwartung in Entwicklungsländern. „Ein wichtiger Grund ist, dass heute viel weniger Kinder sterben, bevor sie das fünfte Lebensjahr erreichen“, sagte WHO-Generaldirektorin Margaret Chan. „Jedoch gibt es immer noch eine tiefe Kluft zwischen Arm und Reich. Menschen in Ländern mit hohem Einkommen haben eine viel bessere Chance, lange zu leben, als jene in Ländern mit geringem Einkommen.“

In der Schweiz haben Jugendliche mit Geburtsjahr 2000 eine Lebenserwartung von rund 100 Jahren. Im Jahr 2060 werden bei uns weit über eine Million Menschen im Alter „80plus“ leben. An einer Tagung diskutierten rund 500 Fachpersonen aus Gerontologie, Politik und Wirtschaft, unter welchen Voraussetzungen ein so hohes Alter erstrebenswert ist.

Das Fazit: Die Alterungsdiskussion wird zu eng und mit einseitigem Fokus auf die Kosten geführt.

(Freiburger Nachrichten vom 16 Mai 2014).

RIRE – SOURIRE – RÉFLÉCHIR

Alfonse Alais (1854 – 1905)

A vendre casserole carrée pour empêcher le lait de tourner.

La grande trouvaille de l'armée, c'est qu'elle est la seule à avoir compris que la compétence ne se lit pas sur les visages. Elle a donc inventé les grades.

C'est fou comme l'argent aide à supporter la pauvreté.

Le comble de l'économie : coucher sur la paille qu'on voit dans l'œil de son voisin et se chauffer avec la poutre qu'on a dans le sien.

Ne remets pas à demain ce que tu peux faire après-demain.

Vous prenez soin d'un proche ? Prenez du temps pour vous !

La Croix-Rouge fribourgeoise distribue des **Bons de répit pour les proches aidants qui s'occupent régulièrement d'une personne malade ou âgée à leur domicile.**

S'occuper d'un proche est une activité prenante qui affecte fortement la vie de famille. Le travail, la santé, la vie sociale et les revenus sont touchés. Certains malades ne peuvent jamais rester seuls. Il faut être présent 24 heures sur 24. Pour citer un exemple très parlant, les personnes qui aident leur conjoint consacrent en moyenne 60 heures par semaine à ce travail. Un horaire digne d'un chef d'entreprise, qui ne laisse guère l'occasion d'avoir d'autres occupations et surtout pas de temps à consacrer à soi-même. A défaut de rétribution et de reconnaissance sociale – pour la majorité d'entre eux du moins –, les proches aidants ont au moins la satisfaction de procurer du bien-être à leur parent. Vivre à la maison jusqu'au bout, entouré des personnes que l'on aime, n'est-ce pas le souhait de chacun d'entre nous?

Les proches aidants sont ainsi des piliers du maintien à domicile. Mais à quel prix ? « Les proches soignants vont généralement plus souvent consulter des médecins, se plaignent davantage de maux physiques, consomment davantage de médicaments psychotropes que la population [...] » (Age Care-Suisse Latine-Février 2011). Les personnes qui s'occupent d'un parent âgé ou malade à domicile risquent l'effondrement si elles n'ont pas de solution de repos

Après plus de huit ans d'existence, le service d'Aide aux proches de la Croix-Rouge fribourgeoise constate quotidiennement l'état d'épuisement dans lequel se trouvent les proches aidants. L'intervention d'une auxiliaire de santé de la Croix-Rouge qui va les remplacer et leur permettre de prendre un peu de distance, est un véritable soulagement pour ces familles. Trop souvent malheureusement, les proches aidants n'ont pas les moyens de recourir à une telle aide. Depuis le 1^{er} juillet 2014, la Croix-Rouge fribourgeoise distribue donc des **Bons de répit** à un tarif préférentiel de CHF 15.- l'heure (pour les personnes qui n'ont pas les PC). Ces bons ont une durée maximum de 4 heures, à raison de 1 ou 2 fois par semaine.

Depuis plusieurs années Fabienne, âgée de 72 ans s'occupe de son mari, atteint de la maladie de Parkinson. L'état de santé de celui-ci s'est progressivement dégradé et il ne peut absolument plus rester seul. Fabienne doit demeurer près de lui jour et nuit, chaque jour de la semaine, sans aucune pause. Elle se consacre entièrement à son mari, n'a plus d'activités ni même de contacts sociaux et est au bord de la dépression. Les soins à domicile lui proposent de prendre contact avec notre service.

Grâce à ces bons, Fabienne peut enfin sortir de la maison, aller chez le coiffeur ou boire un café avec une amie. L'auxiliaire de santé CRS qui la remplace auprès de son mari veille sur lui, l'aide à se mobiliser, lui prépare le repas, le stimule par des activités et l'emmène en promenade. Fabienne est tranquille car elle sait que son conjoint est entre de bonnes mains. « Ce service est ma survie » dit-elle

Les proches ont parfois seulement besoin de renseignements, d'informations ou de conseils. Tous les matins, la Croix-Rouge fribourgeoise offre une **permanence téléphonique** : du personnel qualifié soutient, conseille et oriente les proches sur des questions liées à la prise en charge d'une personne malade et/ou âgée à domicile.

Pour plus d'informations :

Croix-Rouge fribourgeoise : service d'Aide aux proches

Lundi au vendredi de 7h30 à 11h30 : 026 347 39 79

aide.aux.proches@croix-rouge-fr.ch

EN PASSANT PAR FRIBOURG EN 2014

Je rassemble les fontaines au fond des rues de ma ville
 Je dispose leur forme en diadème
 Mes rêves me ramènent toujours dans la ville que j'aime : « Fribourg »

Il souffle un grand vent de nuit, j'installe les plus belles nymphes de l'art
 Les fontaines craquent, les rêves s'évanouissent
 Peuvent-ils être ou ne pas être ?

Le temps d'un jeu d'ombres et de lumière
 La forêt redevient pierre, le renard est jaloux
 Dans ma tête, je fredonne un petit air qui s'égare.



Ma ville de Fribourg est petite, ocellée de lampes et de prunelles brillantes
 Cité médiévale, culturelle et spirituelle :
 La Cathédrale réunit nos espoirs, la Basilique Notre-Dame accorde nos grâces
 Le Collège St-Michel, unique témoin d'amours naissantes d'adolescents.

Devant l'Hôtel de ville, les corps de musique se rassemblent pour se mettre au
 Diapason, et ponctuent leur défilé par la procession de la Fête-Dieu. Les coups de canon
 vont retentir depuis Lorette, quelle belle tradition pour Fribourg.

Les ponts de ma ville ont une double fonction : séparer et réunir.
 Sous le pont de St-Jean s'étire la rivière qui vit avec sérénité une longue
 histoire d'amour avec Fribourg. Sous le pont du Milieu passaient les commerçants qui
 transportaient des peaux et des draps.

D'autres ponts de bois abritent encore aujourd'hui les jeux des enfants qui s'affrontent entre
 romands et ceux qu'on appelle les Bolzes. Dans la vieille ville
 Existe la Maison pour deux qui domine les anciens quartiers, située au-dessus des
 Falaises, à Lorette. C'est, une maison pour les amoureux, les gens heureux...
 Mais y a-t-il encore des gens heureux qui partageraient ces lieux merveilleux ?

Dans la plaine des souvenirs, ce pays de Fribourg m'enchante. Je le découpe en
 Gouttelettes d'or que je dépose dans cet amoncellement de pierre et d'eau.
 Un peu d'ombre et de lumière, au passage entre chien et loup, la forêt redevient pierre, le
 renard est jaloux.

J'aime Fribourg, ses fontaines, ses ponts, ses traditions, sa vieille ville, sa culture, ses
 chorales, ses fanfares...

Anne-Marie Peiry-Modoux

Le mot de Pro Senectute Fribourg

Bonifier les compétences et l'expérience !

Les débats liés aux personnes qui prennent leur retraite gravitent souvent autour de la notion de problèmes, plus ou moins graves. Apparition de rides qui cohabitent peu avec le jeunisme et le perfectionnisme esthétique ambiants. Vulnérabilité, perte d'autonomie et coûts, en oubliant que la majorité des personnes vivent quasiment jusqu'au terme de leur parcours terrestre de manière autonome et dans leur environnement familial.

Pro Senectute jouit du privilège de pouvoir mettre en vitrine les facettes positives de l'apport des aîné/e/s. Car sans ces centaines de bénévoles, le rayonnement de notre Institution serait grandement amputé.

Bien insérée dans le réseau médico-social, Pro Senectute s'ouvre depuis plusieurs années à d'autres horizons. L'intergénération, avec le pilotage du projet Seniors dans les salles de classes (Morat, Guin et Chiètres). Nous ambitionnons toujours de pouvoir surpasser la barrière socio-culturelle de la Sarine en implantant le projet dans la partie francophone du canton. L'économie, avec les séminaires de préparation à la retraite. Un nouveau projet verra le jour au début 2015, soit le *Réseau 50+*. Les contacts, discussions et négociations positifs menés depuis un an avec la direction du Service public de l'emploi (SPE) devraient permettre aux retraités de faire bénéficier les +de 50 ans de leur grande expérience professionnelle et relationnelle. Le SPE constate que l'âge constitue souvent un frein à l'embauche. D'où l'idée d'accompagner de manière ciblée cette catégorie d'âge.

Comment retrouver un objectif professionnel réalisable quand on ne fait plus partie des « jeunes collaborateurs » sur le marché du travail, mais que son grand bagage professionnel est souvent l'avantage principal qu'on peut mettre en avant ? Quelle stratégie adopter après une longue carrière professionnelle écoulée ? Comment approcher et persuader un potentiel employeur de l'avantage d'embaucher quelqu'un qui est dans son dernier tiers de sa vie professionnelle et qui amène malgré son âge un grand lot d'avantages potentiels pour l'employeur ? Comment trouver les rares opportunités à l'aide d'un réseau de personnes expérimentées ? Quelles autres options à l'embauche « classique » existent dans cette situation particulière ? En collaboration avec les SPE, Pro Senectute souhaite aborder toutes ces questions dans le cadre de ce nouveau projet commun dénommé *Réseau 50+*.

Le concept est le suivant: offrir un suivi individualisé à certains demandeurs d'emploi de + de 50 ans par le biais de cadres retraités, recrutés et encadrés par Pro Senectute. Les objectifs de ces retraités d'expérience: établir un bref état de lieux des problématiques rencontrées, identifier les freins à l'embauche rencontrés, esquisser des possibilités de solutions et faire bénéficier d'un suivi personnalisé lors des démarches de recherches d'emploi. L'apport du retraité sera complémentaire à toutes les mesures déjà en place. Il ambitionne de permettre à des retraités d'endosser le rôle de coach personnel, avec une grande plus-value relationnelle. Soit une solution gagnant-gagnant.

Nous sommes fiers de promouvoir l'apport important de retraité/e/s au pic de leurs compétences et expériences. Laissons à d'autres la monoculture caricaturale du retraité-fardeau.

Jean-Marc Groppo, directeur



Service d'accompagnement administratif à domicile : Une aide pragmatique à la gestion !

Prestation :

- L'aide à la préparation et au paiement des factures
- Les démarches concernant l'assurance maladie (ex : envoi des justificatifs de remboursement)
- Le classement des documents et des factures
- La correspondance administrative simple

Fréquence :

- En principe une fois par mois, les visites durent au maximum deux heures
- L'accompagnement s'effectue chaque mois avec le/la même bénévole

Gratuité :

- Service gratuit et confidentiel

Prestataire:

- Evaluation initiale de la situation globale par un assistant social, puis accompagnements mensuels par nos bénévoles formés, encadrés et indemnisés.

Liberté, Liberté chérie

De ce droit dont, ados, nous étions si fiers, nous qui récitions par cœur les beaux vers de Paul Eluard (1895 – 1952), nous en faisons aujourd'hui un bien piètre usage. Ni l'information prodiguée par tous les milieux, ni les facilités introduites pour rendre plus aisé la pratique de ce droit n'ont réussi à faire grimper le taux de participation. En cette veille de la Saint-Michel, seuls environ 46 % des ayants droit (de vote) se sont donné la peine de s'exprimer. Si la question de la TVA pouvait paraître ardue ou abstraite, celle des caisses-maladie nous touchait pourtant de très près. Un débat sur une assurance obligatoire qui coute la peau des fesses n'a pas obtenu que Suissesses et Suisses bougent leur postérieur pour se rendre à la prochaine boîte aux lettres jaune et y déposer un pli préaffranchi.

Le constat ne cesse de m'attrister. Il affaiblit la crédibilité des résultats « sortis des urnes ». Que faut-il faire pour corriger cet état de fait ? Introduire l'obligation de s'exprimer et une amende pour les personnes qui n'obtempèrent pas ? Pourquoi pas, en somme. Il faudrait un montant dissuasif d'au moins cent francs, mais le prix de l'appareil à mettre en place pour gérer les exceptions et les cas-limites justifierait-il le but visé ? Ou faudrait-il considérer comme nul un résultat obtenu avec une participation se situant au-dessous de 50% ?

Michel Studer