



Fédération fribourgeoise des retraités
Freiburgische Rentnervereinigung

3
Le plus grand thé
dansant

7
Le pedibus ou com-
ment joindre l'utile à
l'agréable

8-9-10
Sondage auprès des
femmes de plus de
64 ans

6
Enquête pour les
proches aidants

12
Umfrage für pfl-
gende und betreuende
Angehörige

Abfall, Recycling,
Littering

HORIZON

Nourriture et santé sont les grands défis du 21e siècle : éléments de réponse avec Pascal Corminboeuf



La nourriture est le facteur primordial de la santé. C'est autour de cette affirmation que l'ancien conseiller d'Etat Pascal Corminboeuf a développé une analyse complexe et subtile au cours de l'assemblée générale de la Fédération fribourgeoise des retraités, en juin dernier, à Courtepin. « On dit, à juste titre, que l'on devient ce que l'on mange », a-t-il déclaré. Le paysan qu'il est sait que les vitamines premières des fruits et légumes produits sagement sont indispensables. Et de rappeler qu'une alimentation saine réduit de moitié le risque de récurrence des problèmes cardio-vasculaires, qu'on peut imputer 30% des cancers à une alimentation inadéquate, qu'on peut choisir de bonnes graisses, boire un peu de vin et ingurgiter des aliments protecteurs.

Pendant des siècles, manger a été à la fois une nécessité et un moment convivial, voire un moment de plaisir. Désormais, un plat doit être pratique, rapide et bon marché. Il en résulte souvent une alimentation « transformée, triturée, complétée, additivée », relevant plus de la malbouffe qu'autre chose. Une grande pression est exercée sur les prix des aliments. La concurrence est forte. Même les organisations de protection des consommateurs s'y sont laissées prendre : elles ont longtemps mis l'accent sur les prix. Heureusement, le tir est en train d'être corrigé. « Mais que ce fut long ». Désormais la qualité et l'écologie sont à l'ordre du jour. Mais plus d'écologie et plus de marché en même temps, ça ne marche pas. Il aurait fallu dire tout de suite que « c'était ça la grande tromperie ». Car l'écologie, ça demande plus d'heures de travail, ça produit moins, même si c'est payé un peu plus. Les paiements directs aux paysans sont contestés alors qu'ils ne représentent qu'une toute petite partie du panier de la ménagère.

L'ancien magistrat l'a affirmé avec force : un pays qui est d'accord de dépenser quelque 19% de son revenu pour s'assurer et moins de 8%, pour se nourrir est un pays qui entre dans l'avenir à reculons. Un pays qui se préoccupe de la qualité de sa nourriture pourrait économiser des sommes énormes sur ses frais de santé.

En 2004, ceux-ci s'élevaient à 50 milliards de francs, a-t-il rappelé. Quatorze ans après, on en est à 80 milliards. Avec leurs 3,5 milliards, les paiements directs sont restés au même niveau et sont en outre remis en question. Il y en a «qui ne parlent que marché, qui dorment marché, qui ne rêvent que marché». Il n'est question que de libre échange et de ne pas entraver nos branches exportatrices. Mais, a-t-il regretté, «on met toujours en avant les places de travail d'aujourd'hui, pour refuser de préparer celles de demain».

La nourriture fait partie du bien commun, comme l'air que l'on respire ou l'eau que l'on boit. Les Suisses n'ont-ils pas plébiscité en septembre dernier, par 78,7% des suffrages, un article sur la sécurité alimentaire complétant la Constitution ? Les Fribourgeois ont même été plus enthousiastes avec un score de 85,2%. L'agriculture, c'est aussi l'affaire de chacun. Tout un chacun peut exprimer son choix et son pouvoir par son vote, mais aussi par ses achats : consommer tel produit et refuser

tel autre. Notre agriculture est une des plus exigeantes au monde. Elle commence à faire des émules. L'Allemagne essaie d'avoir les mêmes critères écologiques que nous et a l'intelligence de lier enfin l'agriculture à la consommation. La France invente l'agriculture raisonnée qui n'est rien d'autre que la production intégrée que la Suisse pratique depuis des décennies et qui est la base pour l'obtention des paiements directs.

«On est en avance, on est dans le juste, alors pourquoi vouloir tout bazarder. Ne jouons pas aux apprentis-sorciers». «Malheur au pays qui confie à d'autres le soin de produire sa nourriture», a-t-il dit citant un ancien ministre français de l'agriculture Edgar Pisani (1918-2016). Pascal Corminboeuf s'est souvent qualifié de pessimiste actif. «Jamais il n'y a eu autant de bonnes volontés et je me sens moins seul, donc l'espoir est de mise», a-t-il conclu.

Micheline Haegeli

Ernährung und Gesundheit sind die grossen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts: Erörterungen mit Pascal Corminboeuf

Die Ernährung bildet den Grundstein der Gesundheit. Ausgehend von dieser Feststellung hat der ehemalige Staatsrat Pascal Corminboeuf eine detaillierte und feingliedrige Analyse entwickelt und sie im vergangenen Juni der Freiburgerischen Rentnervereinigung in Courtepin vorgetragen.

«Man sagt mit vollem Recht, dass man wird, was man isst» hat er erklärt. Als Bauer weiss er, dass die Vitamine von gesund produzierten Früchten und von Gemüse unerlässlich sind, und erinnert an einige Fakten: Eine gesunde Ernährung reduziert bei Herz- und Kreislaufstörungen das Rückfallrisiko zur Hälfte. 30% der Krebserkrankungen sind auf eine unangemessene Ernährung zurückzuführen. Man kann gute Fettsorten auswählen, man darf ein wenig Wein trinken und man kann sich durch Genuss entsprechender Nahrungsmittel schützen.

Während Jahrhunderten war Essen sowohl eine Notwendigkeit als auch ein geselliger oder gar vergnüglicher Moment. Heutzutage muss ein Gericht praktisch, rasch bereit und billig sein. Daraus entsteht oft eine Nahrung, die verarbeitet, zerkleinert, ergänzt und angereichert ist. Das Resultat heisst sehr oft «Malbouffe», «junk food», ungesunde Ernährung. Die Lebensmittelpreise stehen unter starkem Druck, die Konkurrenz ist

stark. Sogar die Organe des Konsumentenschutzes haben sich lange geirrt: sie setzten sich hauptsächlich ein für günstige Preise. Glücklicherweise sieht man das heute richtiger, aber es hat lange gedauert, bis man zur Einsicht kam.

Heute steht Qualität gleichzeitig mit Ökologie im Brennpunkt. Mehr Ökologie und mehr Wirtschaftlichkeit sind aber schlechthin nicht vereinbar. Da hätte man sofort erklären müssen, dass hier eine grosse Täuschung vorliegt, denn umweltgerechte Produktion verlangt mehr Arbeitszeit, es gibt geringeren Ertrag, auch wenn die Arbeit ein wenig besser bezahlt wird. Die Direktzahlungen an die Bauern werden angefochten, obschon sie nur einen geringen Anteil am Warenkorb der Haushalte ausmachen.

Der frühere Staatsmann unterstreicht es vehement: Ein Land, das etwa 19% seines Einkommens aufwendet, um sich zu versichern und 8%, um sich zu ernähren, ist ein Land, das rückwärts in die Zukunft schreitet. Ein Land, das sich um die Qualität der Nahrung kümmert, könnte ungeheure Summen bei den Gesundheitskosten einsparen. Dieselben beliefen sich im Jahre 2004 auf 50 Milliarden Franken, rief er in Erinnerung.

14 Jahre später sind wir bei 80 Milliarden. Die Direktzahlungen hingegen sind mit ihren 3,5 Milliarden auf dem gleichen Niveau geblieben, werden heute aber zusätzlich noch in Frage gestellt.

Es gibt Leute, die sprechen, schlafen und träumen nur vom freien Markt, es gibt für sie nur die freie Marktwirtschaft und man darf auf keinen Fall unseren Exportbranchen zu nahe treten. Und, so bedauert er, man stellt immer die heutigen Arbeitsplätze in den Vordergrund und unterlässt es dabei, die von morgen vorzubereiten. Die Nahrung ist Gemeinschaftsgut, wie die Luft, die man atmet, und das Wasser, das man trinkt. Haben die Schweizer nicht im vergangenen September einem neuen Verfassungsartikel über die Sicherheit der Lebensmittelversorgung mit 78,2% zugestimmt? Die Freiburger begeisterten sich mit 85,2 % Ja-Stimmen sogar noch deutlicher dafür.

Im Grunde genommen ist die Landwirtschaft auch Sache eines jeden einzelnen. Jeder kann seine eigene Wahl und seinen Einfluss mit seinem Wahlzettel geltend machen, aber auch durch seine Einkäufe: dieses Produkt konsumieren und jenes ablehnen. Unsere Landwirtschaft gehört zu

den anspruchsvollsten in der Welt, und man fängt an, ihr nachzueifern. Deutschland versucht, die gleichen Umweltkriterien zu benutzen wie wir und hat klugerweise auch erkannt, dass Landwirtschaft und Konsum in gegenseitiger Abhängigkeit stehen. Frankreich erfindet die gut durchdachte Landwirtschaft, die « agriculture raisonnée », was nichts anderes ist als das, was in der Schweiz als integrierte Landwirtschaft seit Jahrzehnten praktiziert wird und die den Landwirt zum Bezug von Direktzahlungen berechtigt.

« Wir sind der Zeit voraus, wir stehen vollkommen richtig. Warum sollen wir also alles auf den Kopf stellen? Seien wir keine Zauberlehrlinge! Unglück dem Land, das anderen die Produktion seiner Lebensmittel anvertraut », sagt Pascal Corminboeuf, der sich selbst gern als aktiver Pessimist bezeichnet, und zitiert dabei den französischen Landwirtschaftsminister Edgar Pisani (1918-2016). Den Vortrag hat er mit den Worten abgeschlossen: « Noch nie hat es so viel guten Willen gegeben und so ich fühle mich weniger einsam, also es besteht durchaus Hoffnung ».

Micheline Haegeli/Hanspeter Birbaum

Le plus grand thé dansant du canton



Pro Senectute, l'Association fribourgeoise d'aide et de soins à domicile (AFAS) et l'Association fribourgeoise des institutions pour personnes âgées (AFIPA) ainsi que le Gérontopôle proposent le 8 octobre, dans le cadre de la Foire de Fribourg, le plus grand thé dansant jamais organisé pour les aînés du canton de Fribourg. Les organisateurs marquent ainsi la Journée internationale 2018 de la personne âgée. Un prix spécial de 10 francs est prévu pour les séniors: il inclut l'entrée à la Foire et une boisson. Les billets sont à acheter sur place ou auprès des organisateurs. Dès le 1er septembre, 200 entrées gratuites sont à retirer auprès de Pro Senectute Fribourg et de l'AFAS.

Visites à domicile, un échange constructif

L'une des actions de la Croix-Rouge fribourgeoise est de mettre en contact des personnes âgées vivant seules à domicile avec des bénévoles pour des visites et des échanges. Si cette activité perdure depuis longtemps, c'est grâce à l'engagement des bénévoles.

Avec l'âge, le tissu social des aînés tend à se fragiliser. La Croix-Rouge propose à ces aînés la visite régulière de bénévoles pour des moments d'échanges. Elle recherche aussi des bénévoles pour assurer ces visites à long terme. Aucun prérequis n'est nécessaire pour se porter volontaire, juste avoir du temps libre et aimer le contact.

Une fois par semaine, le bénévole et la personne visitée partagent quelques heures de compagnie. Ils décident ensemble du programme, selon les envies de chacun : discussion autour d'un café, partie de cartes, promenades, etc. Le bénévole ne prodigue aucun soin. Il offre simplement sa présence, son écoute et son envie de faire connaissance avec quelqu'un d'autre. Les rencontres peuvent avoir lieu au domicile de la personne visitée ou dans un endroit public, selon l'humeur et l'envie.

«Donner de son temps ne représente pas la part la plus importante de ce don qui est très largement compensé par le plaisir d'avoir une activité utile et de pouvoir contribuer à la solidarité essentielle dans notre société». Un bénévole de la CRF, 75 ans,

«De ce fait, je vis avec plus de plaisir encore dans cette petite maison où j'habite seule depuis 10 ans».

Une personne visitée, 83 ans.

Parmi toutes les activités bénévoles proposées par la Croix-Rouge fribourgeoise, un quart sont réalisées par des bénévoles de 65 ans et plus.

Croix-Rouge fribourgeoise

026 347 39 63

benevolat@croix-rouge-fr.ch

Der Besuchsdienst – Wertvolle Zeit schenken

Mit zunehmendem Alter wird das soziale Netzwerk bei einsamen betagten Menschen immer kleiner. Senioren/innen, die allein in ihrer Wohnung leben, fühlen sich gelegentlich einsam oder haben Mühe, unbegleitet das Haus zu verlassen. Das Freiburgische Rote Kreuz (FRK) organisiert für diese Menschen seit einigen Jahren regelmässige Besuche von Freiwilligen, die ihnen Gesellschaft leisten.

Deshalb wendet es sich mit einem Aufruf an Senioren/innen, die diese Dienstleistung in Anspruch nehmen möchten und sucht zudem Freiwillige, die bereits sind, solche Besuche zu machen. Dafür braucht es keine besonderen Voraussetzungen, nur freie Zeit und Kontaktfreudigkeit.

Einmal wöchentlich verbringen der/die Freiwillige und die besuchte Person ein paar Stunden zusammen. Die Freiwilligen gestalten die Hausbesuche individuell, je nach den Bedürfnissen der Senioren. Manche wollen sich schlicht bei einem Kaffee austauschen, einige möchten spazieren gehen, wieder andere wünschen sich eine Begleitung zum Einkaufen, jemanden der ihnen vorliest, oder einen Partner für Gesellschaftsspiele.

Die Besuche werden von den Senioren stets mit grosser Vorfreude erwartet. Durch die regelmässigen Treffen können enge Beziehungen entstehen. Die neue Bezugsperson ist für die Senioren enorm wertvoll. Sie können sich wieder mit jemandem auf persönlicher Ebene austauschen und lachen.

Ursula Moser, Freiwillige Mitarbeiterin erzählt: „Viele ältere Menschen sind allein und daher dankbar für Ablenkung und persönlichen Kontakt. Ich selbst erhalte das gute Gefühl zurück, jemandem etwas Zeit geschenkt zu haben.“

Die Begegnungen können je nach Wunsch und Laune in der Wohnung der besuchten Person oder an einem öffentlichen Ort stattfinden.

Freiburgisches Rotes Kreuz

026 347 39 64

freiwillige@croix-rouge-fr.ch

Vous possédez un natel
ou une tablette, mais
vous ne savez pas
comment les utiliser ?

**Nous sommes là
pour vous aider !**



Les bénévoles de la Croix-Rouge Jeunesse vous donnent rendez-vous **chaque mardi de 17h à 18h** à l'Institut Ste-Croix à Bulle et à la Croix-Rouge fribourgeoise à Fribourg!

Et c'est gratuit !

Pour plus d'informations et inscription :

Croix-Rouge Jeunesse fribourgeoise

026 347 39 61

crj@croix-rouge-fr.ch

Soutien

MIGROS
pour-cent culturel



Alarme Croix-Rouge

Une sécurité sur mesure et à portée de main



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 

Expositions

Romont Musée suisse du vitrail et des arts du verre, le Vitromusée présente jusqu'au 11 novembre une exposition consacrée aux créations de Paolo Venini (1895-1959) et à sa manufacture. A travers une centaine d'objets, le public peut découvrir un aperçu exclusif de l'art verrier de Venini, ainsi que des œuvres de Riccardo Licata, Tobia Scarpa, Charles Lin Tissot, Gio Ponti et Ken Scott. Selon le musée, Venini & C. a contribué au renouveau de l'art du verre à travers un langage raffiné qui associe innovation, sensibilité aux exigences des marchés internationaux et maîtrise des techniques traditionnelles de production de Murano. Le succès de Paolo Venini n'est pas uniquement dû à son talent d'entrepreneur et à sa créativité, mais aussi au savoir-faire des verriers avec lesquels il travaille et à son goût pour les collaborations fructueuses avec des artistes, designers et architectes de renommée nationale et internationale. Tous les jours 10h00 - 13h00 et 14h00 - 18h00

Morat Le musée lacois présente jusqu'au 7 octobre «2M2», une exposition collective de 20 photographes professionnels fribourgeois. Celle-ci concrétise le défi que leur a lancé le Musée de Morat: écrire la lumière d'un jour, le 11 novembre 2017, en parcourant le canton sans autre contrainte que de rendre compte de leur inspiration photographique en occupant au final une portion de paroi de 2 mètres carrés chacun. Ma-sa 14h00 - 17h00, di 10h00 - 17h00. Un ouvrage éponyme de 72 pages est publié par les Editions La Sarine.

Charmey Pas moins de 23 artistes habitant la vallée de la Jogne et la vallée du Javroz ont répondu à l'appel du Musée de Charmey. Photographies, sculptures, céramiques, peintures, meubles, dessins, luminaires et encres se côtoient jusqu'au 30 septembre pour offrir un panorama des différentes sources d'inspirations des artistes de la région. Il s'agit de la première exposition réalisée sous la houlette de la nouvelle conservatrice Elise Meyer. lu - sa 10h00 - 12h00 et 14h00 - 17h00 di 14h00 - 17h00

Fribourg Le Musée d'art et d'histoire (MAHF) présente dès le 11 novembre une exposition intitulée *Au Café - une soif de société*. Celle-ci donnera à voir les éléments constitutifs du café-type, la vision de peintres, photographes ou écrivains, les transgressions liées au bistrot, les auberges ou maisons des corporations d'autrefois, sans oublier quelques patronnes célèbres et quelques lieux mythiques.

Enquête pour les proches aidants

L'Office fédéral de la santé publique a lancé le programme de promotion « Offres visant à décharger les proches aidants ». C'est dans ce contexte que nous avons été mandatés pour mener une étude au sujet des tâches de coordination des proches aidants. La question centrale est la suivante : Quelle forme de soutien en matière de coordination et d'organisation des soins et de l'accompagnement existe déjà et que pourrait être amélioré afin de soulager les proches dans ce domaine.


Une partie de cette étude consiste en une enquête en ligne. Celle-ci s'adresse à **toutes les personnes qui accompagnent ou ont accompagné une personne proche qui, en raison d'une maladie, d'un accident, d'un handicap ou de l'âge, a/avait besoin de soutien.**

Si vous êtes concerné/e, nous vous prions de bien vouloir prendre une dizaine de minutes pour remplir ce questionnaire en ligne : <http://de.surveymonkey.com/r/coord07?lang=fr>

Si vous connaissez des personnes dans cette situation, nous vous prions de transférer cet appel afin que le plus grand nombre possible de personnes peut nous faire part de leurs expériences et besoins.

Nous vous remercions grandement pour votre collaboration.

Sarah Brügger, Sylvie Rime, Beat Sottas (fondateur de l'organisation PA-F : Proches Aidants Fribourg)

 <p>Rédaction Commission de la communication de la FFR horizon@ffr-frv.ch</p>	<p>Edition Fédération fribourgeoise des retraités (FFR) Freiburgische Rentnervereinigung (FRV) Jacques Morel, Président La Croix 34, 1740 Neyruz www.ffr-frv.ch</p>	<p>Impression Tirage 4650 exemplaires Ateliers des Préalpes, Route des Préalpes 18, 1752 Villars-sur-Glâne bmp@ateliers-gerine.ch</p>
---	--	--

BMP

bmp-services.ch

UNE NOUVELLE VIE POUR VOS SOUVENIRS

Vidéo	Super8, Normal8 VHS, Hi8, miniDV
Audio	Vinyl Cassettes audio
Image	Document d'archives Diapositives Négatifs Photos

remise de 10%
jusqu'au 15.12.18
sur présentation
de ce bon

sur DVD, BluRay, Disque dur, ...

ateliers de la gerine
et des préalpes

Rte des Préalpes 18
1752 Villars-sur-Glâne
026 408 86 29
bmp@ateliers-gerine.ch

Le Pédibus permet aux aînés de joindre l'utile à l'agréable

Tout d'abord : qu'est-ce que le Pédibus ? C'est un système d'accompagnement qui permet à un groupe d'enfants âgés d'environ 4 à 8 ans de se rendre à pied à l'école sous la conduite d'un adulte. Le Pedibus repose sur l'engagement des parents qui créent et font fonctionner la ligne. Ils en déterminent le tracé et les horaires en fonction de leurs besoins, et se relaient pour assurer l'accompagnement des enfants. Mais d'autres adultes peuvent également s'engager dans l'accompagnement des enfants : grands-parents, assistantes parentales, ou encore personnes retraitées du quartier.

Dans le cadre du Programme cantonal « Je mange bien, je bouge bien » 2018-2021, le Service de la santé publique entend développer des mesures qui favorisent les échanges intergénérationnels autour des thématiques de l'alimentation équilibrée et du mouvement régulier. Une des mesures prévues est d'intégrer, en collaboration avec la Coordination Pedibus Fribourg/ATE, des personnes retraitées dans des lignes Pedibus. Dans ces pedibus intergénérationnels, le Pedibus serait conduit par une personne âgée, comme 2^e accompagnant ou comme accompagnant principal pour un ou plusieurs trajets par semaine, ou en remplacement occasionnel d'un parent. Lors d'une des récentes séances du comité de la FFR, Séverine Emery,

coordinatrice Pedibus Fribourg et Aurélie Archimi, collaboratrice auprès du Service de la santé publique, ont présenté ce nouveau projet. Le président de la FFR Jacques Morel a loué la souplesse de l'engagement prévu.

Positif à plus d'un égard, le Pedibus favorise le mouvement chez les enfants, contribue à la sécurité sur le chemin ainsi qu'aux abords des écoles et à l'apprentissage de l'autonomie dans les déplacements. Il propose aux parents une solution pratique qui encourage l'entraide entre voisins. Ainsi, il contribue à une meilleure cohésion sociale dans les quartiers. Pour les seniors, le bénéfice est triple : accompagner des enfants à pied à l'école est un bon moyen de rester physiquement actif ; la conduite d'une ligne Pedibus permet de s'engager dans une activité utile pour les familles ; cette démarche favorise les liens sociaux à l'intérieur du quartier et permet de maintenir le contact avec des personnes d'autres générations. En d'autres termes, ce projet permet aux aînés de marcher main dans la main avec des enfants, au propre comme au figuré. Il s'agit de le faire connaître et de trouver des seniors non seulement intéressés, mais également prêts à s'engager sur une année scolaire, même si ce n'est que pour un seul trajet par semaine. MH

Mesdames, vos activités nous intéressent



Les femmes de la Fédération fribourgeoise des retraités sont au cœur de l'intérêt de trois étudiantes, Léa Jonin, Caroline Pasquier et Joëlle Tinguely. Ces trois jeunes femmes, domiciliées dans le canton de Fribourg, préparent un travail de bachelor intitulé *Retraitées fribourgeoises : occupations, satisfaction et recommandations*. Cette recherche est réalisée dans le cadre de leurs études d'ergothérapie à l'École d'études sociales et pédagogiques de Lausanne.

La retraite est traditionnellement définie d'un point de vue économique. Cette perspective excluait de nombreuses femmes qui ont travaillé par intermittence ou à temps partiel. Sans oublier toutes celles qui n'ont jamais travaillé de manière rémunérée mais beaucoup dans leur foyer. Il est clair qu'être une femme à la retraite n'est pas la même chose qu'être un homme à retraite, même si les différences s'atténuent un peu. La littérature anglo-saxonne relève que les femmes retraitées issues du baby-boom sont la première génération de femmes ayant passé une grande partie de leur vie au travail. En outre, elles ont pu bénéficier des assurances sociales en tant que travailleuses, et non en tant qu'épouses. Mais ce type de recherches portant sur les expériences de travail et de retraite des femmes âgées sont peu nombreuses. Elles sont carrément rares en Suisse.

Nos trois étudiantes vont contribuer à combler cette lacune. Elles ont décidé d'explorer la situation qui prévaut pour les femmes retraitées du canton de Fribourg. Pourquoi Fribourg ? Deux éléments les ont influencées, indiquent-elles. Premièrement, elles vivent dans le canton, connaissent bien les différentes institutions et infrastructures existantes. Deuxièmement, il s'agit

d'un canton présentant une diversité d'agglomérations (d'urbaines à rurales) et de services, ce qui permettra d'avoir une analyse variée de la situation de ces femmes qu'elles soient retraitées au sens professionnel du terme ou âgées de plus de 64 ans. Petit rappel statistique : les femmes de plus de 65 ans constituent les 10% de l'ensemble de la population suisse. Elles sont plus de 46'100 sur les quelque 153'700 femmes que compte le canton de Fribourg, soit environ un tiers de la population féminine de ce canton.

Pour réaliser leur étude les trois étudiantes vont recourir à un sondage. Ce dernier vise à répondre aux questions suivantes :

- * Quelles sont les activités arrêtées, diminuées, maintenues, augmentées et commencées pour les Fribourgeoises retraitées ou âgées de plus de 64 ans ?
- * Comment ces femmes perçoivent leur équilibre occupationnel et quel est leur satisfaction quant à celui-ci ? L'équilibre occupationnel est la perception d'avoir la bonne quantité d'activités et la bonne variation d'activités.
- * Quel est le principal conseil qu'elles feraient à leurs pairs pour avoir une retraite heureuse et satisfaisante.

Afin de recruter les participantes au sondage, la FFR a été sollicitée par les trois étudiantes. Autant dire que les femmes de la FFR sont appelées à jouer un rôle important dans cette étude. Plus vous serez nombreuses à leur répondre, plus fondée sera leur analyse.

Micheline Haegeli

Madame,

Ce sondage, réalisé dans le cadre d'un travail de bachelor en ergothérapie, s'adresse aux femmes du canton de Fribourg, qui sont à la retraite ou âgée de plus de 64 ans. Nous vous remercions de le compléter en format papier et nous le renvoyer ou d'utiliser le lien se trouvant sur le site internet de la FFR avant le 19 octobre.

Vous êtes une femme à la retraite : oui non Vous êtes âgée de plus de 64 ans : oui non

JA : Jamais réalisée ↑ : Augmentation ↓ : Diminution Ø : Arrêt - : Maintien N : Nouvelle activité

L'activité est tout ce que vous faites de manière plus ou moins régulière depuis votre retraite ou l'âge de 65 ans.		JA	↑	↓	Ø	-	N
Cocher le signe correspondant à l'état de vos activités depuis votre retraite							
1	Avoir une activité rémunérée (travail) ou non (bénévolat)						
2	Avoir des activités spirituelles ou religieuses (culte, prières, méditations)						
3	Conduire ma voiture ou mon scooter						
4	Entretenir et gérer mon domicile						
5	Faire de l'activité physique, sports, exercices						
6	Etre membre d'une société (chant, musique, théâtre, patois, ...)						
7	Faire des activités manuelles (couture, tricot, bricolage, peinture, ...)						
8	Faire mes courses (commerces, marchés)						
9	Garder mes petits-enfants						
10	Jardiner						
11	Me distraire avec des jeux (de société, loto, mots fléchés, ...)						
12	Lire (journaux, romans, magazines, ...)						
13	Participer à des excursions ou voyager						
14	Passer du temps avec mon conjoint, mes amis et ma famille						
15	Prendre des pauses (sieste, me détendre, me faire un café ou un thé, ...)						
16	Prendre soin de moi (aller chez le coiffeur, l'esthéticienne, me maquiller, ...)						
17	Prendre soin d'une personne (conjoint, amis, voisins)						
18	Préparer les repas						
19	Me promener, me balader						
20	Utiliser des médias (radio, télévision, ordinateur, ...)						
21	Visiter des lieux culturels (musée, concert, cinéma, bibliothèque, ...)						
22	Autres :						

L'équilibre occupationnel est votre perception de faire une quantité d'activités suffisante et d'avoir la bonne variété d'activités.

Pour chaque item ci-dessous, déterminer votre satisfaction à l'aide des chiffres suivants :

- 0 = Totalement insatisfaisant
- 1 = Insatisfaisant
- 2 = Peu satisfaisant
- 3 = Moyennement satisfaisant
- 4 = Satisfaisant
- 5 = Totalement satisfaisant

Pour chaque item, déterminer votre niveau de satisfaction :	0	1	2	3	4	5
Équilibre entre faire des choses pour soi et pour les autres						
Percevoir mes activités comme étant significatives						
Temps pour faire des choses voulues						
Équilibre entre le travail, le foyer, la famille, les loisirs, le repos et le sommeil						
Équilibre entre faire des choses seule et faire des choses avec les autres						
Avoir suffisamment de choses à faire durant une semaine ordinaire						
Avoir suffisamment de temps pour accomplir les activités obligatoires						
Équilibre entre les activités physiques, sociales, mentales et de repos						
Satisfaction concernant la manière dont le temps est réparti dans ma vie de tous les jours						
Satisfaction quant au nombre d'activités durant une semaine ordinaire						
Équilibre entre les activités obligatoires et les activités choisies						
Équilibre entre les activités qui me ressourcent et les activités fatigantes						
Satisfaction quant au temps consacré au repos, à la récupération et au sommeil						

Année de naissance : _____

Année de la prise de retraite : _____

Dernier emploi avant la retraite : _____

État civil : mariée ou concubinage divorcée ou séparée célibataire veuve

Considérant votre expérience, quel est votre conseil pour avoir une retraite heureuse et satisfaisante ?

Merci d'avoir rempli ce sondage.

Nous vous prions de retourner le sondage complété avant le 19 octobre à : Caroline Pasquier, impasse du Dévin 32, 1625 Maules.

Si vous souhaitez recevoir les résultats de ce sondage, veuillez nous transmettre votre adresse avec le sondage.



**être entre de
bonnes mains**

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

votre banque en toute simplicité

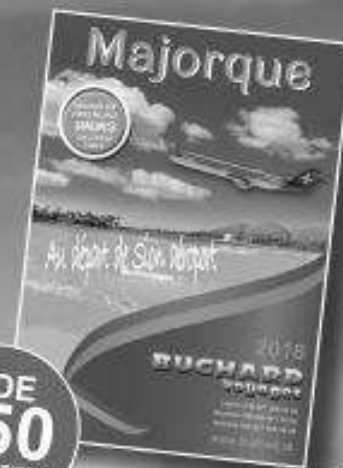
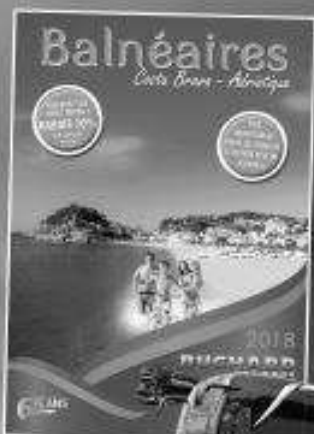
valiant

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

Une entreprise familiale à votre service depuis 1953!

BUCHARD
voyages

N°1
en Suisse romande



**+ DE
150**
DESTINATIONS

Demandez nos catalogues de voyages et vacances balnéaires

© 027 306 22 30 - www.buchard.ch

LEYTRON (VS) - ECUVILLEN (FR) - AUBONNE (VD)

Umfrage für pflegende und betreuende Angehörige

Der Bundesrat hat das Förderprogramm « Entlastungsangebote für pflegende Angehörige » lanciert. Dazu hat er Beat Sottas, Initiator der Organisation „PA-F Pflegende Angehörige Freiburg“, und sein Team beauftragt, eine Studie durchzuführen. Die zentrale Frage lautet: Welche Unterstützung im Bereich der Koordination und Organisation der Pflege und Betreuung durch Angehörige gibt es bereits und was könnte noch verbessert werden, um sie zu entlasten.

Ein Teil dieser Studie besteht aus einer Internet-Online-Befragung. Diese richtet sich an **alle Personen, die eine nahestehende Person begleiten oder in der Vergangenheit begleitet haben, die auf Grund einer Krankheit, eines Unfalls, einer Behinderung oder altersbedingt auf Unterstützung angewiesen ist/war.**

Falls dies auf Sie zutrifft, bitten wir Sie, sich 10 Minuten Zeit zu nehmen und den folgenden Online-Fragebogen auszufüllen: <http://de.survey-monkey.com/r/coord07>

Falls Sie Menschen in dieser Situation kennen, bitten wir Sie diesen Aufruf weiterzuleiten, damit möglichst viele Erfahrungen und Bedürfnissen in die Studie einfließen.

Für Ihre Mitarbeit danken wir Ihnen ganz herzlich.

Sarah Brügger, Sylvie Rime, Beat Sottas

PS: Weitere Informationen zum Förderprogramm „Entlastungsangebote für pflegende Angehörige“ finden Sie hier: <https://bit.ly/2lyTYZH>



Abfall , Recycling, Littering

Am letzten Burgbühltag wurde die Rentnervereinigung des Sensebezirks durch Frau Isabelle Baeriswyl, Abfallberaterin der Stadt Freiburg, orientiert.

Abfall sind Stoffe, die man nicht mehr verwendet und deshalb beseitigt werden müssen.

Auf den Ozeanen treiben 5 riesige Teppiche von Plastikabfällen, im Nordatlantik einer so gross wie ganz Deutschland. Sie sind vor allem eine Gefahr für Meerestiere. Kleinste Plastikpartikel gelangen mit den Speisefischen auch in unseren Organismus. Eine riesige Zeitbombe!

Der Durchschnittseinwohner der Schweiz produzierte 1970 300 kg Abfall, 90% wurden in einer Deponie (Teuftal, Kölliken, La Pila usw.) abgelagert. Heute sind es jährlich 700 kg Abfall pro Einwohner. Davon landet die Hälfte in einer Deponie, die Hälfte wird verbrannt (Hauskehricht muss obligatorisch und kostenpflichtig in eine Verbrennungsanlage). Abfälle sollen möglichst vermieden oder wiederverwertet werden (Recycling). In dieser Sparte sind die Schweizer Weltmeister. Papier, Karton, Glas und Aluminium werden zu über 90 % gesammelt, doch 35% der Batterien landen leider im Kehricht. Zahlreiche Gemeinden haben überwachte Sammelstellen eingerichtet, besonders für Gartenabfälle. Viele Geschäfte nehmen Verpackungsmaterial zurück, vor allem PET Flaschen. PET ist durchsichtig, enthielt Getränke und ist als PET gekennzeichnet. Das Sammeln von anderem Plastik ist ökologisch umstritten, aber vor allem aus erzieherischen Gründen gerechtfertigt.

Littering ist die zunehmende Unsitte, Abfälle im öffentlichen Raum achtlos wegzuworfen, statt die Abfalleimer zu benutzen. Zigarettenstummel, „fliegende Verpflegung“ und Gratiszeitungen sind die Hauptursache. Littering kostet die Schweiz jährlich 200 Mio Fr., davon 50 Mio allein für Zigarettenstummel. Littering und das Wegwerfen von Zigarettenkippen können nun auch im Kanton Freiburg mit einer Busse bestraft werden.

Robert Schwaller

L'esprit solidaire
Der solidarische Geist

Tous les ans, près de 18 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 18 Millionen Franken an Gemeinden, Feuerwehr und Versicherte für die Prävention von Bränden und Elementarschäden.

© www.publildee.ch

Pas de billet?
Pas de monnaie?
Pas le temps?
Aucun problème!

Validez et voyagez

Dans toute la Suisse

FAIRTIQ
Public transport made easy.

Téléchargez l'app FAIRTIQ



tpf.ch/fairtiq



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+** !
- 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.
- Pour que manger reste un plaisir, Pro Senectute vous propose le service des **TABLES D'HÔTES TAVOLATA** de prendre un bon repas chez un hôte bénévole.
- **SPORT, FORMATION ET LOISIRS !**
- **LE SERVICE AVEC** vous propose de partager des activités avec un bénévole chez vous ou à l'extérieur.
- Notre **SERVICE AVEC ADMINISTRATIF** a pour but de soutenir les personnes âgées vivant à domicile dans l'aide à la gestion administrative et financière.
- Notre **CONSULTATION SOCIALE** vous offre une écoute gratuite et confidentielle avec nos assistants sociaux.

De nombreuses activités sont proposées pour l'année 2018/2019 ! N'hésitez pas à nous contacter et demandez notre programme annuel gratuit.

-
- Das Ausfüllen der Steuererklärung muss keine Belastung mehr sein! Zögern Sie nicht, unseren **STEUER-ERKLÄRUNGSDIENST 60+** zu kontaktieren!
 - Benötigen Sie Hilfe im Haushalt? Unser **REINIGUNGSDIENST 60+** entlastet und erhöht das Wohlbefinden und die Lebensqualität in ihrem Zuhause.
 - Damit Essen eine Freude bleibt, bietet Ihnen Pro Senectute den **MITTAGSTISCH TAVOLATA** an um ein leckeres Essen bei einem freiwilligen Gastgeber zu geniessen!
 - **SPORT, BILDUNG UND FREIZEIT !**
 - Unser **BEGLEITDIENST** bietet Aktivitäten mit einem/einer Freiwilligen im oder außerhalb des Hauses.
 - Brauchen Sie Hilfe bei administrativen und finanziellen Gelegenheiten? Unser **ADMINISTRATIVER BEGLEITDIENST** unterstützt ältere Personen die noch in ihrem Zuhause wohnen dabei.
 - Unsere Sozialarbeiter/innen bieten vertrauliche und kostenlose **SOZIALE BERATUNG**

2018/2019 erwartet Sie ein breites Angebot an freizeithlichen und sportlichen Aktivitäten! Das neue Programm ist jetzt gratis bei uns erhältlich!

Pro Senectute – Passage du Cardinal 18 – 1700 Fribourg – 8:00 – 11:30, 13:00 – 17:00
026 347 12 40 – www.fr.prosenectute.ch – info@fr.prosenectute.ch



Passage du Cardinal 18 | Fribourg | 026 347 12 40

Le Shop

Moyens auxiliaires – Hilfsmitteldienst

Conseil - Expo – Vente - Location - Usufruit

Beratung - Ausstellung - Verkauf - Miete - Nutzniessung



Nouveau / Neu: **Qualidomum**

Sur mandat de l'Etat et en collaboration avec les ergothérapeutes, nous vous donnons des conseils pour l'adaptions de votre logement.

Im Auftrag vom Staat und in Zusammenarbeit mit den Ergotherapeuten/innen, beraten wir Sie für Anpassungen Ihrer Wohnung.

LE COMPTE SALAIRE SENIOR

- 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 2018.

www.bcf.ch
0848 223 223



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert