

EDITORIAL

A l'heure où le Conseil fédéral s'apprête à soumettre aux Chambres fédérales son message concernant le projet global relatif à la « Prévoyance vieillesse 2020 », l'OCDE publie son « Panorama des pensions 2013 ». Les indicateurs ne sont pas très réjouissants. Après des décennies de débats et, dans certains cas, d'immobilisme politique, de nombreux pays ont lancé d'importantes réformes des pensions qui passent par un relèvement de l'âge légal du départ à la retraite, une modification du calcul des prestations, le gel du niveau des prestations pour les pensions les plus élevées et diverses autres mesures destinées à permettre de réaliser des économies. Alors que dans l'édition 2009, les retraités avaient en grande partie été épargnés par les réductions de prestations, tel n'est plus le cas en 2013.

Selon l'OCDE, 21,8% des personnes en Suisse dans la tranche d'âge de 66 à 75 ans sont relativement pauvres alors que la moyenne dans les autres pays n'est que de 12,8%. Le pourcentage des pauvres pour les plus de 75 ans est même de 26%, ce qui nous place au 3^{ème} rang du degré de pauvreté des pays. Dans un pays d'opulence tel que le nôtre, comment est-il possible que le degré de pauvreté des personnes âgées soit si catastrophique ? Il y a bien quelques réponses, mais ne sont-elles pas souvent que des alibis ?

Les sociétés vieillissantes devront donc envisager bien d'autres actions qu'une simple réforme des pensions. Une vision globale et politique sur le devenir de nos sociétés est demandée.

Michel Pillonel
Coprésident du Conseil Suisse des Aînés

LEITARTIKEL

Die OECD hat ihre « Übersicht der Pensionen 2013 » veröffentlicht. Gleichzeitig schickt sich der Bundesrat an, den Räten seine Botschaft betreffend die Altersvorsorge 2020 zu unterbreiten. Die Indikatoren sind, gelinde gesagt, nicht eben erfreulich.

Nach jahrzehntelangen Debatten oder in gewissen Fällen, politischem Stillstand, haben viele Länder wichtige Rentenreformen in die Wege geleitet. Sie betreffen die Verschiebung der Bezugsgrenze (nach oben), die Änderung der Berechnung der Leistungen, das Einfrieren der Leistungen für die Höchstrenten und diverse anderen Massnahmen, die alle Rentenkürzungen bezwecken. Auch wenn die Pensionierten im Jahr 2009 weitgehend verschont wurden, ist dies 2013 nicht mehr der Fall.

Während gemäss OECD, 21,8% der 65 bis 75 Jährigen bei uns verhältnismässig arm sind, liegt dieser Wert in den anderen Ländern nur bei 12,8%. Bei den über 75 Jährigen erreichen wir sogar 26%, was uns den wenig ruhmvollen drittletzten Rang einbringt.

Wie ist in einem reichen Staat eine solch katastrophale Situation möglich? Die wenigen Antworten auf diese schmerzende Frage sind bloss Alibis.

Die älterwerdenden Gesellschaften werden andere Aktionen brauchen, als blosser Reformen. Eine globale und politische Zukunftsvision drängt sich auf.

Michel Pillonel
Copräsident des Schweizerischen Seniorenrates

Der Kanton Freiburg hat in der ambulanten Altersbetreuung Nachholbedarf

Lange hat der Kanton Freiburg in der Altersbetreuung den Schwerpunkt auf die Pflegeheime gesetzt. Demzufolge wurde vor allem der ambulante Bereich auf Kantons- Bezirks- und Gemeindeebene vernachlässigt. Dazu fünf Beispiele:

1. Pflegeheime

Gemäss Schlussbericht einer Studie des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan) vom 30. September 2009 hatte der Kanton Freiburg im interkantonalen Vergleich den höchsten Anteil stationär betreuter Pflegebedürftiger. Trotzdem hat man den Bereich Pflegeheime weiter ausgebaut und den ambulanten Bereich vernachlässigt. Zum ambulanten Bereich gehören unter anderem alterskonforme Wohnungen, generationenübergreifende Wohnformen, Wohngemeinschaften, Tagesstätten, Dienst- und Hilfeleistungen jeder Art, hausärztliche Versorgung und häusliche Hilfsdienste, präventive gesundheitserhaltende Massnahmen, Palliativpflege usw.

2. Lebensabend

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass der Grossteil der älteren Menschen ihren Lebensabend lieber in den eigenen vier Wänden statt in einem Heim verbringen möchte. Für die meisten Rentnerinnen und Rentner spielen nämlich Lebensqualitätskriterien wie Selbstwertgefühl, Selbständigkeit, Autonomie, Selbsthilfe, Sicherheit, aber auch gesellschaftliche Verbundenheit und Kontakte eine ausschlaggebende Rolle. Bei der Erarbeitung des kantonalen Projektes „Senior plus“ ist verschiedentlich auf diese Voraussetzungen und Tatsachen hingewiesen und aufmerksam gemacht worden, die nun seit Anfang 2012 in einem dreissigseitigen Vorentwurf beschrieben und festgehalten sind. Damals war vorgesehen, dass die Gesetzgebung am 1. Januar 2014 in Kraft treten sollte. Laut Presseberichten im November 2014 wird jedoch die Umsetzung nicht vor 2018 vollzogen.

3. Spitex

Bereits im Juni 2013 waren in allen regionalen Tageszeitungen des Kantons Freiburg Berichte über Sparmassnahmen des Kantons was die Spitex-Dienste betrifft. Damals äusserte sich die Präsidentin des Dachverbandes der Spitex-Organisationen im Kanton wie folgt: „Mehr Arbeit, nicht mehr Personal, aber weniger Geld!“ Trotz dem erwähnten Sparprogramm des Staatsrates ist im Vorentwurf des kantonalen Konzeptes zugunsten älterer Menschen im Bereich soziale und gesundheitliche Betreuung unter anderem folgendes festgehalten: „Um die Autonomie und Integration von Personen mit physischen und psychischen Schwierigkeiten sicherzustellen, müssen die schon bestehenden Leistungen noch auf dem ganzen Gebiet ausgebaut werden.“ Immer mehr erhält man den Eindruck, dass aus finanziellen Gründen kantonsweit bei den Spitex-Organisationen eine den heutigen Verhältnissen angepasste Zukunftsplanung mit Leistungsstrategien und entsprechenden Massnahmen hinausgeschoben wird.

4. Leitbilder

Schon vor Jahren hat der Staatsrat den Gemeinden empfohlen, Generationen- und/oder Altersleitbilder zu erstellen. Bis heute haben dies im Sensebezirk die folgenden drei Gemeinden getan: Bösingen, Düringen und Tafers. In verschiedenen Bezirken sind noch gar keine ausgearbeitet worden.

5. Kommissionen für Altersfragen

Anfang 2007 wurde vom Gemeindeverband Region Sense und der Rentnervereinigung des Sensebezirks eine paritätische Kommission für Altersfragen (je vier Vertreter/Vertreterinnen) eingesetzt. Prioritär ging es darum, im Sensebezirk Wohnformen jeder Art, gesundheitsfördernde präventive Strategien und Massnahmen, Dienstleistungsangebot jeder Art und wichtige Informationen für ältere Menschen voranzutreiben. Sie wurde 2010 vom jetzigen Oberamtmann Nicolas Bürgisser kommentarlos wieder aufgelöst und existiert heute nicht mehr.

Aufgrund von Befragungen und Erhebungen ist nachgewiesen, dass stationäre Aufenthalte und Betreuungen sowohl für die Öffentlichkeit als auch für die Betroffenen viel teurer sind als ambulante. Diese Erfahrungen und Feststellungen haben auch unsere beiden Nachbarkantone Bern und Waadt gemacht. Deshalb haben sie den ambulanten Bereich in den vergangenen Jahren ganz gezielt ausgebaut und sind dem Kanton Freiburg heute voraus.

Joseph Zosso, Schmitten

Allerlei – De tout un peu

Quand on est mort, on ne sait pas qu'on est mort, c'est pour les autres que c'est difficile. – Quand on est CON c'est pareil !!.

Un vieil Indien explique à son petit-fils que chacun de nous a en lui deux loups qui se livrent bataille. Le premier loup représente la sérénité, l'amour et la gentillesse. Le second loup représente la peur, l'avidité et la haine. Lequel des deux gagne ? Demanda l'enfant. Celui que l'on nourrit, répond le grand-père.

La vie en rose, c'est à partir de la cinquantaine : cir'Rose, ostèopo'Rose, arth'Rose, névr'Rose, artériosclé'Rose etc. Allez, ça s'ar'Rose

AROBASE, nom féminin

Ce signe si difficile à écrire à la main est un logogramme formé d'un α écrit en minuscule dont la patte du coin bas-droit est prolongée pour faire le tour de la lettre dans le sens inverse des aiguille d'une montre en revenant au coin bas-droit : @

En allemand on l'appelle *Affenschwanz* et en hébreux *Strudel* (voir Rabbi Jacob).

Pour plus d'infos, consultez Wikipédia qui vous offre 8 pages riches en informations.

DEMOKRATIE ist, wenn zwei Wölfe und ein Schaf entscheiden, was es zum Essen gibt (Thomas Jefferson (1743 – 1826))

Le point G, chez une femme, se trouve à la fin du mot shopping

C'est probablement parce que les ardoises viennent d'Angers que le métier de couvreur est dangereux.

Impossible de vous dire mon âge, il change tout le temps

Féminin de « Docteur » : madame la doctoresse

Si vous êtes en retard dites « Je ne suis pas le premier venu »



Erratum en page 8 de notre dernière édition s'est glissée une coquille qui a échappé au correcteur.

Le numéro téléphonique d'urgence est bien le **144**



La prière des cinq doigts du Pape François

Il y a vingt ans, Jorge Bergoglio, évêque de Buenos Aires et actuel Pape François, a écrit une prière qui est devenue très populaire en Argentine. C'est une prière très simple qui reflète, en fait, le caractère et le style du Saint-Père. Une prière « à portée de la main », une prière « sur les doigts de la main ». Une prière universelle, complète et riche.

Le pouce est le doigt le plus proche de vous. Donc, commencez par prier pour ceux qui vous sont le plus proches. Ce sont les personnes les plus susceptibles de revenir à nos mémoires. Prier pour les gens qui nous sont chers est un « doux devoir ».

Ensuite l'index. Priez pour ceux qui enseignent, ceux qui s'occupent de l'éducation et des soins médicaux : pour les enseignants, les professeurs, les médecins et les prêtres, les catéchistes. Ils ont besoin de soutien et de sagesse afin qu'ils puissent montrer le droit chemin aux autres. Ne les oubliez pas dans vos prières.

Le doigt qui suit est le médium, le plus long. Il nous rappelle nos gouvernants. Priez pour le président, pour les députés, pour les entrepreneurs et pour les administrateurs. Ce sont eux qui dirigent le destin de notre pays et sont chargés de guider l'opinion publique. Ils ont besoin de l'aide de Dieu.



Le quatrième doigt est l'annulaire. Bien que cela puisse surprendre la plupart des gens, c'est notre doigt le plus faible et tout professeur de piano peut le confirmer. Vous devez donc vous rappeler de prier pour les faibles et pour ceux qui ont beaucoup de problèmes à résoudre ou qui sont éprouvés par la maladie. Ils ont besoin de vos prières, jour et nuit. Il n'y aura jamais trop de prières pour ces personnes. Nous sommes invités aussi à prier pour les mariages.

Et enfin, il y a notre petit doigt, le plus petit de tous les doigts, aussi petit que nous devons nous tenir devant Dieu et devant les autres. Comme dit la Bible, « les derniers seront les premiers ». Le petit doigt est là pour vous rappeler que vous devez prier pour vous-même. Ce n'est que lorsque vous avez prié pour les quatre autres groupes que vous pourrez mieux identifier vos besoins et donc prier pour vous.

Que faire contre les appels téléphoniques publicitaires ?

À midi ou le soir, à l'heure des repas ou juste quand débute la grand-messe du TJ, personne n'apprécie de recevoir des appels qui proposent de changer d'assurance-maladie ou d'opérateur TV,

Ou encore de faire l'acquisition de différents produits ou services. Pour déjouer ces appels indésirables, des mesures peuvent être prises. Malheureusement, en Suisse, une production absolue contre toute forme de démarchage téléphonique n'existe pas encore. Toutefois, ces entreprises de démarchage téléphonique doivent (devraient) observer certaines règles. Des astuces peuvent être implémentées pour éviter cette situation.

1. Faire inscrire gratuitement un astérisque publicitaire auprès de Local.ch, annuaire téléphonique officiel de la Suisse.

Selon l'article 88 de l'ordonnance des services des télécommunications, les abonnés ont le droit d'y faire figurer clairement qu'ils ne souhaitent pas recevoir d'appels publicitaires. Cet **Astérisque publicitaire (*)** indique que vous ne souhaitez pas être



contacté par des sociétés de marketing téléphonique.

Remarquez que les appels à des personnes dont le nom n'est pas suivi de l'astérisque sont autorisés, astérisque que vous pouvez commander au numéro gratuit 0800 86 80 86

2. Évitez de laisser votre numéro de téléphone si vous participez à des concours ou des sondages

Comme la revente d'adresses est lucrative, les sociétés ne se gênent pas de les utiliser. Si vous participez à un concours, indiquez que vous ne désirez pas que vos coordonnées soient utilisées à des fins publicitaires.

3. Antispam téléphonique

Des opérateurs offrent des services antispam. Malheureusement il est possible techniquement et assez simple de programmer un auto communicateur privé (petite centrale téléphonique) en utilisant n'importe quel numéro. Vous avez sûrement reçu dernièrement un appel provenant d'un indicatif de votre région, voire un numéro d'hôpital régional. Toute identification du véritable appelant est très difficile.

4. OU alors

Je vous conseille de dire simplement : « un instant s.v.p. » et de ne pas raccrocher. Ou alors de boucler si vous entendez le « je suis bien chez monsieur ? » qui vous permet de déceler l'emmerdeur ou l'emmerdeuse qui veut vous refiler un truc inutile alors que vous attendez Rochebin.

Pier-Luigi Galli

Section	Date / heure	Localité	Salle	Info
Sarine	23 avril à 14 h00	Givisiez	L'Escale	
Singine	19 mai à 14 h00	Planfayon	Hôtel Hirschen	
Gruyère	15 avril à 14 h00	Albeuve	Salle communale	
Glâne	10 mars à 14 h00	Romont	Hôtel-de-Ville	
Broye	16 avril à 9 h30	Domdidier	Halle des sports	Conférence de Roger Sauvin d'Interpol Lyon
Veveyse	13 mars à 14 h00	Châtel-St-Denis	Maison St-Joseph, salle du Charpentier	chemin de la Racca 15
Lac français	9 avril à 10 h00	Courtepin	Salle Festisport	
ARBRE	21 mai à 10 h30	St-Antoine	Senslerhof	
AREF	10 juin à 10 h00	Posieux	Inst. Agr. de Grangeneuve Aula Paul Bourqui, 1er étage	
St-Paul	7 janvier à 14 h30	Fribourg	Imprimerie St-Paul	Réfectoire des ouvriers
Cardinal	4 mars à 14 h00	Granges-Paccot	Lavapesson	
Novartis/Ilford	4 mars 15 h30	Marly	Rest. La Gérine, 1 ^{er} étage	
Vully	6 mai à 20 h00	Praz	Bel-Air	
Swisscom	22 avril à 16 h00	Fribourg	Résidence des Bonnesfontaines	

**L'ASSEMBLÉE DES DÉLÉGUÉS 2015 SERA ORGANISÉE PAR LA SECTION DE LA GRUYERE
ELLE AURA LIEU LE MERCREDI 20 MAI à 14 H 30 à LA MAISON DU GRUYERE, 1663 PRINGY-GRUYERES**

Senioren werden für die Wirtschaft immer unentbehrlicher

Als Denkfabrik der Wirtschaft hielt Avenir Suisse in einem Papier Ende Januar 2015 Folgendes fest: „Um den drohenden Personalmangel zu entschärfen, müssten die Arbeitgeber noch lernen, wie sie ältere Angestellte im Betrieb halten könnten.“ Diese Aussage basierte auf aktuellen Daten des Bundesamtes für Statistik aus dem Jahre 2013 mit folgendem Inhalt: „Bis 2025 werden in der Schweiz mehr als eine Million Frauen und Männer das Pensionierungsalter erreichen.“ Somit erhöht sich pro Jahr die Zahl der Rentnerinnen und Rentner um 100'000 Personen. Demzufolge erreichen bis 2025 mehr als eine Million Frauen und Männer in der Schweiz das Pensionierungsalter. Nebst der Reduktion der Einwanderung bedingt durch die Abstimmung vom 9. Februar 2014 würde diese Situation zu einem zusätzlichen drohenden Führungs- und Fachkräftemangel beitragen.

Die Äusserungen und insbesondere die Argumentation von Avenir Suisse sind in diesem Papier alles andere als überzeugend! Dass beispielsweise „Altersarbeit in den Kinderschuhen steckt“ (ist der Titel des Papiers), ist für viele kleine und mittelgrosse Unternehmen eine Binsenwahrheit. Gerade diese Wirtschaftskreise müssen zuerst den Tatbeweis erbringen, dass sie künftig ältere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wirklich vermehrt und länger beschäftigen wollen. Sogar von national bekannten Politikern ist zu hören, dass dies bisher lediglich nette Absichtserklärungen waren. Dazu kommt, dass die Wirtschaft ganz allgemein zurzeit nicht genug Ansehen genießt, um in dieser wichtigen Frage Vorschusslorbeeren erwarten zu können.

Unverständlich ist es, dass Avenir Suisse die erwähnten Überlegungen erst jetzt macht, umso mehr seit Jahren in vielen Unternehmen ein Mangel an Kadermitarbeiterinnen- und Mitarbeitern besteht. Namhafte fortschrittliche Grossunternehmen mit anspruchsvollen Produkte-

und Dienstleistungssortimenten haben diese prekäre Situation schon lange erkannt und demzufolge mit Erfolg die folgenden Strategien und Massnahmen eingeleitet: Betriebsinterne, aber auch externe Um- und Weiterbildung von älteren Mitarbeitern; beratende Funktionen für ältere Mitarbeiter in Filialen oder Niederlassungen der Schweiz und weltweit in ausländischen Niederlassungen; gezielter Einsatz älterer Mitarbeiter bei der Lancierung neuer Produkte, Sortimente oder Dienstleistungen.

Gewisse Voraussetzungen für den zusätzlichen Einsatz älterer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind aber unabdingbar! Stichwortartig handelt es sich um die folgenden: Flexibles Rentenalter; mehr oder weniger individuelle Entscheidungsfreiheit wie, wann, wo und in welchen Bereichen weiter zu arbeiten; Bereitschaft, Teilzeitarbeit zu verrichten; Verhältnismässigkeit von Verantwortung, Kompetenzen, Aufgaben und Salär.

Anstelle eines „Papiers“ als Richtlinie gemäss Avenir Suisse würde den bereits erwähnten kleinen und mittelgrossen Unternehmen ein fundiertes Basiskonzept mit praxisnahen Strategien und konkreten Massnahmen mehr dienen! Übrigens existiert in der Schweiz seit über 20 Jahren eine Dachorganisation namens „Adlatus Schweiz“, welche mit 11 regionalen Sektionen über 300 Seniorinnen und Senioren aus verschiedensten Bereichen (Führungs- und Rechtsbereiche, Marketing, Verkauf, Logistik, Kommunikation) beschäftigt. Gerade in den vergangenen Jahren waren viele pensionierte Führungskräfte von Adlatus für kleine und mittelgrosse regionale Unternehmen willkommene Berater mit eher bescheidenen und für die Betroffenen erschwinglichen Honoraren.

Joseph Zosso, Schmittten

VOUS PRENDREZ BIEN UN PEU DE CULTURE ?

La Culture, c'est comme la confiture : moins on en a, plus on l'étale.

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

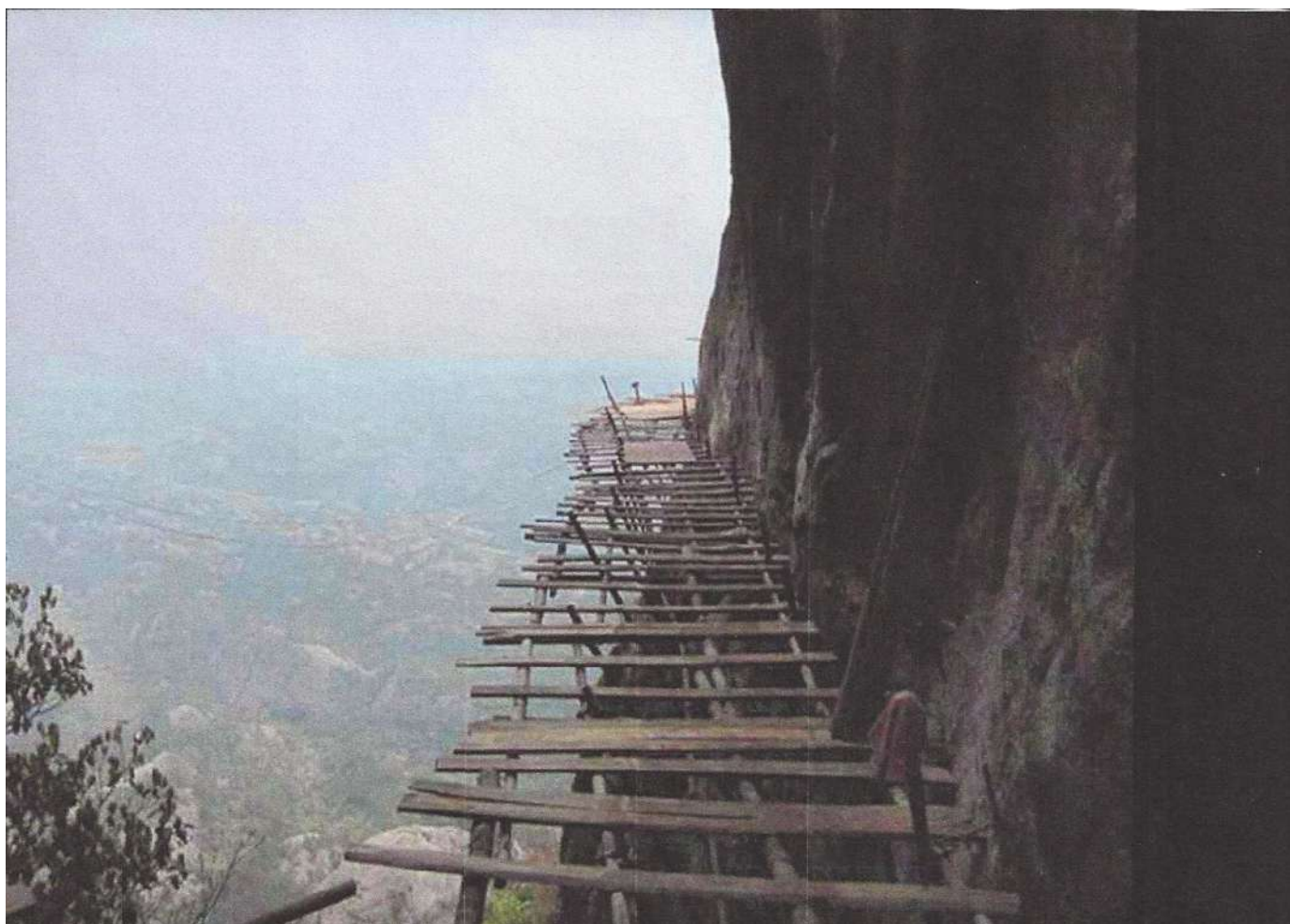
La Couture, c'est l'héritage de la qualité du monde (A. Malraux)

On pourrait ajouter encore quelques variantes à ces définitions. La question qui se pose et dont nous les vieux devrions débattre, nous qui sommes les garants d'une certaine qualité de vie. L'électronique, la technique, l'Internet, les réseaux et toutes les inventions qui nous entourent vont-elles tuer la culture ou, au contraire, permettront-elles au commun des mortels d'y accéder ? Aujourd'hui il n'y a plus besoin d'aller au ciné pour voir Jean Gabin, au concert pour entendre le chœur des Hébreux ou chez Payot pour lire le Petit Prince. On peut tout obtenir par ordinateur. Mais cet ordinateur ne va-t-il pas nous isoler des autres, rendre impossible l'échange d'impressions, d'expériences, de valeurs ?

Il est certain qu'un changement va intervenir dans les habitudes. Pour ne pas devenir esclaves du clavier et de la souris, il faut maîtriser leur utilisation, ce qui peut se faire sans beaucoup de frais, avec l'aide de collègues retraités ou d'adolescents futés. Vous avez aussi la possibilité d'utiliser l'immense réservoir de savoir que représente notre **Université populaire** dont le catalogue fera saliver celle et celui qui, pensant aux mois d'été qui vont suivre, souhaite en profiter pour augmenter ses connaissances.

CES COURS SONT GRATUITS POUR LES RETRAITÉS. J'en ai trouvé une bonne centaine, qui vous permettront d'approcher un domaine tout-à-fait nouveau ou de compléter votre bagage. Ils sont proposés par les facultés des sciences économiques, de droit, des lettres, de théologie, et des sciences. Vous pouvez vous procurer le catalogue en passant à la Rue de Romont 12 à Fribourg, ou (évidemment), en le commandant par Internet à l'adresse www.unipopfr.ch .

Se retrouver sur les bancs de l'université sans aucun stress, sans avoir peur de l'examen qui approche, en toute quiétude, n'est-ce pas le début de la béatitude ?



Ce chemin suspendu au bord de la falaise près du sommet de la montagne Tianmen situé à 4'000 pieds permet aux touristes courageux et pas sujets au vertige de voir le fond de la gorge au travers d'un verre de 2,5 pouces (en voie de construction sur cette photo).

Aucune mesure de sécurité n'était prévue, le syndicat n'a pas protesté. Faut dire qu'on est en Chine.

IMPRESSUM

Éditeur du journal „HORIZON“

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

Rédaction

Michel Studer
Chemin de Bonlieu 12B
1700 Fribourg

Commission du journal

Michel Studer
Jacques Morel
André Oberson
Pierluigi Galli

Publicité

Anne-Marie Peiry Modoux
Chemin de Bonlieu 18
1700 Fribourg

Tirage

4'700 exemplaires

Impression

Ateliers des Préalpes
Route des Préalpes 18
1752 Villars-sur-Glâne
026 408 86 29



On ne sait pas
qui féliciter
(l'oiseau ou
le photographe)



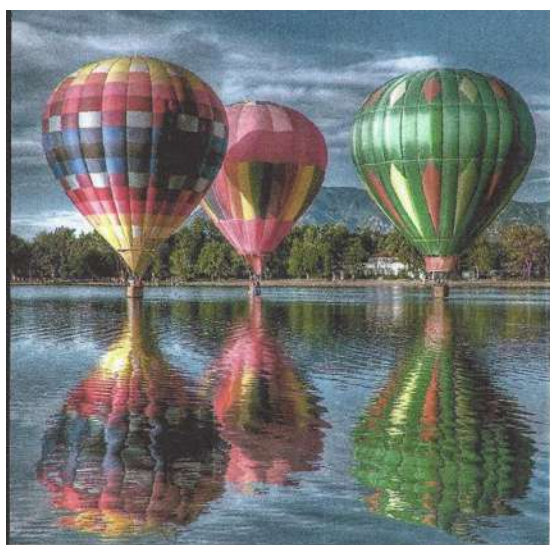
Vite au chaud les petits



Quand
tu seras
une
grande
girafe
je te
dirai
des
choses



Ici on s'écrase au portillon
Comme aux élections 2015



En ballon on ne vole pas,
On roule



Haut les cœurs

ORGANISATION DE NOTRE FÉDÉRATION

Bureau du comité cantonal

MOREL Jacques	Président	La Croix 34	1740 Neyruz	026 477 10 21
PITTET Martial	Vice-Président	Ch. de la Forêt 8	1720 Corminboeuf	079 274 60 41
BUCHELI Beat	Vice-Président	Bircharcherstr. 53	3184 Wünnewil	026 496 23 65
PONZO Laurent	Caissier	Rte de la Veveyse 20	1700 Fribourg	026 424 03 92
OBERSON André	Secrétaire	Imp. Fin Derrey 8	1752 Villars-sur-Glâne	026 466 49 58

Comité cantonal (Présidents de Section)

SARINE	MOREL Jacques	La Croix 34	1740 Neyruz	026 477 10 21
SINGINE	BUCHELI Beat	Bircharcherstr. 53	3184 Wünnewil	026 496 23 65
GRUYERE	EGGER Françoise	Colombettes 238	1628 Vuadens	079 582 53 44
GLANE	ECOFFEY Robert	Pré de la Grange 8	1680 Romont	026 652 07 66
BROYE	COTTING Albert	Route de l'Arbogne	1774 Cousset	079 760 08 82
VEVEYSE	PAUCHARD Reynold	Ch. des Rochettes 17	1618 Châtel-St-Denis	026 918 55 39
LAC	PITTET Martial	Impasse des Ages 8	1754 Avry-sur-Matran	079 274 60 41

Membres collectifs (Présidents ou Représentants)

ARBRE	DELAQUIS Marius	Rte d'Hauterive 27	1725 Posieux	026 410 17 71
AREF	COMMENT Jean-Fr.	Ch. Du Bois des Rittes 11	1723 Marly	026 436 44 74
ST.-PAUL	MAURON André	Ch. Du Bois d'Amont 5	1731 Ependes	026 413 28 96
CARDINAL	BARRAS Jean-Marie	Rte. du Moulin 48	1782 Lossy	026 475 14 76
NOVARTIS	WOLF Hans	Rte de l'Union 17	1923 Marly	026 436 24 43
VULLY	ZINDER-ANGST Daniel	Ruelle de l'Ecu 8	1788 Praz	026 673 13 02
SWISSCOM	GALLI Pier-Luigi	Ch. Du Verger 42	1752 Villars-sur-Glâne	026 424 69 54

Président de la Commission Incidences Économiques

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

Président de la Commission Sécurité et Transports

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

Rédaction d'HORIZON

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

HYMNE À LA ROSE



*Un zéphyr de printemps
M'invitant à la douceur du matin
Des parfums capiteux s'épandaient au jardin
C'était une journée calme, tendre et sereine.*

*Un refrain langoureux sortait de la fontaine
Des oiseaux devisaient d'un petit ton badin.
Même les papillons avaient un air coquin,
Et dans un bal joyeux, couraient la prétentaine.*

*Quand soudain, j'aperçus, telle un hymne à
l'amour,
Une rose nacrée, ouverte à peine au jour,
Qui légère sylphide, ondoyait dans l'espace.*

*Et je me demandais quel divin ciseleur
Dans cette fleur sublime avait mis tant de grâce
Pour offrir à notre âme un instant de bonheur*

Anne-Marie Peiry Modoux



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG



Nouveau ! Réseau 50+ : nous avons besoin de vos compétences ! *Prestation rétribuée CHF 30 par heure de coaching !*

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

Nouvelle prestation :

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

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

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

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

Pour tout renseignement : M. François Le Fort, chef de projet

francois.lefort@fr.pro-senectute.ch ou par téléphone : 026 401 17 45 ou 076 570 17 45

Soyez prudent si vous circulez entre ... et ... Cette « info-route » me fait avaler mon croissant de travers. **Il faut toujours être prudent.** On devrait et pourrait dire : Ralentissez, Attention à, etc. Par contre, les annonces de contre-sens sont très bien faites. Bravo.

Vite ou tôt sont quotidiennement confondus. On ne part pas trop vite, mais trop tôt. On mange souvent trop vite et parfois trop tôt. Quand on voit la vitesse avec laquelle les mets sont ingurgités dans la restauration rapide, on comprend que l'on puisse manger trop vite quand s'y prend trop tard.

Bimensuel et bimestriel sont aussi souvent mélangés. C'est pourtant simple : bimensuel veut dire 2 fois par mois, bimestriel tous les deux mois.

Attendre sur est un faux ami venu d'outre-Sarine (warten auf). Il s'agit d'un transitif direct, comme son proche parent **Palier** (la difficulté).

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

- Pro Senectute Social** La consultation sociale a pour but d'améliorer la situation et de favoriser une meilleure qualité de vie pour les personnes âgées. Gratuit et confidentiel, le travail social se fait dans le respect des personnes et de leurs valeurs. Des aides financières sont accordées en cas de difficultés passagères.
- Pro Senectute Sport** Nombreuses activités sportives sont proposées : gym, aquagym, walking, nordic walking, danse, ski de fond, raquettes à neige, randonnées, tennis, atelier équilibre, etc., pour tous les +60 ans. Des vacances actives sont organisées 2 fois par an (séjour d'été et d'hiver). Demandez notre programme annuel gratuit.
- Pro Senectute Formation** Les +60 ans ont la possibilité de participer à des cours de langues, d'informatiques, des loisirs, des manifestations afin d'entretenir des contacts sociaux. Demandez notre programme annuel gratuit.
- Pro Senectute Services**
- Moyens auxiliaires**
Location et vente de moyens auxiliaires pour les personnes en âge AVS (fauteuils roulants, rollators, seuils, rehausseur de WC, etc.).
- Service de déclaration d'impôts**
Pour un prix modique et **de fin janvier à fin mars**, nous remplissons la déclaration d'impôts pour les +60 ans.
- Service de nettoyage**
Le service de nettoyage de Pro Senectute aide au maintien à domicile et à la qualité de vie des personnes âgées.
- Nouveau: Service d'accompagnement administratif à domicile**
Aide à la préparation et au paiement des factures, démarches assurance maladie.
- Service AVEC**
Accompagnement – Visites – Echanges – Convivialité. Pour partager des activités avec un bénévole chez vous ou à l'extérieur.
- Pro Senectute Sozial** Ziel der Sozialberatung ist, die Verbesserung der Situation und der Lebensqualität der älteren Menschen. Die Sozialarbeiterinnen unterstützen die betagte Person, bei der Organisation von Informationen und bei der Suche nach Lösungen der Anliegen. Die Sozialberatung ist kostenlos und vertraulich und respektiert die Bedürfnisse und Ansichten der ratsuchenden Personen.
- Pro Senectute Sport** Für alle über 60-Jährigen gibt es ein breites Angebot an sportlichen Aktivitäten, wie Gymnastik, Aquagym, Walking, Nordic Walking, Tanzen, Langlauf, Schneeschuh-Laufen, Wandern, Tennis, Gleichgewichts-Atelier, usw. Zwei Mal pro Jahr organisieren wir Aktiv-Ferien (einmal im Winter, einmal in Sommer). Kontaktieren Sie uns: Gerne stellen wir Ihnen unser jährliches Programm kostenlos zu.
- Pro Senectute Bildung** Jede Person über 60 hat die Möglichkeit, an Kursen (Sprache, Informatik, usw....), an Freizeitaktivitäten und Veranstaltungen teilzunehmen.
- Pro Senectute Dienstleistung**
- Hilfsmittel**
Vermietung und Verkauf von Hilfsmitteln an Personen im AHV-Alter: Rollstühle, Rollatoren, Schwellen, WC-Sitz-Erhöhen, usw.
- Neu : Administrative Unterstützung bei Ihnen Zuhause**
Hilfe bei der Vorbereitung und Zahlungen der Rechnungen, wie auch Unterstützung bei Anfragen an die Krankenkassen.
- Reinigungsdienst**
Der Reinigungsdienst der Pro Senectute putzt gründlich und erhöht das Wohlbefinden und die Lebensqualität der älteren Menschen in ihrem Zuhause.
- Service AVEC**
Begleitung – Besuche – Gedankenaustausch – Geselligkeit. Der Dienst bietet Aktivitäten mit einem/einer Freiwilligen im oder ausserhalb des Hauses.

FIN DE VIE – FAIM DE VIE

Nous voici à la fin de l'hiver, La fin des jours froids. Les personnes qui résident dans les homes espèrent un printemps fleuri, car elles ont encore faim de vivre, d'espérance et d'amour.

Déplaçons le curseur de la vie vers JOIE

L'Amitié est une fleur qui ne peut vivre que si elle se partage
Nous attendons et bientôt entendrons le chant des alouettes en plein ciel.

Ce n'est jamais la fin, seule notre soif trouve une faim

Un verre à moitié vide est aussi à moitié plein

Des ombres bizarres font croire à de l'eau que distribueraient des Elfes venues de si loin

Suite et fin, la faim se fait sentir, se dessine en traits si fins qu'on croirait rêver.

Penser déjà à un autre monde ?

Il est bien trop tard ou encore trop tôt

Mais lorsqu'un être cher nous quitte,

sachons qu'il n'est pas loin,

il est juste de l'autre côté du chemin