



Fédération fribourgeoise des retraités
Freiburgische Rentnervereinigung

3
CAISSE DE PENSION
Une fausse
bonne idée

5
TÉLÉPHONIE
Maîtrisez
votre smartphone



Et si la Glâne était
un coin de paradis...

15

8
SENIOR+
Altersfragen
im Kanton Freiburg

11
ACTIVITÉ
Le bénévolat,
ça rend heureux

HORIZON



Un journal fait pour vous et avec vous

Chères lectrices, chers lecteurs,

ÉDITORIAL Le voilà, le «Horizon» nouveau dont vous avez si souvent entendu parler. C'est grâce au travail de notre Commission de la communication, soutenue par un noyau de professionnels de la presse écrite, qu'il peut vous être présenté aujourd'hui dans sa nouvelle conception.

Vous constaterez d'abord que la maquette du journal, c'est-à-dire son aspect graphique, est totalement changée. Il s'agissait de la rajeunir, notamment pour donner à nos membres envie de lire les articles. A ce propos, nous nous sommes fixé deux objectifs principaux: d'une part publier

des articles qui, nous osons l'espérer, répondront aux attentes des lecteurs et, d'autre part, donner plus la parole aux sections. Cette démarche nous semble importante pour que HORIZON reflète la vie de notre Fédération. Sommes-nous sur la bonne voie pour atteindre ces objectifs ambitieux? C'est à vous de nous le dire. Vos remarques, vos critiques, vos suggestions nous seront nécessaires pour améliorer sans cesse votre journal. Alors n'hésitez pas, écrivez-nous!

Je tiens enfin à remercier sincèrement toutes celles et ceux qui ont donné beaucoup de leur temps pour la réalisation de ce numéro.

JACQUES MOREL

Deutsche Fassung Seite 2

Eine Zeitung geschaffen für Sie und mit Ihnen

Liebe Leserinnen, liebe Leser

LEITARTIKEL Nun haben Sie den neuen „Horizon“, von welchem Sie schon oft sprechen gehört haben in Ihren Händen. Dank der Arbeit unserer Kommission Kommunikation mit der Unterstützung einer Gruppe Professioneller aus dem Bereich der geschriebenen Presse kann er Ihnen heute in seiner neuen Aufmachung vorgestellt werden.

Als erstes werden Sie feststellen, dass das Aussehen der Zeitung, namentlich das graphische Erscheinungsbild vollständig geändert hat. Es geht dabei um eine ansprechende Auffrischung, um insbesondere bei unseren Lesern die Freude zu wecken, die darin enthaltenen Artikel zu lesen. Dabei haben wir zwei Hauptziele festgelegt: Es sind einerseits das Veröffentlichung von Beiträgen, welche den Erwartungen, so wagen wir zu hoffen, unserer Lesern entsprechen, und andererseits sollen darin die Sektionen vermehrt zu Wort kommen. Dieses Vorgehen scheint uns wichtig, damit der „Horizon“ das Leben unserer Vereinigung widerspiegelt. Wir fragen uns, sind wir damit auf dem richtigen Weg, um die hoch gesteckten Ziele zu erreichen? Es ist an Ihnen, uns dies zu sagen. Ihre Bemerkungen, Ihre Kritik, Ihre Anregungen werden für uns notwendig sein, um Ihre Zeitung stets zu verbessern. Folglich, zögert nicht, schreibt uns!

Es ist mir ein Anliegen allen, die einen grossen Anteil ihrer Zeit zur Verwirklichung dieser Ausgabe aufgewendet haben herzlichst zu danken.

JACQUES MOREL

SARINE

Pas de quoi s'ennuyer

L'année 2016 de la section aura été riche en animations diverses.

> 21 avril – Assemblée générale

79 membres ont assisté à l'assemblée générale, tenue à l'Escale à Givisiez. En fin de séance, Michel Pillonel, président de la Fédération suisse des retraités, a fait un exposé sur la Prévoyance 2020 et sur la LPP, avant de répondre aux questions des participants.

> 19 mai – Dîner avec animation

C'est dans la nouvelle salle du Buffet de la gare de Grolley, que 137 membres se sont retrouvés pour partager un repas à l'invitation du comité. Un animateur était de la partie: René Guignet qui a fait régner la bonne humeur avec ses sketches dont le style s'approche de celui du regretté François Sylvant.

> 24 juin – Deux cols et un train

Par un temps exceptionnellement beau, quatre autocars ont emmené 119 personnes en direction du col du Grimsel, avec une pause-café au bord du Faulensee. Une fois la côte gravie, un repas les attendait à l'Hospice, histoire de prendre l'élan pour la descente vers Gletsch, puis le train à vapeur de la Furka. Un voyage de près de deux heures jusqu'à Realp, dans des paysages grandioses, avant le retour en car via le col du Susten. Mémorable!

> 15 septembre – Annecy

Juste avant la parution de «Horizon», une sortie a dû se dérouler en Haute-Savoie, avec la visite d'un petit coin de paradis, les «Jardins secrets de Vaulx». Ensuite, repas et tour du lac d'Annecy à bord d'un bateau, puis temps libre dans la vieille ville, donc balade le long des canaux et shopping... si nécessaire.

> 1^{er} décembre – Loto

L'année de la section s'achèvera dans la salle paroissiale de Belfaux, dans la joie, la bonne humeur et les gros lots, puisqu'un loto y sera organisé, assorti d'un goûter servi par les membres du comité.

SERGE VONLANTHEN

DÉMARCHAGE TÉLÉPHONIQUE

Etre ou ne pas être... poli

L'art et la manière d'échapper aux importuns.

«Bonjour, je suis bien chez Mme Chose?» La voix est sympathique, le débit rapide. Et commence, façon mitraille, l'exposé du cadeau que vous avez gagné, de l'offre qui vous est réservée ou de l'avantage que vous auriez à changer d'assurance maladie... C'est la croix et la bannière de se dépêtrer du démarchage téléphonique. Il y a quand même des trucs pour s'en prémunir.

1. Faire assortir son nom d'un astérisque (*) anti-publicité dans l'annuaire «local.ch». C'est simple et cela ne coûte rien. Il suffit d'appeler le

0800 86 80 86. Les démarcheurs ne devraient plus appeler. En principe...

2. Éviter de laisser son numéro de téléphone en répondant à un concours ou à un sondage. Ou, au moins, cocher la case «Je refuse que mes coordonnées soient utilisées à des fins publicitaires».

3. Certains opérateurs offrent des services anti-spams, comme Netplus, qui filtre gratuitement les appels et les courriels indésirables.

Si rien ne marche, il faut apprendre à dire non, ce qui n'est pas toujours facile. D'aucuns «aboient» contre l'appelant, en termes plus ou moins orduriers. Sauf qu'il s'agit juste d'une personne qui essaie de (mal) gagner sa vie. Dur, dur.

On peut aussi dissuader l'appelant («Je vais en parler à mon mari, à ma fille»), le piéger («Envoyez-moi de la documentation sans engagement»), ou répondre «Un instant, svp» et ne pas raccrocher.

Le plus simple et le plus sûr consiste à interrompre l'interlocuteur tout de suite en lui disant fermement qu'on n'accepte pas le démarchage téléphonique et qu'il perd son temps. En général, cela suffit. Sinon, il faut boucler le téléphone. On ne peut pas toujours être poli...

L'essentiel, de toute façon, c'est de ne pas céder, jamais, sous peine de gros ennuis.

PIER-LUIGI GALLI
MADELEINE JOYE

Une fausse bonne idée

CAISSE DE PENSION • Réserver un siège aux rentiers dans les organes gérant les institutions de prévoyance professionnelle? L'idée semble séduisante, mais gare au piège!

Le conseiller national Olivier Feller (plr, VD) a déposé en mars 2016 une motion relative à la représentation des retraités dans les caisses de pension. Ceux-ci n'étant pas obligatoirement présents, avec voix délibérative, dans les organes de décision des institutions de prévoyance professionnelle, M. Feller préconise de leur attribuer un des sièges réservés aux salariés. Il pense ainsi corriger la situation actuelle sans toucher au principe de la gestion paritaire.

Mais comment maintenir une gestion paritaire lorsque l'avis des salariés et celui des retraités ne concordent pas? Ce serait en outre contraire à la LPP. L'assemblée des délégués doit en effet compter autant de représentants des salariés que de représentants de l'employeur. Les rentiers, qui doivent prioritairement défendre leurs intérêts, constitueraient une troisième force, source de déséquilibre. Récemment, la Caisse de

Pension Energie coopérative (CPE) a dû, pour ce motif, modifier ses statuts et exclure les rentiers de la délégation des assurés.

La motion Feller pourrait apparaître comme une fleur faite aux retraités. Cependant, dans l'hypothèse d'une sous-couverture de la caisse, ce sont les salariés et l'employeur qui devraient financer les manques à combler, sans toucher aux rentes acquises – en principe garanties. Certains milieux rêvent pourtant d'impliquer financièrement les rentiers dans le processus d'assainissement des caisses. Ces milieux saisiraient-ils l'occasion d'y parvenir par le biais de la motion, en accordant un pouvoir de décision aux retraités? Ceux-ci ont meilleur temps de se satisfaire de la situation actuelle, sans voix délibérative, mais en conservant des rentes protégées. Ne soyons pas le corbeau de la fable!

ALBERT MARTI (CQE)

SÉCURITÉ

Des anges gardiens électroniques

Des capteurs placés dans le logement permettent aux personnes âgées et/ou fragilisées de vivre chez elles en toute sécurité.

Tomber chez soi, être cloué au sol ou dans sa baignoire et ne pas pouvoir appeler au secours... l'angoisse des personnes vivant seules et plus trop solides sur leurs jambes. L'entreprise DomoSafety® SA, une start-up née dans le cadre de l'EPFL à Lausanne, a développé sous la marque DomoCare® des

réponses électroniques au problème. Plus ou moins sophistiquées selon les nécessités.

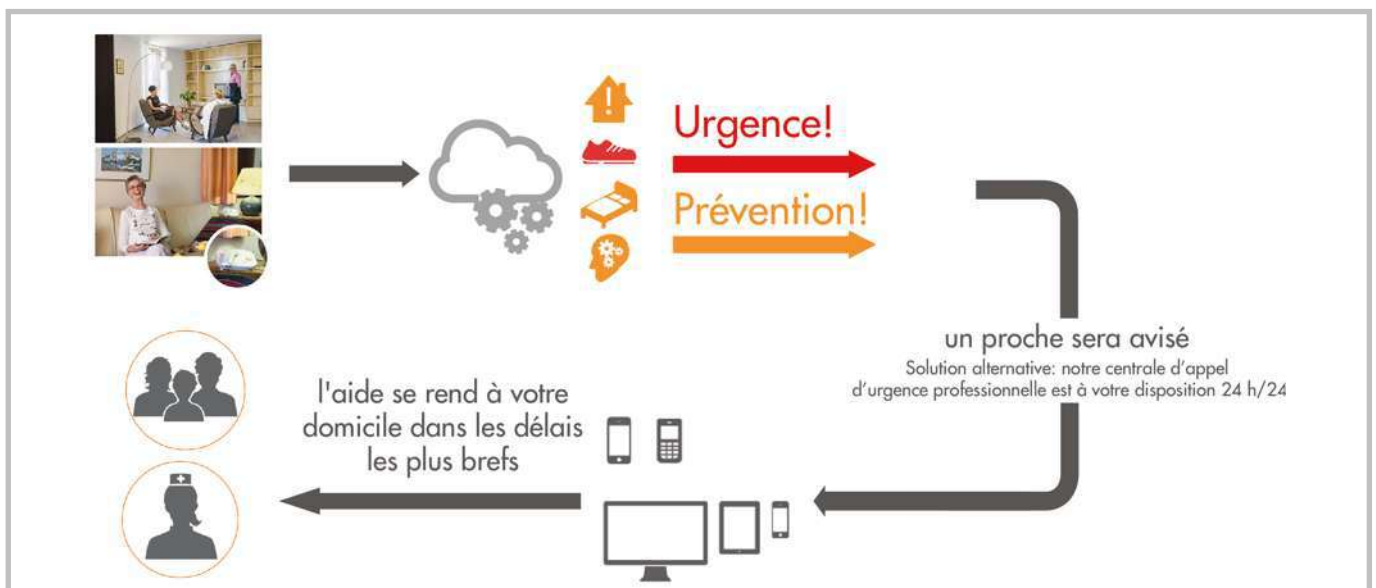
De quoi rassurer ses proches

Cela va du simple bouton-montre à la pose de détecteurs de mouvements, programmés d'après les habitudes de la personne (cycle du sommeil, ouverture du frigo, allées et venues...) enregistrées dans une phase préalable. Toute anomalie dans le comportement – aussi bien une chute qu'une absence

prolongée de mouvement – déclenche une alarme auprès de membres de la famille ou de services de secours. De quoi rassurer la personne et ses proches.

Evidemment, ces appareils ne sont pas donnés. Ils sont loués à 45, 89 ou 99 francs par mois suivant l'option, sans compter les frais d'installation. C'est le prix à payer pour pouvoir vivre chez soi le plus longtemps possible et en toute sécurité.

MADELEINE JOYE



Demandez nos OFFRES À LA CARTE pour vos sorties de classe, écoles, clubs sportifs, contemporains, entreprises etc.

Demandez les NOUVEAUX CATALOGUES de voyages et vacances balnéaires + de 150 destinations dans + de 25 pays

Une entreprise familiale à votre service depuis 1953 !

BUCHARD VOYAGES

N°1 en Suisse romande

TOUS NOS CAR 4* VOYAGES EN TOIT CONFORT JUSQU'À 16 PLACES

BUCHARD, LA STAR DES VOYAGES EN CAR



Route de l'Aérodrome 21 - 1730 Ecuwillens - Tél. 026 411 08 08 - Fax 026 411 08 01 - ecuvillens@buchard.ch
www.buchard.ch

Palier après palier jusqu'à 0,20%* d'intérêt

Le compte épargne lilas récompense les épargnants avec des objectifs d'épargne à long terme. Si vous laissez votre argent sur le compte, le taux d'intérêt augmente chaque année. **Votre banque en toute simplicité.**

Banque Valiant SA, Rue de Romont 6, 1701 Fribourg
Téléphone 026 347 44 00

* Sous réserve de modifi. cations. Informations supplémentaires et conditions sous www.valiant.ch/compte-epargne-lilas

VALIANT

TÉLÉPHONIE

Maîtrisez votre smartphone

Sauvegarder les données de votre téléphone Android n'est pas aussi simple qu'il y paraît. En effet, il n'existe pas de logiciel qui puisse faire une sauvegarde intégrale, il faut donc passer par plusieurs services.



Sauvegarde
de vos sms,
contacts,
photos,
applications

AVEC UN IPHONE...

Si vous possédez un *iPhone*, la sauvegarde, la restauration et la synchronisation de données ainsi que les mises à jour logicielles, sont possibles avec le logiciel gratuit *iTunes*.

Si vous possédez un *Samsung*, la sauvegarde, la restauration et la synchronisation de données ainsi que les mises à jour logicielles, sont possibles avec :

- l'application gratuite *Smart Switch Mobile*, pour transférer des données entre deux appareils *Galaxy*.
- ou avec le logiciel gratuit *Smart Switch* entre votre appareil et un PC.

Pour tout autre smartphone, il faut procéder en plusieurs étapes, à savoir :

1) Importer/exporter vos contacts

Plusieurs méthodes sont possibles, je vous indique la plus simple. Sur votre ancien appareil, rendez-vous dans le *gestionnaire de Contacts*. Touchez les *Paramètres* puis sélectionnez *Importer/Exporter*. Dans le menu *Import/Export Contacts* qui va s'ouvrir, plusieurs options vous sont proposées.

A. Appuyez sur exporter vers la carte SD, un fichier sera exporté avec le format «.vcf». Vous pouvez ensuite le copier dans votre ordinateur. L'opération inverse sera effectuée pour importer vos contacts.

B. Appuyez sur exporter vers la carte SIM. Après avoir transféré votre carte SIM sur votre nouvel appareil, effectuez la même opération mais cette fois en important vos contacts (il est à noter que par contact, un seul numéro sera enregistré).

2) Transférer votre musique, vos photos ou vidéos

Etant donné que votre appareil est considéré comme mémoire externe, connectez-le via un câble USB à votre PC, votre appareil va s'afficher dans l'explorateur de fichier, vous pouvez alors copier tous vos fichiers sur votre ordinateur. Pour votre nouveau smartphone, l'opération se fait en sens inverse.

3) Transférer vos SMS/MMS d'un téléphone à l'autre

Les SMS ont beau se résumer à quelques centaines de caractères, ils n'en sont pas moins de précieux souvenirs. Attention, pour que ce transfert fonctionne, les deux smartphones doivent tourner sous Android afin de pouvoir y installer l'application gratuite *SMS Backup & Restore* à partir de *Play Store*.

4) Restaurer toutes vos applications

Normalement, Google devrait installer automatiquement toutes les applications liées à votre compte sur votre nouveau smartphone; or ça ne marche pas toujours... Dans ce cas, faites-le manuellement avec l'application gratuite *Astro File Manager*.

PIER-LUIGI GALLI

HORIZON

RÉDACTION

Commission
de la communication de la FFR
horizon@ffr-frv.ch

ÉDITION

Fédération fribourgeoise des retraités (FFR)
Freiburgische Rentnervereinigung (FRV)
Jacques Morel, président
La Croix 34, 1740 Neyruz
www.ffr-frv.ch

IMPRESSION

Tirage 4650 exemplaires
Ateliers des Préalpes,
route des Préalpes 18,
1752 Villars-sur-Glâne
bmp@ateliers-gerine.ch

PRO SENECTUTE

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

Vous avez de la peine à remplir votre déclaration d'impôts? Alors contactez notre SERVICE DE DECLARATION D'IMPOTS 60+ !

LE SERVICE AVEC vous propose de partager des activités avec un bénévole chez vous ou à l'extérieur.

Si vous n'arrivez plus à faire votre ménage comme avant pensez à notre SERVICE DE NETTOYAGE! Il vous permettra de rester le plus longtemps possible à votre domicile.

TABLES D'HÔTES TAVOLATA

UN REPAS À PLUSIEURS A PLUS DE SAVEUR ! Pour que manger reste un plaisir, même lorsque l'on vit seul à l'âge de la retraite, Pro Senectute vous propose de prendre un bon repas, chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse.

SPORT, FORMATION ET LOISIRS!

De nombreuses activités sont proposées pour l'année 2016/2017 ! N'hésitez pas à nous contacter et demandez notre programme annuel gratuit.

Pro Senectute – Passage du Cardinal 18, CP 169 – 1700 Fribourg 5
026 347 12 40 – www.fr.prosenectute.ch – info@fr.prosenectute.ch

Das Ausfüllen der Steuererklärung muss keine Belastung mehr sein! Zögern Sie nicht, unseren STEUER-ER-KLAERUNGSDIENST 60+ zu kontaktieren!

SERVICE AVEC Unser Begleitdienst bietet Aktivitäten mit einem/einer Freiwilligen im oder außerhalb des Hauses.

Benötigen Sie Hilfe im Haushalt? Unser REINIGUNGSDIENST 60+ entlastet und erhöht das Wohlbefinden und die Lebensqualität in ihrem Zuhause.

TAFEL TAVOLATA

GEMEINSAM EINE MAHLZEIT GENIESSEN! Damit Essen eine Freude bleibt, bietet Ihnen Pro Senectute ein leckeres Essen bei einem freiwilligen Gastgeber!

SPORT, BILDUNG UND FREIZEIT!

2016/2017 erwartet Sie ein breites Angebot an freizeithlichen und sportlichen Aktivitäten! Das neue Programm ist jetzt gratis bei uns erhältlich!

PRO SENECTUTE

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

Mot de la direction de Pro Senectute Fribourg

Depuis novembre dernier, nous sommes locataires pour les vingt-cinq prochaines années d'un outil de travail adapté à la forte croissance de notre Institution. La longue durée du bail à loyer nous a permis d'obtenir un prix de location au m² inférieur à celui que nous avions sur notre ancien site.

Les conditions-cadre permettant la mise sur pied de nos prestations suivent les courants du monde économique et politique.

Concrètement, cela signifie notamment: plafonnement du financement fédéral (manque à gagner de 73 000 en 2014 et de 100 000 en 2015 uniquement pour le sport et la formation), suppression du financement national pour la formation initiale et continue de nos certaines d'intervenants, augmentation du prix de location

de certaines piscines, de certaines salles de sport, imposition de certaines contraintes (coûteuses) de certification en matière de formation sportive. Nous devons par conséquent adapter certains de nos prix, de manière raisonnable et ciblée. Nous avons attendu les débats de ce printemps du législateur cantonal au sujet des lois Senior+ pour évaluer en toute connaissance de cause la situation globale de notre financement public. Nous saluons les nouvelles bases légales tout en regrettant que les moyens financiers à disposition ne sont pour l'instant pas à la hauteur de nos besoins réels. Nous sommes convaincus de la confiance de nos clients, de leur fidélité et de leur compréhension quant à ce processus incontournable d'adaptation de certains prix.

JEAN-MARC GROPPPO, DIRECTEUR

Wort der Geschäftsleitung von Pro Senectute Freiburg

Seit November letzten Jahres sind wir für die nächsten fünfundzwanzig Jahre Mieter eines Arbeitsmittels, das dem starken Wachstum unserer Institution angepasst ist. Die lange Laufzeit des Mietvertrags hat uns ermöglicht, einen tieferen Mietpreis pro m² zu bekommen, als an unserem vorherigen Standort.

Die Rahmenbedingungen, die die Festlegung unserer Leistungen ermöglichen, folgen der Strömung der Wirtschaft und der Politik.

Konkret bedeutet das insbesondere: Begrenzung der eidgenössischen Finanzierung (Einkommenslücke von 73000 im Jahr 2014 und 100000 im Jahr 2015, einzig für Sport und Bildung), Kosten der Aus- und Weiterbildung unserer zahlreichen Kursleiter und Freiwilligen (mehrere hundert Personen), Erhöhung des Mietpreises einiger Hallenbäder, Kursräume

usw.; kostspielige Vorgaben für die Sportausbildungs-Zertifizierung. Aufgrund dieser Tatsachen wurde es unumgänglich, einige Kurskosten in gezielter und angemessener Weise anzupassen. Wir haben die Debatten zum Thema der Senior+-Gesetze des kantonalen Gesetzgebers im Frühling abgewartet, um in voller Kenntnis der Sachlage die allgemeine Situation unserer öffentlichen Finanzierung abschätzen zu können. Wir begrüßen zwar die neuen gesetzlichen Grundlagen, bedauern aber, dass die zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel unseren Bedürfnissen zurzeit nicht entsprechen.

Wir sind vom Vertrauen und der Treue unserer Kunden, wie auch für das Verständnis der unumgänglichen Preisanpassungen überzeugt.

JEAN-MARC GROPPPO, GESCHÄFTSLEITER

Altersfragen im Kanton Freiburg

SENIOR+ • Nach der Verabschiedung von "Senior+" im Grossen Rat folgen konkrete Strategien und Massnahmen über die Lebensgestaltung Senior+.

**Immer mehr Menschen betreuen
ältere Angehörige zu Hause. DR**

In den letzten Wochen und Monaten ist in allen kantonalen Medien und an verschiedenen Veranstaltungen über das Projekt „Senior+“ berichtet und diskutiert worden. Bereits an der Frühjahrssession des Grossen Rates wurde „Senior+“ behandelt. Es betrifft die Verfassungsartikel 35 und 62, welche Folgendes beinhalten: „Ältere Menschen haben Anspruch auf Mitwirkung, Autonomie, Lebensqualität und Achtung ihrer Persönlichkeit“ (Artikel 35). „Staat und Gemeinden fördern das Verständnis und die Solidarität zwischen den Generationen“ (Artikel 62). Auf diesen beiden Verfassungsartikeln basiert das Projekt „Senior+“.

Ausgangspunkt der erwähnten Berichte und Veranstaltungen waren mögliche Konzepte, Strategien und Massnahmen über die Lebensgestaltung von älteren Menschen ab zirka 50 Jahren, aber auch über das Zusammenleben mit älteren Menschen auf Kantons-, Bezirks- und Gemeindeebene. Dabei kamen einige wichtige und alltägliche Vorkommnisse und Erkenntnisse zum Vorschein. Hierzu nur vier Beispiele von vielen weiteren, die erwähnt werden könnten:

1. Beispiel: Bereits Mitte Jahr 2015 forderte die Gesundheitsdirektion in einem Mandat an die öffentliche Spitex, sie solle ihre Dienste auf 24 Stunden an sieben Tagen ausweiten. Damit wäre eine fachkundige Betreuung von Krankheit oder Behinderung betroffener Menschen, aber auch eine Entlastung der Angehörigen rund um die Uhr gewährleistet. Die Spitex-Organisationen sind in allen Bezirken im weiteren Ausbau und Wachstum begriffen.

2. Beispiel: Das kantonale Amt für den Arbeitsmarkt (AMA) hat in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Freiburg für Stellensuchende ab 50 Jahren zu Jahresbeginn das Integrationsprojekt „Pro 50+“ gestartet. Über 50 Jahre alte Stellensuchende können von diesem Integrationsprojekt „Pro 50+“ Gebrauch machen. Auf freiwilliger Basis werden Arbeitslosen Mentoren zugewiesen, welche dann die Stellensuche gemeinsam bestreiten. Die Mentoren machen ihre Arbeit als Freiwilligendienst. Aus ihrem eigenen Berufsleben verfügen sie aber über die nötigen Fachkenntnisse, Erfahrung und Beziehungsnetze. Kompetenz, Geduld, Einfühlungsvermögen und Ausdauer stehen im Vordergrund. Bekanntlich werden ältere Mitarbeiter ein immer wichtigerer Bestandteil des Standbein der wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Entwicklung.

3. Beispiel: Immer mehr Menschen betreuen ältere Angehörige zu Hause.

Der Verein Pflegende Angehörige Freiburg (PAF) befasst sich mit Beratung, Hilfe und Unterstützung wie beispielsweise bei Müdigkeit, Überlastung, Hilf- und Machtlosigkeit, Trauer, Schmerz und Zukunftsängsten. Eine grosse Hilfe und Unterstützung ist es für die Angehörigen, wenn sie bei Schwierigkeiten auch nachts oder an Wochenenden einer Fachperson anrufen können. Die Gesamtaufgaben von PAF werden immer häufiger und anspruchsvoller.

4. Beispiel: Einmalig und einzigartig ist das Projekt „Socius – Älter werden im Sensebezirk des Kantons Freiburg“, das von der AgeStiftung Zürich mit einem namhaften Betrag unterstützt wird. Erarbeitet wird ein Alterskonzept für den Sensebezirk in den folgenden Themenbereichen: „Wohnen im Alter, Mobilität, Generationenbeziehungen, Gesundheitsförderung/Prävention, Betreuung/Pflege, Öffentlichkeitsarbeit/Vernetzung, Integration/Migration, Behinderungen, Politik“. In allen erwähnten Themenbereichen wird im Sensebezirk die aktuelle Situation festgehalten. Anschliessend sollen die Ziele (Soll-Situation) visualisiert und in einem Massnahmenplan aufgezeigt werden, wie diese erreicht werden können.

Fazit: Vieles ist im ganzen Bereich „Alter“ in letzter Zeit in Bewegung geraten. Freiburg ist also im Aufwind in Altersfragen. Der Ball ist nun bei den Bezirken und Gemeinden, möglichst konkrete Massnahmen praxisnahe umzusetzen. Diese sind aber auf die Mithilfe bereits bestehender Altersorganisationen und Institutionen jeder Art angewiesen.

JOSEPH ZOSSO



SENIOR+

Fribourg agit face aux questions liées à l'âge

Il a déjà été beaucoup question – dans les médias comme au Grand Conseil – du projet «Senior+» qui esquisse la politique d'intégration des aînés dans la société fribourgeoise. Ce projet répond aux articles 35 et 62 de la Constitution cantonale. Selon le premier, «les personnes âgées ont droit à la participation, à l'autonomie, à la qualité de vie et au respect de leur personnalité», le second prévoyant que «l'Etat et les communes favorisent la compréhension et la solidarité entre les générations».

Les études préalables ont porté sur l'organisation de la vie des personnes au-delà de 50 ans environ, comme sur la cohabitation avec les aînés au niveau du canton, des districts et des communes. Une série d'éléments en sont ressortis, dont les quatre exemples ci-après – parmi de nombreux autres.

1. A la mi-2015, la Direction de la santé a invité les services publics de soins à domicile (Spitex) de tous les districts à ne plus limiter leurs services dans le temps. Ainsi une prise en charge professionnelle serait-elle assurée, 7 j/7 et 24 h/24, aux personnes malades ou handicapées, cela constituant aussi un soulagement pour leurs proches.

2. En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, le Service public de l'emploi (SPE) a lancé en début d'année son projet d'intégration «Pro 50+», destiné aux demandeurs d'emploi de plus de 50 ans. S'ils le souhaitent, ils se voient attribuer des mentors bénévoles qui les épauleront dans leur recherche d'emploi. Les mentors pourront ainsi mettre à profit leur expérience, leurs connaissances professionnelles, comme leur carnet d'adresses.

3. Toujours plus de personnes s'occupent de leurs aînés à la maison. L'association «Proches aidants Fribourg» (PAF) apporte conseils, aide et soulagement en cas de fatigue, de surcharge, de découragement. Un recours précieux pour les proches qui trouvent quelqu'un à qui s'adresser lors de difficultés, même la nuit et le week-end.

4. Avec «Socius – vieillir en Singine», le district alémanique dispose d'un projet exceptionnel, généreusement soutenu par la Fondation-Age Zurich. Le concept en préparation porte sur l'habitat, la mobilité, les relations intergénérationnelles, la prévention et les soins en matière de santé, les réseaux d'aide, l'intégration, la politique du handicap, etc. Un état des lieux sera établi pour chacun de ces thèmes, ainsi que la détermination des buts à atteindre et les moyens d'y parvenir.

Beaucoup de choses ont bougé en termes de vieillissement de la population et Fribourg a pris le bon train. Reste maintenant aux districts et aux communes à mettre en œuvre des mesures concrètes, en s'appuyant sur l'aide des organisations et institutions déjà actives dans le domaine.

JOSEPH ZOSSO (ADAPTATION MJ)

LIRE

FRIBOURG EN 160 PORTRAITS

Méconnus, anonymes, oubliés, ils ont aussi façonné l'image du canton



« Fribourgeois. Un dictionnaire des anonymes des inconnus, des oubliés, 1840-2015 »

211 pages.
45 francs.

En librairie ou auprès de la Société d'histoire du canton de Fribourg

De Fribourg, on connaît les célébrités – évêques, politiciens, sportifs, artistes... Les historiens se sont abondamment penchés sur leur vie et leurs œuvres. Pour marquer ses 175 ans, fêtés l'an dernier, la Société d'histoire du canton a fait un pas de côté en rendant hommage aux petits, aux sans-grade qui, à leur niveau, ont largement contribué à forger l'image de toute une région.

Sous le titre «Fribourgeois. Un dictionnaire des anonymes, des inconnus, des oubliés, 1840-2015» elle a publié quelque 160 portraits de personnes restées dans l'ombre, mais dont on se rend compte, pour la plupart, qu'elles gagnent à être connues. Sage-femme, instituteur, prêtre, artisan, paysan, boulanger... il y a des pépites cachées au secret de ces vies apparemment sans histoires. Des trésors de courage et d'abnégation, par exemple, mais aussi des talents artistiques, de l'ambition voire de l'audace.

La force des femmes

Bien que peu de femmes figurent en tête de chapitre, le livre met presque involontairement en évidence leur incroyable force. C'étaient souvent elles qui «tenaient la maison debout», quand elles ne se retrouvaient pas à assumer, seules et sans revenus, l'éducation d'une collection d'enfants. MJ

LA SANTÉ PAR LES PLANTES

A tous les maux, la nature offre un remède



« Les secrets du druide » Voyage dans l'herbier médical de Claude Roggen

Editions du Bois Carré, 49 francs, en librairie, dans certaines drogueries ou par internet : www.bois-carre.ch

Et si la nature était une grande pharmacie? Non, d'accord, on ne va pas fermer les officines. Il n'empêche que les plantes ont d'incroyables vertus médicinales. Encore faut-il les connaître et savoir en tirer parti.

Herboriste et droguiste à Domdidier, Claude Roggen – aussi amoureux de la nature qu'attentif à l'homme – sait tout de ce qui pousse autour de nous et qui a un pouvoir curatif. Depuis le temps qu'il conduit des randonnées botaniques, il a fini par accepter de livrer ses secrets dans un livre paru ce printemps (version allemande en préparation). Pas de pédanterie dans cet ouvrage où cinquante plantes sont présentées, chacune avec sa photo, son histoire et ses bienfaits. En bonus, M. Roggen explique l'art de les cueillir et de les apprêter pour en faire des tisanes, des onguents ou des sirops. Et raconte toutes sortes d'anecdotes. Passionnant, ce très bel ouvrage se lit comme un roman, même pour qui ne s'intéresse pas trop au sujet. La consultation en est aisée, grâce à un double index (pathologies et noms des plantes). On en apprend à chaque page: saviez-vous, par exemple, que les plantes portent la forme de l'organe qu'elles soignent, ainsi la noix pour le cerveau? MJ



© oronox publicité.ch

L'esprit solidaire Der solidarische Geist

Tous les ans, près de 16 millions sont accordés aux communes, pompiers et assurés pour la prévention contre le feu et les dangers naturels.



ECAB
KGV
www.ecab.ch

Jedes Jahr zahlt die KGV fast 16 Millionen Franken an Gemeinden, Feuerwehr und Versicherte für die Prävention von Branden und Elementarschaden.





Redécouvrez le canton de Fribourg pour 40.- par jour!

www.fripass.ch



Le bénévolat, ça rend heureux

ACTIVITÉ • Offrir un peu de son temps et de ses compétences à ceux qui en ont besoin, c'est un moyen de se sentir bien dans sa vie.

«J'étais quand même mieux au travail: mes journées étaient structurées, les relations avec les collègues étaient sympas.» Cet aveu a surgi au moment où cette femme, retraitée depuis cinq ans, venait de quitter le comité d'une association et se montrait moins assidue à ses cours de gym. Il y avait peut-être là l'indice d'une prise de conscience tardive: au moment de la retraite, chacun doit trouver de nouveaux repères, se recréer un réseau social pour remplacer les relations offertes sur un plateau par la profession. Cela ne se réalise pas sans y mettre un peu d'énergie et de persévérance.

Le bénévolat, à côté des obligations qui surviennent «naturellement» avec un éventuel statut de grands-parents, est justement un terrain idéal pour se réinventer une sociabilité. Mine de rien, un engagement – si léger soit-il – rythme la semaine ou le mois, vous oblige à sortir des confort et ronrons quotidiens, à voir de nouvelles têtes. Croyez-en mon expérience! Après les

quelques mois où domine l'euphorie d'être embarqué pour de grandes vacances, c'est gentiment le sentiment de devenir «neu-neu» qui prend le dessus. Et que surgit l'urgence de prendre soi-même l'initiative pour demeurer en contact avec ses semblables, voire retrouver le sentiment de son utilité.

S'engager un tant soit peu... c'est gratifiant

Personnellement, je me suis notamment investi, après une formation, dans la visite de prisonniers et, une fois par mois, dans l'accompagnement administratif et financier de dames âgées. En prenant de tels engagements, d'aucuns redouteraient de se sentir «coincés» et de perdre une part de liberté si chèrement acquise. Vu le plaisir joyeux que manifestent les personnes que je visite et la qualité de nos échanges, je vous assure que de telles craintes sont sans fondement. J'aurais plutôt à exprimer de la gratitude pour la confiance que ces personnes m'ac-

UN RÉSEAU À CONTACTER

Regroupant près de 90 associations, actives en sports et loisirs, dans la santé ou l'éducation, dans l'accompagnement ou la défense de l'environnement, le Réseau Bénévolat Fribourg dispose d'un site (www.benevolat-fr.ch) où chacun trouvera sa voie, sans risque de foncer tête baissée dans l'activisme. On y trouve des réflexions sur les avantages et les inconvénients du bénévolat, des propositions de jobs de toute nature (cours de langues, transport de personnes, comptabilité, gestion de sites internet), la liste et les adresses des associations opérant dans les régions, ainsi que des offres de formation. GT

cordent! Et n'oublions pas qu'il existe de multiples possibilités (voir article ci-dessus) pour donner un peu de son temps et de ses compétences à des associations, selon ses envies et ses disponibilités.

Ma conviction est qu'une vie de retraité(e) ponctuée de loisirs divers, de rencontres amicales et familiales, de bonnes bouffes ou de voyages tous azimuts... ce n'est pas le pied. Ce serait même déprimant. Par contre, s'engager un tant soit peu auprès de ceux et celles qui réclament un peu d'aide... c'est bien plus gratifiant. Je dirais même que cela vous rend simplement heureux!

GÉRARD TINGUELY

SOINS PALLIATIFS

Se renseigner par téléphone

Fin de vie, soins palliatifs, des mots qu'on préférerait éviter. Pourtant il faut parfois les affronter, comme les réalités qui vont avec. Mais on n'y est pas forcément préparé. L'association Palliative Fribourg-Freiburg, qui vient en aide aux personnes concernées, a récemment élargi son offre en ouvrant une ligne téléphonique gratuite (026/426 00 55) – le Palliaphone – où tout un chacun peut poser ses questions à du personnel infirmier spécialisé en soins palliatifs.

L'association réunit de nombreux professionnels,

bénévoles et organisations actifs dans le domaine des soins palliatifs à domicile, à l'hôpital ou en institution. Elle s'efforce de faire connaître et d'améliorer les offres pour permettre aux personnes se trouvant dans la dernière phase de leur vie de mieux vivre, de moins souffrir et de rester à l'endroit de leur choix. Tout cela n'est possible que grâce à une information précoce et de qualité sur les aspects de la fin de vie. D'où la ligne téléphonique où des spécialistes répondent du lundi au vendredi, en français et en allemand. MJ
www.palliative-fr.ch

VOIR

LE PARADIS TEL QU'ON L'IMAGINE

Un magnifique film en projection gratuite



« **Fragments du Paradis** »
Documentaire
de Stéphane Goël
Mardi
11 octobre 2016
17 heures
Cinéma Rex
Pérolles 5
Fribourg (f/d)

Le paradis, vous y croyez? Et comment l'imaginez-vous? Presque tout le monde a encore en mémoire le magnifique documentaire de Stéphane Goël, sorti le printemps dernier, où une série de personnes au soir de leur vie disent leur sentiment à ce sujet. En toute franchise – ce n'est plus l'heure où l'on ment. Dans «Fragments du Paradis», le réalisateur a su, avec délicatesse mais sans mièvrerie, susciter la confiance – émouvante voire poignante, pleine d'humour aussi – de personnes touchantes de spontanéité qu'on aurait envie de prendre dans ses bras pour les remercier de nous parler si bien de nous. A ceux et celles qui l'ont raté ou qui voudraient le revoir, l'association Palliative Fribourg propose une projection gratuite (collecte) en présence du réalisateur pour marquer la Journée mondiale des soins palliatifs 2016. MJ

DIRECTIVES ANTICIPÉES

Pour que votre volonté
soit respectée !

Donner ses directives anticipées garantit à toute personne, en cas d'incapacité de discernement, par exemple, suite à un accident ou une maladie, de recevoir un traitement médical en accord avec sa volonté et ses valeurs personnelles.



La Croix-Rouge suisse (CRS) vous propose :

- des conseils de spécialistes compétents (bénévoles) pour la rédaction de vos directives anticipées CRS, lesquels se rendent à votre domicile
- le dépôt de vos directives anticipées CRS à notre centre, où elles seront conservées en toute sécurité et pourront au besoin être consultées 24h/24, 7j/7 par le personnel médical concerné
- la vérification du contenu, de la validité formelle et de la clarté de vos directives anticipées CRS
- une carte personnelle
- une invitation régulière à actualiser vos directives.

ALARME CROIX-ROUGE

Une sécurité de
tous les instants



Plus d'informations sur
www.croix-rouge-fr.ch
ou au 026 347 39 52

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





Des jeunes bénévoles reconnectent les seniors!

Afin de favoriser l'échange entre les générations, les jeunes bénévoles de la Croix-Rouge Jeunesse fribourgeoise mettent en avant leurs compétences en matière de nouvelles technologies pour le plus grand bonheur des aînés! C'est tous les mardis et c'est gratuit!

Grâce à la patience et à l'écoute attentive des jeunes bénévoles de la Croix-Rouge, les seniors peuvent profiter de l'expérience et du savoir-faire des jeunes pour utiliser les smartphones, les ordinateurs et les tablettes.

Cette activité intergénérationnelle permet aux jeunes de partager leurs connaissances et de vivre un moment convivial avec leurs aînés.

Les seniors qui le souhaitent, peuvent bénéficier des conseils pratiques pour écrire des SMS à leurs petits-enfants, consulter les résultats des matchs de foot, trouver de nouvelles recettes, ou partager leurs photos de vacances sur les réseaux sociaux. Ainsi, la CRJ contribue à lutter contre l'inégalité dans l'usage des nouveaux outils d'information et de communication.

Une fois par semaine, les bénévoles de la CRJ sont à disposition au siège de la Croix-Rouge fribourgeoise pour partager avec les seniors leurs connaissances sur les nouvelles technologies.

La permanence a lieu tous les mardis de 17h à 17h45 sur inscription, rue Guillaume-Techtermann 2, à Fribourg.



En cas de succès, d'autres permanences pourront voir le jour dans d'autres chefs-lieux du canton.

Pour plus d'infos et pour s'inscrire, les personnes intéressées peuvent contacter la Croix-Rouge Jeunesse fribourgeoise!

PERSONNE DE CONTACT: Aline Schaer, coordinatrice Croix-Rouge Jeunesse - 026 347 39 61 - aline.schaer@croix-rouge-fr.ch

Croix-Rouge fribourgeoise : <http://www.croix-rouge-fr.ch>



Fédération fribourgeoise des retraités
Freiburgische Rentnervereinigung

Consultez notre site www.ffr-frv.ch
Sinon trouvez ci-dessous la personne de contact

COMITÉ

	Nom	Domicile	Téléphone	Email
Président	Jacques Morel	1734 Neyruz	026 477 10 21	jmoresl46@yahoo.fr
Trésorier	Lorenzo Ponzio	1700 Fribourg	026 424 03 92	lorenzo.ponzio@bluewin.ch
Secrétaire	André Oberson	1752 Villars-sur-Glâne	026 466 49 58	oberson.a@bluewin.ch

SECTIONS

	Nom	Domicile	Téléphone	Email
Broye	Albert Cotting	1774 Cousset	026 660 25 64	acotting@bluewin.ch
Glâne	Robert Ecoffey	1680 Romont	026 652 07 66	r.ecoffey@omnemail.ch
Gruyère	Françoise Egger	1628 Vuadens	026 912 94 42	egger.francoise@websud.ch
Lac	Francine Chervet	1796 Courgevoux	026 670 18 20	francine.chervet@bluewin.ch
Sarine	Jeannette Buchs Rosa	3186 Düdingen	079 579 88 12	jeannette.buchs@bluewin.ch
Singine	Beat Bucheli	3184 Wünnewil	026 496 23 65	beat_bucheli@hotmail.com
Veveyse	Reynold Pauchard	1618 Châtel-St-Denis	021 918 55 39	reynold.pauchard@bluewin

GROUPEMENTS ASSOCIÉS

	Nom	Domicile	Téléphone	Email
ARBRE	Marius Delaquis	1725 Posieux	026 401 07 71	marius.delaquis@bluewin.ch
AREF	Jean-François Comment	1723 Marly	026 436 44 74	commentjf@bluewin.ch
Cardinal	Jean-Marie Barras	1782 Lossy	026 475 14 76	
MDA Fr.	Francis Maillard	1723 Marly	026 436 39 96	francis.maillard@bluewin.ch
Novartis	Yves Tricot	1723 Marly	026 436 23 24	yves-m.tricot@bluewin.ch
St-Paul	André Mauron	1731 Ependes	026 413 28 96	andre.yvette@bluewin.ch
Swisscom	Pier-Luigi Galli	1752 Villars-sur-Glâne	026 424 69 54	pier-luigi.galli@bluewin.ch
Vully	Jean-François Chenaux	1788 Praz	026 673 26 21	jfchenaux@bluewin.ch

COMMISSIONS

	Nom	Domicile	Téléphone	Email
CQE	Albert Marti	1723 Marly	026 436 16 70	albert.marti@bluewin.ch
CST	Martial Pittet	1754 Avry-sur-Matran	026 274 60 41	martial-pittet@bluewin.ch
CSS	Beat Bucheli	3184 Wünnewil	026 496 23 65	beat_bucheli@hotmail.com
CC	Pier-Luigi Galli	1752 Villars-sur-Glâne	026 424 69 54	pier-luigi.galli@bluewin.ch

DISTRICT

Et si la Glâne était un coin de paradis...

Un district où il fait bon vivre. Voilà ce que les aînés ont légué aux jeunes générations.

«Vivre simplement pour que d'autres puissent simplement vivre.» Cette pensée de Gandhi m'a profondément marqué car elle me rappelle l'héritage que nous avons reçu de nos aînés. Si la Glâne va bien, c'est grâce à nos prédécesseurs qui ont fait un sacré boulot et nous ont légué un district où il fait bon vivre. Aujourd'hui encore, les retraités nous transmettent tous les jours une expérience de vie et un savoir précieux.

J'imagine souvent notre région à travers un vitrail. Faites-en de même. Dans le vitrail de la Glâne, vous trouvez les couleurs chaudes de l'accueil et les valeurs vraies développées par nos gens. Vous y découvrez les couleurs de l'histoire, ces couleurs parfois vives, parfois dures, ces couleurs qui ont fait notre district, qui tire d'ailleurs son nom du cours d'eau qui le traverse, la Glâne, du gaulois «Glana: pure, brillante».

Cette région, entre la plaine et les Préalpes, avec ses vallons doux et attirants, ses musées, ses mille trésors réservés aux pèlerins de saint Jacques-de-Compostelle ou aux curieux...

Vous y percevez les couleurs de la nature: le vert, le bleu et le brun qui évoluent en fonction du regard que l'on y porte et qui vous font vous sentir bien. Vous y contemplez cette région entre la plaine et les Préalpes, avec ses vallons doux et attirants, ses musées, ses mille trésors réservés aux pèlerins de saint Jacques-de-Compostelle ou aux curieux qui savent se laisser emporter afin de profiter de cette beauté.

Vous y voyez des dessins et des lettres qui vous disent que notre district compte un peu plus de 23'000 habitants regroupés en 19 communes.

Vous y apercevez une couleur argentée qui vous rappelle que notre économie est faite en grande partie de petites et moyennes entreprises, dont la qualité du travail suffit à leur



Perché sur sa colline, Romont domine fièrement la campagne glânoise et se signale par son style et ses tours aux passagers des trains CFF qui, s'ils s'y arrêtent, en découvriront les richesses culturelles. DR

publicité. Finalement, les belles nuances dorées vous évoquent notre or blanc: le lait. Ce lait qui

LES MEILLEURES CONDITIONS DE VIE

Ces prochaines années nous pourrions et devons poursuivre ces améliorations et offrir les meilleures conditions de vie à nos habitants. Oui, pour l'avenir nous voulons un développement responsable et maîtrisé qui tienne compte des besoins, sans faire fi des beautés de nos paysages et de cette qualité de vie exceptionnelle car, comme le disait Saint-Exupéry: «Nous n'héritons pas de la Terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants».

Je remercie l'association des aînés de la Glâne et tous ses membres qui participent à la construction de notre district par leur remarques, leurs idées et leur expérience de vie. Abdel Sello a dit: «Additionnons les lendemains pour nous composer un passé et nous aurons une mémoire commune, un horizon nouveau». Alors merci de nous offrir un nouveau numéro de votre «Horizon».

WS

fait de la Glâne le plus gros producteur de gruyère et qui est à la base de la crème de nos laiteries et de Mifroma, une crème qui se marie à merveille, depuis quelque temps, au café de Nespresso.

Un préfet heureux

Sachez que la Glâne, si discrète, est pour moi l'une des plus belles régions qui soient. Je suis un préfet heureux qui a plein de défis à relever et qui est prêt à le faire avec mes concitoyens.

Nous avons déjà pu ces dernières années prendre les bonnes décisions pour améliorer la situation de toutes les couches de la population, par exemple, la réalisation du home de Vuisternens-devant-Romont et d'appartements adaptés, la mise en place d'une structure unique pour l'accueil de la petite enfance et le vote favorable à plus de 80 % de la population pour rénover le Cycle d'orientation de la Glâne et réaliser un nouveau bâtiment sportif et culturel comportant une piscine et des salles de musique.

WILLY SCHORDERET,
PRÉFET DU DISTRICT DE LA GLÂNE

Le compte salaire plus

- sans frais bancaires
- prélèvements gratuits à tous les bancomats en Suisse
- carte bancaire BCF SESAM gratuite



La BCF souhaite aux lectrices et lecteurs d'HORIZON beaucoup de plaisir dans leurs activités 2016.

www.bcf.ch
0848 223 223



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert