



Fédération fribourgeoise des retraités
Freiburgische Rentnervereinigung

3
EMPLOI
Retraités actifs
toujours plus nombreux

7
RUHESTANDE
Senioren-Wohngemein-
schaft in Düdingen



8-9
De l'eau douce ou salée
pour se ressourcer,
se relaxer,
voire se soigner

12-13
QUALIDOMUM
Une nouvelle prestation
dès octobre 2017

15
MENTALE GESUNDHEIT
Wir halten wir
uns geistig fit?

HORIZON



La dynamique des Retraités dans le canton

Chères lectrices, chers lecteurs,

ÉDITORIAL La dynamique des Retraités dans le canton de Fribourg devient un nouveau métier. Combien de Retraités sont actifs pour honorer les Retraités ? Ils créent des liens, de l'amitié, d'innombrables activités de rencontres, de visites et de détente. Savons-nous apprécier toute cette générosité et ce dévouement ?

Les nouveaux Retraités devraient se poser la question: puis-je me rendre utile dans un comité ou dans une commission ?

Ou rester chez moi, sans m'inquiéter des autres qui ont peut-être besoin d'avoir des contacts ou de se confier ?

Beaucoup de retraités ne connaissent pas ou ne s'intéressent pas aux sections de la Fédération Fribourgeoise des Retraités (FFR)... Pourquoi ?

Celles et ceux qui ont menés une vie un peu fermée sur eux – mêmes ne vont pas se décider d'un jour à l'autre à adhérer à une Section de leur région... Il faut que le bouche à oreille fonctionne... Pourquoi ne pas essayer de promouvoir et vanter notre Fédération en parlant des activités qui s'y déroulent, de la bonne ambiance qui y règne.

La Fédération fribourgeoise des retraités a un comité qui s'investit pour le bien des retraités. On peut remercier ses membres et les féliciter pour tout leur travail.

Remarques, critiques et suggestions sont toujours les bienvenues pour encore améliorer les prestations offertes par notre Fédération.

Un grand MERCI à celles et ceux qui ont donnés de leur temps pour réaliser ce numéro.

BERNARD NOBLE
PRÉSIDENT SECTION BROYE DE LA FFR

BURGBÜHLTAGUNG ZUM THEMA Sicherheit im Alltag

Trotz dem wunderschönen Wetter fanden sich etwa 50 Rentnerinnen und Rentner im Burgbühl in St. Antoni ein mit dem Ziel : Wachsam sein und es auch bleiben !

Dank den Erläuterungen von Herrn André Kolly, Vertreter der Kantonspolizei, wurde den Teilnehmern klar wo die Gefahren lauern. Die Kantonspolizei behandelt im Jahr 36 000 Fälle, also etwa 100 pro Tag. Die Einbrüche sind im Rückgang, hingegen nehmen die Fälle in der Cyberkriminalität zu. Ältere Personen sind oft Opfer von Taschen- oder Trickdiebstählen und immer wieder fallen sie auf die Masche mit dem Enkeltrick herein. An Hand der gezeigten Videos wurde sichtbar, dass es den Kriminellen gelang an ihr Ziel zu kommen, weil meistens die Aufmerksamkeit oder die Konzentration vermindert oder am Bankomat der Pincode nicht abgedeckt war.

Eine Tasche nie ohne Aufsicht lassen

Wachsam sein bedeutet: Eine Ablenkung kritisch wahrnehmen, wenig Bargeld mit sich tragen, eine Tasche nie ohne Aufsicht lassen und den Reißverschluss der Handtasche schliessen, vor allem im Gedränge an Festen, in den Läden oder beim Ein- und Aussteigen im Zug. Beim Enkeltrick geht es oft um hohe Summen und die Person wird unter Zeitdrang gesetzt. Es gilt die Ruhe zu bewahren und die Situation mit Jemandem besprechen. Der „Enkel“ arbeitet meist mit Komplizen und wird sich selber nie zeigen.

Bei der Cyber- oder Netzwerkkriminalität gilt es die hilfreichen Hinweise der Fedpol zu beachten. Diese findet man unter www.kobik.ch oder www.melani.admin.ch. AS

EXPOSITIONS

Morat Le Musée de Morat permet à cinq photographes fribourgeois - Primula Bosshard, Julien Chavaillaz, Jean-Luc Cramatte, Luca Etter, Charly Rappo - de porter un regard contemporain sur les quatre traditions vivantes liées à la bataille de Morat: la messe commémorative, la solennité, la course Morat-Fribourg et le Tir Historique. L'exposition «Entre le calice et le fusil» est à voir jusqu'au 1^{er} octobre. Ma-sa 14h-17h, di 10h-17h, Ryf 4.

Gruyères Le Château de Gruyères présente jusqu'au 22 octobre «Foreign Accent», de Sandrine Pelletier. Née à Lausanne en 1976, l'artiste s'est formée à l'Ecole d'arts appliqués de Vevey puis à l'ECAL, l'école cantonale d'art de Lausanne. Sandrine Pelletier devient rapidement connue pour ses expérimentations avec des techniques artisanales (tissage, céramique, verre, bois etc) et pour son univers empreint de traditions populaires et teinté d'une légère mélancolie. Récompensée par le Swiss Design Award (2004), elle a obtenu les bourses des Fondations Alice Bailly (2013), Irène Reymond (2014) et de la section Arts plastiques du Canton de Vaud (2014). Sans oublier deux résidences, la Meuse en 2014 et le Caire en 2015 et plusieurs

Die Dynamik der Rentner im Kanton Freiburg ist drauf und dran, ein neuer Begriff zu werden

Liebe Leserinnen und Leser!

LEITARTIKEL Die Dynamik der Rentner im Kanton Freiburg ist drauf und dran, ein neuer Begriff zu werden.

Sehr viele Rentner setzen sich im Interesse der anderen Rentner ein! Sie schaffen Kontakte, ebnen den Weg zu Freundschaften, ermöglichen unzählige Begegnungen, Besuche und fördern Anlässe zur Unterhaltung. Wissen wir diese Grosszügigkeit und diesen Einsatz stets zu schätzen?

Jeder Neurentner sollte sich eigentlich die Frage stellen: Könnte ich mich in einem Komitee oder einer Kommission nützlich machen, oder will ich lieber zu Hause bleiben, ohne mich um die Andern zu kümmern, die vielleicht Kontakt oder ein offenes Ohr suchen.

Viele Rentner kennen die Freiburgische Rentnervereinigung gar nicht oder zeigen kein Interesse für die Regionalgruppen. Was ist wohl der Grund dafür?

Wer bisher ein eher individuell ausgerichtetes Leben geführt hat, wird sich nicht so ohne weiteres entscheiden, einer Sektion in seiner Gegend beizutreten. Dazu braucht es wahrscheinlich einen gezielten persönlichen Ansporn. Warum also nicht für unsere Vereinigung ein wenig die Werbetrommel rühren, über ihre Tätigkeit sprechen und dabei das freundschaftliche Klima hervorheben?

Die Freiburgische Rentnervereinigung besitzt eine Leitung, die sich für das Wohl seiner Mitglieder einzusetzen weiss. Ihre Mitglieder verdienen Anerkennung und aufrichtigen Dank für ihre Leistung.

Bemerkungen, Vorschläge und Kritik sind uns immer willkommen, damit unsere Vereinigung ihr Angebot weiter verbessern kann.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die an dieser Nummer mitgearbeitet haben.

BERNARD NOBLE
SEKTIONSPRÄSIDENT BROYE DER FRR

expositions. Depuis deux ans, elle vit et travaille à Bruxelles. Tous les jours 9h-18h .

Fribourg Le Musée suisse de la marionnette expose jusqu'au 30 octobre «Le porteur d'ombres», ombres mouvantes et leurs valises (Koffer-Schattentheater), petits théâtres poétiques ambulants, oeuvres de Hansueli Trüb. Me, ve-di 11h-17h, Derrière-les-Jardins 2.

Berne/Zurich La Bibliothèque nationale suisse (BNS) à Berne et le Strauhof de Zurich évoquent jusqu'au 10 décembre Rainer Maria Rilke (1875-1926) et Lou Andreas-Salomé (1861-1937) et leurs liens avec la Russie. Le couple s'y est rendu deux fois, en 1899 et 1900. Pour Rilke, ce fut un éveil personnel, artistique et spirituel, indique la BNS. On trouve dans son oeuvre de nombreuses traces de sa passion pour les «choses russes». Rilke considérera sa vie durant la Russie comme son pays et un paradis perdu. Cette exposition, organisée à la fois en Suisse, en Allemagne et en Russie, traite de cette fascination. Les Archives littéraires suisses donnent également à voir la Russie de Blaise Cendrars et celle de Carl Spitteler. MH

Retraités actifs toujours plus nombreux

EMPLOI • En Suisse, les retraités sont toujours plus nombreux à exercer une activité rémunérée après avoir atteint l'âge de l'AVS. Les statistiques fédérales le prouvent.

En 2016, pas moins de 181 000 personnes de 65 ans et plus ont exercé une activité professionnelle, indiquent les derniers chiffres de l'Enquête suisse sur la population active publiée en mai dernier. Cela ne représente, il est vrai que 3,9% de l'ensemble des personnes actives occupées*. Il n'empêche, ce pourcentage est en constante hausse depuis une dizaine d'années, aussi bien pour les hommes que pour les femmes.

Sur l'ensemble de la population des 65 ans et plus, l'OCDE estime que 27% des Suisses sont encore actifs. La réalité helvétique n'a rien d'exceptionnel: en France, 28% de la population de plus de 65 ans continuent de travailler. En Allemagne, le taux atteint 32%. Au Japon, 35,5%. L'an dernier, le Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO) a publié des données concernant la tranche d'âge des 65-74 ans: en 2015, 18% d'entre eux poursuivaient une activité professionnelle. Et plus précisément 23% des hommes et 13% des femmes.

Travailler, oui, mais pas trop

Il faut cependant manier ces pourcentages avec prudence car selon les sources et leurs méthodes de calcul ils sont légèrement différents et en outre ils ne disent rien du taux d'occupation et de sa durée. Selon l'étude du SECO, la forme de travail privilégiée après la retraite est clairement le travail à temps partiel. Le taux d'occupation passe nettement sous les 50% pour ceux qui restent actifs professionnellement. Ce recul du taux d'occupation est observé aussi bien chez les hommes (de 97% à 54%) que chez les femmes (de 69% à 35%).

Une étude, publiée en 2012 et mandatée par l'Office fédéral des assurances sociales, constatait déjà aussi qu'un bon tiers des Suisses continuent d'exercer une activité professionnelle au-delà de l'âge de la retraite. Il s'agit en grande majorité d'indépendants, de personnes qualifiées et travaillant à temps partiel. Selon l'étude, l'aspect financier joue un rôle un peu moins important que la santé et les conditions de travail. Pour dépasser la limite, il faut être en bonne forme et avoir un travail ménageant la santé.

Bonne santé et expérience

Les seniors attendent également de la souplesse notamment en ce qui concerne les horaires, une bonne ambiance de travail, une activité intéressante et de la reconnaissance de la part de l'employeur. Néanmoins, la majorité des employeurs ne jugent utile d'employer des collaborateurs âgés que pour certaines fonctions. Ils voient un intérêt à tirer parti plus longtemps de leurs compétences et de leur expérience et comptent sur eux pour assurer le transfert de savoir-faire aux plus jeunes. Il s'agit donc pour eux de garder certains employés seniors et non d'en engager.

Les annonces les ciblant sont rares mais existent. Récemment, par exemple, une entreprise bulloise recherchait explicitement un retraité à temps partiel pour un job de directeur des travaux. Du côté syndical, l'Union syndicale suisse (USS) constate qu'il est difficile pour les seniors de trouver ou de garder un travail. Il est cependant vrai que le nombre de retraités ayant une activité professionnelle augmente, dit le responsable de la communication de

l'USS Thomas Zimmermann. Pour le syndicat, rien ne parle contre une telle activité, pour autant que ces personnes en aient la force et que les conditions-cadre soient bonnes. Du côté de ces dernières, Monsieur Zimmermann voit des améliorations en vue avec la Prévoyance vieillesse 2020 soumise au scrutin populaire le 24 septembre. Le retraité qui travaille pourra désormais combler des lacunes de son AVS et faire en sorte que sa rente puisse augmenter, jusqu'à concurrence de la rente maximale. Aujourd'hui, les cotisations AVS/AI/APG sont prélevées sur la partie du revenu qui dépasse 1400 francs par mois ou 16 800 francs par an. Mais elles n'ont aucune répercussion sur la rente du retraité.

Evolution durable

Une chose est certaine, le phénomène des retraités actifs professionnellement va s'amplifier. Les gens vivent plus longtemps, en meilleure santé. Certains ont du mal à décrocher, d'autres ont envie d'être utiles. Sans oublier ceux dont la rente professionnelle, ajoutée à l'AVS, ne permet pas d'arriver à la fin du mois l'esprit serein. De manière générale, les femmes qui vivent plus longtemps que les hommes tout en touchant des pensions plus basses (carrières plus courtes et salaires plus bas que les hommes) sont plus exposées aux fins de mois difficiles, voire à la pauvreté du très grand âge. Enfin, le marché du travail pourrait avoir besoin des seniors, à l'heure où il sera de moins en moins aisé de recourir à des travailleurs d'outre-frontière, d'une part parce que la Suisse se ferme à eux, d'autre part, parce que la conjoncture se portant mieux chez eux, les travailleurs étrangers ne s'expatrient plus aussi volontiers.

Portail de recrutement en ligne

L'envie ou le besoin de travailler se mesure aussi à l'aune de sites internet concernant exclusivement le travail des seniors. Lancée en 2009 en Suisse alémanique, dans un premier temps très modestement pour un cercle de connaissances, «Rent a Rentner» est la plate-forme en ligne sur laquelle on peut louer des retraités. Et réciproquement. Le graphisme est ludique et l'autodérision au rendez-vous. Il est carrément question de louer «une vieille peau», en version originale «einen alten Sack» ou «un vecchio sacco d'ossa». Affaire de dire aussi qu'il est trilingue. Pas loin de 3800 retraités y sont enregistrés. Toutes sortes d'activités y sont annoncées: travaux de bureau, informatique, ménage, jardinage, photographie, langues, sans oublier le montage d'une armoire Ikea (que celui qui n'a jamais eu à s'y coller ose dire que ce n'est pas utile), etc. Basée à Copet, Gozen, portail de recrutement pour retraités domiciliés en Suisse, a été lancé plus récemment. Cette plate-forme permet à des retraités de poster leurs offres de services en ligne, et ainsi conserver une activité, et à tout résident suisse de rechercher un candidat. Elle ne fonctionne en aucun cas comme une agence de placement et ne fait aucune recherche ou sélection de personnes.

MICHELINE HAEGELI

* Le terme de personnes actives occupées n'est pas un pléonisme. Du point de vue statistique, la population active englobe les personnes actives occupées et les chômeurs.

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.

Renseignements : 026 347 39 52 ou info@croix-rouge-fr.ch



www.croix-rouge-fr.ch

Habiter - Aider

Un projet de cohabitation intergénérationnelle

VOUS VOULEZ AIDER DES JEUNES ?

Hébergez gratuitement un(e) jeune étudiant(e) en échange de services et d'une présence.

Une expérience enrichissante et utile pour les deux partenaires !

La cohabitation est encadrée par la Croix-Rouge fribourgeoise.

Renseignements :
026 347 39 79 ou habiter.aider@croix-rouge-fr.ch

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

LIVRES

L'AMOUR À L'ÂGE MATURE: CRU, TENDRE, MAIS PAS FADE



Auteur:
Kent Haruf
Titre:

Nos âmes la nuit (Our
Souls at Night, traduit
par Anouk Neuhoﬀ)

Editeur:
Robert Laffont
Pages: 176

Sans remonter à Roméo et Juliette, longtemps dans la littérature, les amours étaient juvéniles. Actuellement, démographie oblige, l'amour à l'âge mûr a le vent en poupe. Entre gens plus très jeunes s'entend. Car nous avons aussi eu droit aux vieux messieurs draguant des Lolita et aux cougars lorgnant les jeunes hommes. Les nouvelles de l'Américaine Arlene Heyman n'y vont pas avec le dos de la cuillère. Il y est question sans fard ni tabou de chairs flasques et usées, de muscles filandreux le long des jambes et des bras. Les mots sont crus, cependant «Tard dans la vie, l'amour» (Editions Christian Bourgeois, 272 pages) évite la vulgarité et le voyeurisme. Parfois de justesse. Mais le message est clair, contrairement à ce qu'écrivait Romain Gary, au-delà de cette limite votre ticket est toujours valable. L'approche de Clara Magnani est toute diﬀérente. Teintée de deux mystères: l'identité de l'auteur, qui écrit sous pseudonyme et y tient mordicus, et la trame de l'histoire. Gigi, 70 ans, cinéaste, meurt brusquement par une belle matinée ensoleillée à Rome. Sa fille Elvira découvre un manuscrit qu'elle prend d'abord pour un projet de scénario. Mais elle comprend vite: son père y raconte sa passion secrète pour

Clara, quinquagénaire belge, journaliste et critique de cinéma. Les deux amoureux sont mariés, chacun de son côté et parfaitement heureux de l'être. L'histoire d'un adultère, sans doute, mais tout de même plus. Trois versions de l'histoire se succèdent, celles d'Elvira, de Gigi et enfin de Clara, prénom d'un des trois personnages et de l'auteur. Elles disent l'amour, le deuil et surtout la joie. Titre de ce beau livre, parfois un peu bavard, «Joie» (Sabine Wespieser Editeur, 176 pages). Troisième livre sur l'amour mature: «Nos âmes la nuit», ouvrage posthume de l'Américain Kent Haruf, disparu à 71 ans en 2014. Ce n'est pas une nouveauté, si ce n'est en poche, prévu en octobre. Dans une petite ville du Colorado, Addie, une veuve de 75 ans, fait une étrange proposition à son voisin, tout aussi âgé et également veuf: serait-il d'accord de venir de temps à autre dormir chez elle? Après mûre réflexion, il accepte. Commence alors une histoire, d'amitié, de tendresse, de confidences, en fait d'amour. Mais l'égoïsme et surtout la peur du qu'en dira-t-on de leurs enfants veillent. Non, il n'y a pas de happy end. Mais il vaut vraiment le détour. Un pur bijou, dense, anticonformiste, délicat, et un peu amer. MH

UNE ŒUVRE PROTÉIFORME EXALTANT LA VIE, L'AMOUR ET LA LIBERTÉ



Auteurs:
Hervé Bourhis
(scénario), Christian
Cailleaux (dessin)
Titre:
Jacques Prévert n'est
pas un poète
Editeur: Aire Libre
Pages: 232

La BD n'est pas faite que pour les enfants et les grands garçons. S'il fallait le prouver, ce bel ouvrage le ferait haut la main. Cette biographie en images marque les 40 ans de la mort de l'artiste français. Jacques Prévert (1900-1977) était poète, bien sûr, mais il était aussi bien plus. Il avait bien des cordes à son arc: théâtre, littérature, cinéma, chanson, collages. «Prévert est un braconnier révolutionnaire», écrit dans la préface Carole Aurouet, maître de conférences à Paris et auteur de plusieurs publications consacrées au poète. Selon elle, révolté et corrosif, ce dernier bouscule l'ordre établi avec une lucidité cruelle et sensible. La BD s'ouvre à Constantinople, alias Istanbul depuis 1930, au lendemain de la Première Guerre mondiale. Le poète y est troupion auprès des forces d'occupation alliées, l'Empire ottoman ayant perdu la guerre au côté de l'Allemagne notamment. A sa suite, nous traversons tout un siècle, deux guerres mondiales, plusieurs mouvements artistiques et intellectuels. Nous allons à Paris, Saint-Petersbourg, Moscou, Barcelone, Belle-Île-en-Mer, New York,

San Francisco ou encore Saint-Paul-de-Vence. Il nous arrive même de passer par une fenêtre et d'y survivre. Nous croisons plusieurs cinéastes pour lesquels il écrit des scénarios, Marcel Carné (par exemple, Quai des brumes ou Les Portes de la nuit), Claude Autant-Lara, André Cayatte, Jean Renoir, des acteurs, Arletty, Pierre Brasseur, Jean Gabin, Michèle Morgan («T'as d'beaux yeux» dans Quai des brumes, c'est lui), des interprètes, dont Yves Montand («Les Feuilles Mortes», lui encore pour les paroles), des poètes et des écrivains, dont Robert Desnos et Raymond Queneau, sans oublier les photographes Robert Doisneau et Brassai, les peintres Pablo Picasso, Joan Miro, Marc Chagall et Georges Braque avec lesquels il a collaboré à des publications. Sans oublier Alberto Giacometti, qui l'a accueilli à Paris, au temps des vaches maigres. Toute BD qui se respecte a des bulles, mais celle-ci fait aussi un clin d'oeil à celles du champagne, dont Prévert était un grand amateur, au point d'avoir porté un temps un pendentif en forme de bouchon.

MH

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

Avec notre partenaire Frantour-railtour, les Transports publics fribourgeois sont les architectes de vos voyages en Suisse - en Europe - et le reste du monde

Forfait wellness Scuol : train 2^e classe + 3 nuits + 1 repas + wellness dès CHF 581.00



** offre valable jusqu'au 24.12.2017*

Conseils et réservations dans vos points de vente TPF d'Estavayer-le-Lac, Fribourg, Bulle et Châtel-St-Denis

☎ 026 351 08 19

✉ vente.estavayer@tpf.ch

Transports publics fribourgeois
tpf.ch



En partenariat avec:



Offre spéciale wellness incluant:

- Apéritif de bienvenue
- 3 nuits avec petit déjeuner-buffet alpin pour bruncher jusqu'à 11h00
- Repas du soir de 5 plats
- 1 bain romano-irlandais
- Accès à l'espace wellness «Vita Nova» de l'hôtel Belvédère
- Accès illimité au superbe centre thermal Engadin Bad Scuol
- Voyage en train 2e classe (base abo demi-tarif) depuis votre lieu de domicile
- Car postal dans la région de Basse Engadine, y compris Samnaun et Val Müstair
- Télécabine de Motta Naluns et télésiège de Ftan pendant la période d'exploitation en été
- 50% de réduction sur toutes les remontées mécaniques de Haute Engadine et Samnaun
- **Frais de dossier offerts (CHF 50.00) à la réservation de cet arrangement du 01 au 31 octobre 2017**

**davantage
d'intérêts palier
après palier**

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.

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

votre banque
en toute simplicité

valiant

RUHESTAND

Senioren-Wohngemeinschaft in Düdingen

Die Stiftung Spichermatte Düdingen wurde 1972 gegründet und bietet in ihrem Gebäude an der Tunnelstrasse 2 zwölf Ein- und Zweizimmerwohnungen sowie Räume für die Kindertagesstätte Balthasar an. Das Gebäude ist alters- und behindertengerecht gebaut.

Im Rahmen der umfassenden Gebäudesanierung im Jahre 2013 wurden im Dachgeschoss vier Studios mit grosszügigem Gemeinschaftsraum eingebaut, die seit Januar 2014 als Senioren-Wohngemeinschaft vermietet werden. Das zusätzliche Angebot bietet neue Wege für das Wohnen im Alter und richtet sich an alleinstehende

Personen in der zweiten Lebenshälfte.

Heute leben immer mehr Personen allein, vielfach fehlen ihnen Angehörige oder vertraute Nachbarn. Das fehlende soziale Netz kann unter Umständen zu Vereinsamung führen. Dies ist auch ein Grund, weshalb Wohngemeinschaften immer mehr an Beliebtheit gewinnen. Selbstständig, aber trotzdem nicht ganz allein zu wohnen, ist ein Wunsch vieler Menschen in der zweiten Lebenshälfte.

• Die gemeinschaftlich genutzten Räume ermöglichen einerseits das Zusammenleben in einer familienähnlichen Gemeinschaft; andererseits verfügen alle WG-Bewohner/innen über eine eigene kleine Woh-

nung, die das notwendige Mass an Privatsphäre gewährleistet.

- Der Alltag kann weitgehend gemeinsam organisiert und gestaltet werden (z.B. einkaufen, kochen, essen, waschen, spielen, diskutieren, wandern etc.). Alle Bewohner/innen übernehmen einen Teil der täglich anfallenden Aufgaben und leisten einen Beitrag für ein harmonisches Zusammenleben in der WG.
- Bei kleineren gesundheitlichen Defiziten können sich die WG-Bewohner/innen gegenseitig unterstützen.
- Das Wohnen in einer WG verbessert die soziale Einbindung.
- Durch die gemeinsam genutzte Infrastruktur wird das Wohnen in einer WG kostengünstiger.

ANGELIKA SEKULIC

Gemeinsam statt einsam



Für nähere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Sekretariat Stiftung Spichermatte

Telefon: 079 438 04 33 /

E-Mail: mario.vonlanthen@sensemail.ch

De l'eau douce ou salée pour se ressourcer, se relaxer, voire se soigner

REGARD • Barboter dans l'eau, que ce soit dans une piscine, dans un lac ou au bord de la mer, c'est agréable. Nager c'est bien mieux: c'est sûrement une des activités qui donnent le plus le sentiment de liberté. Beaucoup, surtout dans la génération des 60 ans et plus, ne savent pas nager. Or il n'est jamais trop tard pour apprendre à nager.

Dans l'aqua gym, les participants ont pied. Mais pas dans l'aqua fit, le poids du corps est d'autant plus allégé. DR



Directrice de l'École de natation de Guin Anita Lottaz le confirme. Il n'y a pas de limite d'âge, ni de classes spécialement réservés aux aînés. Ces derniers sont intégrés dans les cours «normaux» de natation. Petite précision: les élèves sont rarement plus de huit par classe. Mme Lottaz prône l'intégration, c'est mieux et plus enrichissant pour tout le monde. Elle se rappelle avoir déjà eu une participante âgée de plus de 80 ans. Une autre fois, une dame, ayant reçu un bon cadeau pour ses 75 ans, aura attendu deux ans pour le faire valoir. Non seulement, elle a réussi son cours, mais l'affaire lui a tellement plu qu'elle a continué à fréquenter l'école, raconte la directrice.

COURS PRIVÉS POSSIBLES

Selon elle, il n'y a aucune raison que les seniors se sentent obligés de suivre des cours privés pour s'initier à la nage. Ce genre de cours existe, mais ils sont conseillés aux personnes ayant subi un traumatisme lié à l'eau ou souffrant d'une peur panique de ne pas avoir pied dans l'eau. L'école qui

fête cette année ses trente d'existence, est forte de 26 moniteurs, tous au bénéfice d'un brevet pro pool de la Société suisse de sauvetage. Ils sont en charge de toute une palette de cours, dont ceux par exemple d'aqua gym et aqua fit. Différence entre ces deux types de cours? Dans l'aqua gym, les participants ont pied. Mais pas dans l'aqua fit, le poids du corps est d'autant plus allégé. Ce qui est particulièrement bénéfique en cas de douleurs articulaires ou de dos. Dans la mesure où l'école est certifiée Qualicert, les cours d'aqua fit peuvent être remboursés par l'assurance maladie s'ils sont prescrits par un médecin, explique Mme Lottaz.

Ces activités demandent un effort quasi sportif. Mais l'eau permet bien des activités tout à fait relaxantes. Elles ont d'ailleurs le vent en poupe et se sont fortement démocratisées. Passé le temps où thalasso et spa étaient réservées à l'élite. Aujourd'hui, il y en a pour tous les goûts et les bourses. La thalasso, c'est un peu une tautologie, se pratique en bord de mer. Elle en utilise toutes les spécificités, le climat, l'eau, les algues

ou encore les boues. Elle ne soigne pas, mais peut prévenir et tout simplement contribuer à un sentiment de bien-être. La première question à se poser est: Atlantique ou Méditerranée? Leurs bienfaits et leurs avantages ne sont pas vraiment différents. Le choix dépend sans doute des goûts personnels; ceux qui recherchent plutôt le soleil choisiront la Méditerranée, ceux qui aiment marcher en bord de mer opteront pour l'Atlantique et notamment pour le berceau de la thalasso-thérapie, la Bretagne. Fondé en 1899, le centre de thalasso de Roscoff est le plus ancien de France. La Tunisie était réputée pour ses séjours thalasso. Depuis les printemps arabes, cette destination a été quasi abandonnée; un récent reportage de la TSR a montré le désespoir de ses hôteliers et de leurs employés et la sérénité des vacanciers, dont des Fribourgeois, pas plus inquiets que ça. La thalasso ne convient pas à tout le monde. En cas de difficultés cardiaques ou artérielles ou de fractures non consolidées, mieux vaut s'abstenir.

DÉTENTE MAXIMALE

Les spas ont le vent en poupe. D'ailleurs pas mal de centres thalasso ou thermaux s'en adjoignent. Là, il s'agit avant tout de se faire chouchouter: massage ayurvédique ou autre, pierres chaudes, soins du visage et gommages.

Les cures thermales interviennent en cas de difficultés de santé avérées et sont prescrites par un médecin. Il peut s'agir par exemple de lombalgie chronique, d'asthme ou de dermatose. L'assurance maladie de base prend en charge une participation modeste. Ces cures doivent non seulement être suivies médicalement mais se dérouler dans un des centres thermaux inclus dans la liste de l'Office fédéral de la santé. Y figurent notamment l'Etablissement thermal de Lavey-les-Bains (VD) et le Centre thermal d'Yverdon-les-Bains, ainsi que plusieurs centres en Valais.

MICHELINE HAEGELI

Un parcours atypique

Les cours d'aqua gym et d'aqua fit ne manquent pas dans le canton. Cela n'a pas toujours été le cas, se rappelle Christa Larsen, à la tête d'Aquatonic, dont les cours sont donnés à Villars-sur-Glâne et Tinterin. Son parcours professionnel a commencé à la fin des années 90 avec un séjour à l'étranger. Très engagée dans l'humanitaire, la faim dans le monde n'était pas un vain mot pour elle. A son retour en Suisse et à la recherche d'un nouvel engagement professionnel, elle se voit proposer par un ami médecin de s'occuper de personnes en surpoids. Il y avait quelque chose de paradoxal, sourit-elle. Elle commence donc à donner des cours de gymnastique aquatique. Et ça marche du tonnerre. Des personnes n'ayant aucun problème d'obésité frappent à la porte. «J'en ai parlé avec mes patients», dit-elle. Il y a eu une votation interne. Les portes se sont ouvertes aux autres. Aujourd'hui, ses cours ne sont plus thérapeutiques, mais Christa Larsen veille à ce que des personnes en léger handicap puissent être intégrées parmi ses 100 à 130 clients. MH



Une entreprise familiale à votre service depuis 1953 !

BUCHARD

Voyages

N°1 en Suisse romande

En autocar - en avion - en bateau

Offres pour vos sorties de classe, écoles, clubs sportifs, contemporains, entreprises, etc.

Demandez nos catalogues de voyages et vacances balnéaires
Plus de 150 destinations

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

© www.publideo.ch

 ECAB
KGV
www.ecab.ch

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



Fédération fribourgeoise des retraités
Freiburgische Rentnervereinigung
www.ffr-frv.ch

BUREAU DU COMITÉ CANTONAL

| | | | | |
|---|-----------------------|---|----------------------------|---------------|
| Président Präsident | Morel Jacques | La Croix 34 1740 Neyruz | jmorel46@yahoo.fr | 026 477 10 21 |
| Vice-président Vizepräsident | Bucheli Beat | Dorfstrasse 14 3184 Wuennewil | beat_bucheli@hotmail.com | 026 496 23 65 |
| Vice-président Vizepräsident | Pittet Martial | Route de Lossy 18 A 1782 Belfaux | martial-pittet@bluewin.ch | 079 274 60 41 |
| Caissier Kassierer | Ponzo Laurent | Route de la Veveyse 20 1700 Fribourg | lorenzo.ponzo@bluewin.ch | 026 424 03 92 |
| Secrétaire Sekretärin | Oberson André | Impasse Fin-Derry 8 1752 Villars-sur-Glâne | secretariat.ffr@bluewin.ch | 026 466 49 58 |

COMITÉ CANTONAL

| | | | | |
|---|---|--|-----------------------------|--------------------------------|
| Sarine Saane | Buchs Rosa Jeannette Présidente | Velgaweg 4 3186 Dudingén | jeannette.buchs@bluewin.ch | 026 470 18 59 |
| Singine Sense | Bucheli Beat Président | Dorfstrasse 53 3184 Wuennewil | beat bucheli@hotmail.com | 026 496 23 65 |
| Gruyère Greyerz | Egger Françoise Présidente | Rte des Colombettes 236 1628 Vuadens | egger.francoise@websud.ch | 026 912 94 42 |
| Glâne Glane | Eccofey Robert Vice-président Représentant | Pré de la Grange 8 1680 Romont | r.ecoffey@omnemail.ch | 026 652 07 66 |
| Broye Broye | Noble Bernard Président | Chemin des Fauvettes 10 1470 Estavayer-le-Lac | bnoble@sunrise.ch | 026 663 20 55 079 634 49 03 |
| Veveyse Vivisbach | Pauchard Reynold Représentant | Chemin des Rochettes 17 1618 Châtel-St-Denis | reynold.pauchard@bluewin.ch | 026 918 55 39 |
| Lac (français) See (Französischer) | Chervet Francine Présidente | Chemin des Blé-d'Or 42 1796 Courgevaux | francine.chervet@bluewin.ch | 026 670 18 20 079 720 66 72 |

RESPONSABLES COMMISSIONS

| | | | | |
|--|-------------------------|---|-----------------------------|---------------|
| CQE: Commission des Questions Economiques | Marti Albert | La Croix 34 1740 Neyruz | albert.marti@bluewin.ch | 026 436 16 70 |
| CC: Commission de la Communication | Galli Pier-Luigi | Chemin du Verger 42 1752 Villars-sur-Glâne | pier-luigi.galli@bluewin.ch | 026 424 69 54 |
| CSS: Commission Santé et Social | Bucheli Beat | Dorfstrasse 14 3184 Wuennewil | beat_bucheli@hotmail.com | 026 496 23 65 |
| CST: Commission Sécurité et Transports | Pittet Martial | Route de Lossy 18 A 1782 Belfaux | martial-pittet@bluewin.ch | 079 274 60 41 |

L'ADAPTATION DU LOGEMENT: PRÉVENIR POUR RESTER CHEZ SOI

Qualidomum, une nouvelle prestation dès octobre 2017

Les anciennes bâtisses génèrent des sentiments contradictoires: parfois adulées pour leur charme et leur vécu, parfois décriées par le gouffre énergétique, les difficultés d'accès et les contraintes architecturales. Ces anciens bâtiments sont pourtant incontournables pour les aînés: bon marché à la location, ils permettent de conserver des liens sociaux tissés durant plusieurs décennies. C'est en toute logique que le législateur fribourgeois a adopté en mai 2016 la politique cantonale en faveur des personnes âgées Senior+ et le plan de mesures 2016-2020, qui doit concrétiser l'action étatique en faveur des seniors. L'une des mesures de ce plan prévoit la mise en place d'un service permettant aux personnes âgées vivant à domicile de faire évaluer leur logement dans le but de le sécuriser. Cette mesure vise à diminuer le nombre de chutes et d'accidents

touchant les personnes de plus de 65 ans dans leur cadre de vie et à permettre aux seniors de vivre de manière autonome aussi longtemps que possible.

Par l'adoption de cette mesure, l'Etat de Fribourg a facilité la collaboration de plusieurs acteurs, dont notamment Pro Senectute Fribourg - chargée de l'ensemble de l'organisation - et les ergothérapeutes. La nouvelle prestation sera proposée dès le 1^{er} octobre 2017. Ses objectifs sont simples: faire connaître ce nouvel outil, convaincre les personnes âgées du bienfait de l'évaluation, procéder à celle-ci par des ergothérapeutes spécialement formés, proposer des adaptations au locataire ou au propriétaire, décider, réaliser les adaptations, suivre et évaluer leur impact.

Suite en page 13



Fédération fribourgeoise des retraités

Freiburgische Rentnervereinigung

www.ffr-frv.ch

COMITÉ CANTONAL (GROUPEMENT ASSOCIÉ)

| | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|--------------------------------|
| ARBRE | Delaquis Marius Vice-président Représentant | Route d'Hauterive 27 1725 Posieux | marius.delaquis@bluewin.ch | 026 401 07 71 |
| AREF | Comment Jean-François Président | Ch. du Bois des Rittes 11 1723 Marly | commentjf@bluewin.ch | 026 436 44 74 |
| CARDINAL | Barras Jean-Marie Président | Route des Moulins 48 1782 Lossy | | 026 475 14 76 |
| MDA | Maillard Francis Président | Bel-Air 6 1723 Marly | francis.maillard@bluewin.ch | 026 436 39 96 076 424 39 96 |
| NOVARTIS/ ILFORD | Tricot Yves-M Président | Route de Bel-Aire 7 1723 Marly | secretariat.ffr@bluewin.ch | 026 436 23 24 |
| ST-PAUL | Mauron André Président | Ch. du Bois d'Amont 1731 Ependes | andre.yvette@bluewin.ch | 026 413 28 96 |
| SWISSCOM | Galli Pier-Luigi Président | Chemin du Verger 42 1752 Villars-sur-Glâne | pier-luigi.galli@bluewin.ch | 026 424 69 54 |
| VULLY | Chenaux Jean-François Président | Chemin des Stocks 2 1788 Praz (Vully) | jfchenaux@bluewin.ch | 026 673 26 21 079 832 77 83 |



Qualidomum, une nouvelle prestation

Suite de la page 12

Le processus d'évaluation, peu onéreux, sera pris en charge soit par les prestations complémentaires, soit par des aides fournies par Pro Senectute ou par les bénéficiaires. L'Etat se veut incitatif et facilitateur. Certaines organisations ont été séduites par le projet et ont décidé de collaborer avec Pro Senectute (l'Association d'utilité publique des femmes Suisses, section de Fribourg et la fondation Proterra).

Par leur compétence d'observation du domicile, les ergothérapeutes mettront en évidence les obstacles et barrières présents dans les logements. Ils fourniront des conseils pratiques d'adaptations simples du logement afin de limiter les difficultés liées au vieillissement normal, avant que celles-ci ne surviennent. Le premier objectif est de sécuriser le logement existant afin d'éviter les chutes qui sont la raison principale d'une péjoration des capacités de la personne pouvant entraîner une entrée dans un autre lieu de vie.

Le deuxième objectif est d'améliorer la qualité de vie des personnes dans leur logement par des adaptations simples, afin qu'elles puissent garder leurs habitudes de vie, voire retrouver des activités qu'elles ne pensaient plus possible dans leur logement (s'occuper des plantes du balcon, re-

cevoir des visites d'amis à mobilité réduite, sortir de chez soi, prendre une douche, cuisiner...). Poursuivre ses activités permet de garder son autonomie et ses capacités, c'est un facteur important qui permet de rester plus longtemps chez soi.

Le développement de nouvelles technologies et matériaux permet des solutions esthétiques simples et fonctionnelles utiles pour tous. Notre souhait est de développer un service de conseil qui permettra au logement de gagner en confort pour toutes les générations.

Les techniciens spécialement formés du service des moyens auxiliaires de Pro Senectute vont également mettre à disposition leurs compétences dans le domaine des adaptations pratiques, simples et peu moins onéreuses.

Cette mesure visionnaire propose un service qui permettra à tout un chacun de rester le plus longtemps possible dans «son chez soi» et cela en toute sécurité et confort. Mieux vaut adapter à temps que partir.

Coordonnées:

M^{me} Roxane Bochud, Shop, service des moyens auxiliaires de Pro Senectute, Passage du Cardinal 18, cp 169, 105 Fribourg 5
026 347 12 90, info@qualidomum.ch
Céline Schmutz Ducry, ergothérapeute et
Jean-Marc Groppo, directeur

Chers lectrices et lecteurs,
 vos observations ainsi que vos suggestions
 de sujets sont les bienvenues



Les prestations de Pro Senectute dans le canton Die Leistungen von Pro Senectute im Kanton

Consultation sociale/Soziale Beratung

- Dans nos bureaux de Fribourg, Bulle, Morat et à Domdidier et Estavayer-le-Lac, sur rdv ou à domicile.
- Prestations gratuites, confidentielles.
- In unseren Büros von Freiburg, Bulle, Murten und in Domdidier und Estavayer-le-Lac, auf Termin oder bei Ihnen Zuhause.
- Kostenlose und vertrauliche Beratung.

Services/Dienstleistungen

- Service de nettoyage/Reinigungsdienst: toujours la même collaboratrice/immer die gleiche Mitarbeiterin.- CHF 33.-/h/St.
- Service de déclaration d'impôt/Steuererklärungsdienst. CHF 60.-
- Visites à domicile/Besuchsdienst. CHF 7.-
- Service d'accompagnement administratif/Administrativer Dienst. Gratuit/kostenlos.
- Tables d'hôtes-un repas à plusieurs a plus de saveur/Gemeinsam eine Mahlzeit geniessen. CHF 15.-

Sport et formation

- Demandez notre programme annuel de 55 pages, offres d'été et d'hiver/Fragen Sie unser Jahresprogramm das 55 Seiten beinhaltet.

Moyens auxiliaires/Hilfsmitteldienst

- Location-vente/Miete-Verkauf : lit de soin, matelas, potence, table de malade, fauteuil roulant, cadre de marche, rollator etc.../Pflegebett, Matratze, Bettgalgen, Krankentisch, Rollstuhl, Gehböckli, Rolator, usw...
- Vente/Verkauf : article d'hygiène, rehausse WC, planche de bain, urinoir, bassin, poignée, chaise de douche, fauteuil relax releveur, scooter électrique, fauteuil roulant électrique, moteur pour fauteuil roulant etc.../Hygienartikel, Toilettenaufsatz, Badebrett, Urinflasche, Steckbecken, Haltegriffe, Duschstuhl, Relaxsessel, Scooter, Elektro-Rollstuhl, Schiebehilfe für Rollstuhl. usw...
- Quatre collaborateurs qualifiés pour vous conseiller/ Vier Qualifizierte Mitarbeiter/innen um Sie professionnell zu beraten.

Qualidomum

- Nouveau/neu : sur mandat de l'Etat, en collaboration avec les ergothérapeutes, conseils pour l'adaptation du logement/Im Auftrag vom Staat, in Zusammenarbeit mit den Ergotherapeuten, Beratungen bezüglich den Wohnungsanpassun.

BURGBÜHLTAGUNG DER RENTNERVEREINIGUNG DES SENSEBEZIRKS

Mentale Gesundheit – wie halten wir



Im Seniorenalter nimmt diese Situation etwas zu, ist aber normal. DR

Wie oft passiert es, dass uns der Name der vor uns stehenden Person nicht sofort einfällt. Im Seniorenalter nimmt diese Situation etwas zu, ist aber normal. Die Erklärungen von Frau Dr. Samia Hakimi, leitende Ärztin im Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit, beruhigen, denn es kommt auf die Häufigkeit und die Veränderungen im Alltag an, um eine Demenz festzustellen. Da das Hirn, genauso wie ein Muskel, regelmässig Training und Sauerstoff braucht, gilt es die körperliche und geistige Aktivität zu erhalten bis ins hohe Alter. Warum nicht etwas Neues, Spannendes, eine Sprache oder vielleicht sogar ein Studium anpacken im AHV-Alter? Der Schutz vor Einsamkeit beginnt schon vor dem Rentenalter, auch das soziale Netz erhält uns geistig fit. Es gilt zu beachten, dass nur gerade 6% der über 65-jährigen Personen an einer Form der Demenz leiden und 70% der über 85-jährigen Personen keine Symptome aufweisen. Das Alter zwingt uns wohl unsere Lebensweise zu ändern,

Der Schutz vor Einsamkeit beginnt schon vor dem Rentenalter, auch das soziale Netz erhält uns geistig fit

denn die Muskeln und die Kraft nehmen ab, hingegen nimmt die Ausdauer zu. Was wir gelernt haben bleibt. Die Erfahrung und das Wissen sind eine reichhaltige Quelle aus der immer wieder geschöpft werden kann. Aber man muss es tun um geistig fit zu bleiben. Andererseits macht die Angst, generell und auch vor einer Demenz, krank!

Mit ihrer erfrischenden Art zeigte Frau Esther De Mamiel-Portmann auf, wie das geistige und körperliche Kapital erhalten werden kann. Die Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Sprache, logisches und räumliches Denken, also die kognitiven Fähigkeiten, können durch ein ganzheitliches Training erhalten und stimuliert werden. Dazu gehören, unter anderem, singen, rechnen, jassen, Wortspiele, Tagebuch schreiben, einen Bücherkreis gründen, wandern, usw. Das Gedächtnis darf nicht einschlafen und die Aktivitäten sollen vor allem Spass machen! Die 120 Teilnehmenden an der Burgbühltagung werden es sich sicher zu Herzen nehmen. ANGELIKA SEKULIC

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.

www.bcf.ch
0848 223 223

 **Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert