



Fédération fribourgeoise des retraités
Freiburgische Rentnervereinigung

<p>4</p> <p>Des outils pour combattre la thanatophobie, la peur irrationnelle de la mort</p>	<p>17</p> <p>Stiftung der Interessengemeinschaft für ältere Menschen</p>	
<p>9</p> <p>Les retraités fribourgeois invités au 6^e Festival des Roses d'Estavayer-le-Lac</p>	<p>14</p> <p>Der Gérontopôle Freiburg/ Freiburg hat gelebt</p>	

10-11
Le Gérontopôle
Freibourg/Freiburg a vécu



UNI3, l'Université des Seniors à Fribourg est en bonne voie

Le groupe de travail qui s'est constitué pour relancer le projet **UNI 3** ou **UNI+** a poursuivi ses travaux. Après les contacts pris avec des organisations similaires dans les cantons voisins, le groupe a relancé sa demande auprès de la rectrice, Madame Katharina Fromm. Sa réponse a été encourageante puisque l'Université de Fribourg est ouverte à trouver une solution dans le cadre du projet **Université et société**.

Une rencontre est prévue avec le vice-recteur, Monsieur Thomas Schmidt. Rappelons que l'objectif est d'offrir des conférences de niveau universitaire. Une première solution serait de coupler les « Cafés scientifiques » déjà organisés par l'Université avec des conférences que nous organiserions dans les régions. Un programme élaboré avec des représentants de la FFR, de l'Université et de Pro Senectute devrait être mis sur pied, au plus tard, pour 2026. Nous aurons l'occasion de vous informer au fur et à mesure du développement du projet.

René Thomet, président de la FFR

CHARTE SUISSE DE LA FORMATION 65+

L'apprentissage tout au long de la vie ne s'arrête pas à 65 ans, bien au contraire: c'est là qu'il commence. La formation des personnes âgées est bonne pour l'esprit et le corps, permet de rester actif et mobilise l'expérience pour la communauté. Il est temps que quelque chose bouge dans le domaine de la formation des personnes de 65 ans et plus. *Jacques Berset*

À l'initiative de l'Association des Universités populaires suisses, de U3 Fédération suisse des Universités des Seniors, de Pro Senectute Suisse et de la Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW), une alliance « Formation 65+ » est en train de se former. Sa bible est la Charte Formation 65+. Toute personne intéressée par l'éducation des personnes âgées est invitée à s'y joindre. Voir <https://uni-3.ch/fr>

UNI3, die Seniorenuniversität in Freiburg ist auf gutem Weg

Die Arbeitsgruppe, die sich zur Wiederbelebung des Projekts **UNI 3** oder **UNI+** gebildet hatte, hat ihre Arbeit fortgesetzt. Nach Kontakten mit ähnlichen Organisationen in den Nachbarkantonen hat die Gruppe ihre Anfrage an die Rektorin, Frau Katharina Fromm, erneuert. Ihre Antwort war ermutigend, da die Universität Freiburg offen ist, im Rahmen des Projekts **Universität und Gesellschaft** eine Lösung zu finden.

Ein Treffen mit dem Vizerektor, Herrn Thomas Schmidt, ist geplant. Es sei daran erinnert, dass das Ziel darin besteht,

Vorträge auf Universitätsniveau anzubieten. Eine erste Lösung wäre, die bereits von der Universität organisierten « **Wissenschaftscafés** » mit Vorträgen zu koppeln, die wir in den Regionen organisieren würden. Ein mit Vertretern der FRV, der Universität und von Pro Senectute ausgearbeitetes Programm sollte spätestens bis 2026 ausgearbeitet werden. Wir werden Gelegenheit haben, Sie über die Entwicklung des Projekts auf dem Laufenden zu halten.

René Thomet, Präsident der FRV

EFFECTIF DES MEMBRES DE LA FFR-FRV JANVIER 2025

Sections: Broye 736; Glâne 610; 750; MDA 213; Novartis 93; St-Paul
Gruyère 640; Lac 474; Sarine 683; 82; Vully/Pour Vous Pour Nous Pour
Singine 1065; Veveyse 668. Groupements associés: ARBRE 465; AREF 450. **Le nombre d'adhérents est en progression de 251.**

IMPRESSUM

Editeur/ Herausgeber

Fédération frib. des retraités (FFR)
Freiburgische Rentnervereinigung
(FRV)
www.ffr-frv.ch

Président / Präsident

René Thomet
079 337 74 61
president@ffr-frv.ch

Rédaction et annonces

Redaktion und Werbung

Jacques Berset
rédacteur responsable
079 810 31 06
redaction@journal-horizon.ch

Traductions / Uebersetzungen F > D

Hans Rahm

Tirage / Auflage

5000 exemplaires / Exemplare

Périodicité / Periodizität

semestriel (mars et septembre)
halbjährlich (März und September)

Internet

www.journal-horizon.ch

Impression / Druckerei

media f imprimerie SA
Bd Pérolles 38
1700 Fribourg



Sont membres de la Fédération fribourgeoise des retraités: les sections de la Broye, de la Glâne, de la Gruyère, du Lac, de la Sarine, de la Singine et de la Veveyse ainsi que les groupements associés Association des retraités de l'Etat de Fribourg (AREF), Association des retraités et bénéficiaires de rentes Groupe E (ARBRE), Mouvement des aînés (MDA), Amicale des retraités Ilford/Novartis, Amicale des anciens collaborateurs du groupe St-Paul Fribourg, Association des retraités du Vully.

ASSURANCE-MALADIE: FAIRE PAYER DAVANTAGE

LES RETRAITÉS, LA «SCHNAPS-IDEE» DE NANTERMOD

C'est pour le moins une idée saugrenue – une «Schnaps-Idee» comme diraient nos amis allemands – qui a germé dans le cerveau du relativement jeune (d'esprit?) conseiller national radical valaisan Philippe Nantermod: faire payer davantage les plus de 65 ans pour leur prime d'assurance maladie... une prime punitive pour être devenu vieux!

Comme il le propose dans le quotidien Aargauer Zeitung, il faudrait, pour cette catégorie d'âge, augmenter en moyenne les primes mensuelles de près de 200 francs. Certes, cela n'affecterait pas le budget de retraités aisés, mais ce serait plus qu'un coup de canif dans le principe de solidarité ancré dans la loi sur l'assurance maladie, ce serait un véritable coup de massue pour nombre de retraités qui ne roulent pas sur l'or, loin s'en faut! Le quadragénaire valaisan, libéral pur jus, aurait-il oublié ce que dit le préambule de notre Constitution fédérale: *... que la force de la communauté se mesure au bien-être du plus faible de ses membres!*

Jacques Berset

EDITO / EDITORIAL



Faut-il encore échanger ses souhaits pour l'année nouvelle? La santé bien sûr, le bonheur et la paix dans le monde, c'est ce que la plupart, tout comme moi, ont souhaité pour l'année 2024. Et où en sommes-nous un an plus tard? Selon l'ONG ACLED qui s'occupe de la surveillance des conflits dans le monde, le Mexique et la Colombie, dans les Amériques, le Pakistan, en Asie, le Soudan, le Sahel et la région des «Grands Lacs», en Afrique, sont des zones de crise susceptibles d'évoluer au cours des 12 prochains mois. Le Myanmar, l'Ukraine, l'Iran et ses alliés, Israël, Gaza, la Cisjordanie et le Liban figurent bien sûr aussi sur la liste de surveillance.

Pendant ce temps, le président élu de la plus grande puissance du monde continue de distiller ses propos de division, d'annexion de pays voisins des Etats-Unis, de mesures économiques de rétorsion. Tout comme Elon Musk, principal financier de sa campagne électorale, il utilise le «parler vrai», les insultes et les mensonges, sans «filtre». Beaucoup de retraités. e. s ne comprennent pas comment Elon Musk, au moyen de son réseau social X manipule la population, les élections démocratiques, pour faire librement ses affaires et devenir le maître du monde. L'intelligence artificielle, les algorithmes trafiqués sont ses outils privilégiés. Et quand il aura mis la planète à feu et à sang, il partira avec ses propres «laquais» sur la planète Mars. On a envie de lui dire: mais allez-y tout de suite!

Reste la santé. Elle est effectivement la condition la plus importante pour pouvoir réaliser nos rêves et nos projets. Mais aujourd'hui plus que jamais, il vaut mieux être riche et en bonne santé que de condition modeste avec une santé précaire. J'ai toujours pensé que la société connaissait un mouvement de balancier. Espérons que 2025 marquera le point maximum à droite et que nous amorçons un retour vers le centre de l'équilibre.

Alors, tout de même: Bonne année 2025!

René Thomet, président de la FFR

Müssen wir noch unsere Wünsche für das neue Jahr austauschen? Gesundheit natürlich, Glück und Weltfrieden, das wünschten sich die meisten, genau wie ich, für das Jahr 2024. Und wo stehen wir ein Jahr später? Laut der NGO ACLED, die sich mit der Beobachtung von Konflikten in der Welt befasst, sind Mexiko und Kolumbien auf dem amerikanischen Kontinent, Pakistan in Asien, der Sudan, die Sahelzone und die Region der «Grossen Seen» in Afrika Krisengebiete, die sich in den nächsten 12 Monaten verändern können. Myanmar, die Ukraine, der Iran und seine Verbündeten, Israel, Gaza, das Westjordanland und der Libanon stehen natürlich auch auf der Beobachtungsliste.

Währenddessen destilliert der gewählte Präsident der grössten Macht der Welt weiterhin sein Gerede von Spaltung, Annexion von Nachbarländern der USA und wirtschaftlichen Vergeltungsmassnahmen. Genau wie Elon Musk, der Hauptfinanzier seines Wahlkampfes, verwendet er die «wahre Rede», Beleidigungen und Lügen, ohne «Filter». Viele Rentner verstehen nicht, wie Elon Musk mithilfe seines sozialen Netzwerks X die Bevölkerung und de-

mokratische Wahlen manipuliert, um frei seine Geschäfte zu machen und Herrscher der Welt zu werden. Künstliche Intelligenz und manipulierte Algorithmen sind seine bevorzugten Werkzeuge. Und wenn er den Planeten in Brand gesetzt hat, wird er mit seinen eigenen «Lakaien» auf den Planeten Mars ziehen. Man möchte ihm sagen: Gehen Sie doch sofort!

Bleibt noch die Gesundheit. Sie ist tatsächlich die wichtigste Voraussetzung dafür, dass wir unsere Träume und Pläne verwirklichen können. Aber heute ist es mehr denn je besser, reich und gesund zu sein, als in bescheidenen Verhältnissen zu leben und eine schlechte Gesundheit zu haben.

Ich war schon immer der Meinung, dass die Gesellschaft eine Pendelbewegung durchläuft. Hoffentlich markiert das Jahr 2025 den maximalen Punkt auf der rechten Seite und wir leiten eine Rückkehr zum Zentrum des Gleichgewichts ein.

Also, trotzdem: Frohes Neues Jahr 2025!

René Thomet, Präsident der FRV

Laissez le papier raconter votre histoire.

Votre contact privilégié pour l'impression de vos plus belles histoires.

media f Imprimerie SA
020 910 88 44

Imprimerie@media-f.ch
imprimerie.media-f.ch

media f
imprimerie

DES OUTILS POUR COMBATTRE LA THANATOPHOBIE, LA PEUR IRRATIONNELLE DE LA MORT

La peur de la mort est une angoisse normale et même saine. Elle permet de se fixer des limites, d'éviter de se mettre perpétuellement en danger. Mais poussée à l'extrême, cette angoisse peut devenir pathologique. On parle dans ce cas de thanatophobie, à savoir une peur irrationnelle de la mort, de sa propre mort ou alors de celle de ses proches. Les personnes en fin de vie sont davantage sujettes à l'angoisse, de façon persistante ou sous forme de crises aiguës.

Des outils existent pour accepter sereinement l'inéluctabilité de la mort. Des soins palliatifs peuvent être mis en place en complément aux traitements curatifs, à n'importe quel stade de la maladie.

La Dr. Chantal Müller, qui a obtenu le diplôme de médecin en 2013 et pratique la médecine à la Permanence du HFR Meyriez-Murten depuis 6 ans, nous confie : « Etant donné le manque de médecins traitants, on s'adresse aussi à nous, à la Permanence, quand il y a des situations de deuil, quand un patient vient d'apprendre une mauvaise nouvelle qui le concerne lui ou un de ses proches. On offre du soutien... ».



Chantal Müller pratique la médecine à la Permanence du HFR Meyriez-Murten Photo Jacques Berset

Le mot « palliatif » vient du latin « pallium » qui veut dire le manteau, qui protège et qui réconforte. Dans les soins palliatifs, une équipe interdisciplinaire entoure en effet le malade et lui donne de la chaleur et du réconfort. Une équipe de soins palliatifs va soutenir, aider, soulager et accompagner les patients et leur proches et est à leur côté pour les aider et les conseiller.

Les soins palliatifs permettent aux personnes malades de vivre la dernière phase de leur vie dans la dignité et l'autonomie tout en bénéficiant de l'assistance médicale et des soins dont ils ont besoin, ceci dans un environnement adapté à leur situation et à leur maladie, jusqu'à la mort. Les soins palliatifs sont tout à fait complémentaires aux mesures curatives et de réhabilitation, dès le moment où la guérison n'est plus l'objectif médical prioritaire.

Voir : <https://palliative-fr.ch>, <https://mourir.ch/palliative-care/palliative-care.html>, <https://www.h-fr.ch/nos-specialites/nos-centres-de-competences/centre-de-soins-palliatifs> et <https://www.liguessante-fr.ch/conseil-et-soins/emsp-voltigo>

Elle est spécialiste en médecine interne générale depuis 2020, et également co-présidente de Palliative Fribourg depuis 2019. Les soins palliatifs visent à valoriser la vie qu'il reste à vivre, sans obstination déraisonnable, ni pratique euthanasiante.

Un accompagnement qui va au-delà de la simple technique médicale

Forte de son expérience – elle a accompagné des dizaines de personnes vers la mort – la Dr. Chantal Müller explique que les soins palliatifs visent à aménager le mieux possible le quotidien des personnes en fin de vie qui souffrent d'une maladie incurable. Il s'agit en les accompagnant avec empathie d'améliorer la qualité de vie des patient-e-s et de leurs proches face aux conséquences d'une maladie mortelle, incurable ou chronique évolutive. « Ce ne sont pas des actes essentiellement médicaux, c'est un accompagnement qui va bien au-delà des seuls gestes techniques ».

La médecine occidentale est technique, efficace : elle trouve une cause et cherche un remède, elle met un stent pour un infarctus... Elle trouve des solutions pour tout ce qui a une

Dès le milieu du XX^e siècle, la mort est expulsée de la vie. La mort remplace la sexualité comme nouveau « tabou ».

Aurélié Jung, sociologue et chercheuse en socio-anthropologie de la mort et du deuil, collaboratrice scientifique auprès de la Haute Ecole de Travail social et de la Santé de Lausanne.



La peur de la mort, poussée à l'extrême, peut être malade

Image www.informationhospitaliere.com

cause concrète. «C'est impressionnant ce que la médecine peut faire aujourd'hui, mais avec la médecine moderne, on a vite l'illusion de tout pouvoir résoudre par la technologie...» Elle-même a suivi des cours sur la médecine chinoise, moyen utile dans la médecine palliative.

«On doit savoir qu'un jour on doit partir...»

«C'est toujours une surprise quand quelqu'un tombe malade. La personne peut trouver que c'est scandaleux, mais on doit savoir qu'un jour on doit partir. On refuse souvent de voir la banalité de notre existence. Face à la révolte de certains malades

qui vont vers la mort, il faut les aider petit à petit à trouver une certaine sérénité. J'avais un patient qui avait beaucoup de mal à accepter qu'avec la maladie des choses échappaient à son contrôle, lui qui avait toujours commandé en tant qu'entrepreneur. On a pu arriver à ce qu'il accepte peu à peu l'inéluctable: il a alors convoqué le notaire pour régler ses dernières dispositions et il a pu s'en aller en paix».

Quand une personne s'achemine vers la fin, on peut faire avec lui le récit de sa vie, afin de faire en sorte que le bilan de son existence ne soit pas teinté de regrets, mais il faut montrer au contraire que celle-ci «valait la peine» d'être vécue et que la transmission de ce vécu peut intéresser les générations à venir.

Parler enlève beaucoup d'interrogations et d'angoisse

Il faut aussi savoir qu'il y a des patients avec une maladie incurable, mais qui ne sont pas en fin de vie,

rappelle la co-présidente de Palliative Fribourg. «Les soins palliatifs – le palliative care – doivent commencer bien avant les derniers mois de la vie. Cela va bien plus loin que la rédaction de directives anticipées. On se demande ce que l'on veut encore faire dans le temps qui reste, qu'est-ce qui est encore possible de faire étant donné les obstacles causés par la maladie, qu'est-ce qui a encore un sens... On parle des vœux exprimés, des peurs, on aborde la spiritualité ou les questions de foi si c'est demandé».

«Si on arrive à en parler, il y a moins d'interrogations et d'angoisse. Le plus important, c'est d'arriver à verbaliser, mettre les choses sur la table, cela enlève beaucoup de peur. On peut se référer à ces discussions profondes au moment où la mort arrive. L'un des mots-clés est l'acceptation, à arriver à lâcher».

Jacques Berset

LES ACTIVITÉS SPORTIVES DE PRO SENECTUTE FRIBOURG CERTIFIÉES «QUALICERT»

Avec le label QualiCert, Pro Senectute Fribourg assure un gage qualité et de confiance pour ses offres d'activités physiques. Depuis janvier 2025, la majorité des activités sportives de Pro Senectute Fribourg sont certifiées par le label «QualiCert». Cette certification permet aux participants de demander un remboursement partiel des frais de cours à leur assurance complémentaire.

Le label «QualiCert» augmente l'attractivité de l'offre proposée dans le



Bouger et garder la forme dans la bonne humeur Photo Pro Senectute

domaine du mouvement en facilitant leur accès. La pratique régulière d'une activité physique est essentielle pour maintenir la santé des seniors, tant physique que mentale. Elle améliore l'équilibre et prévient les chutes, tout en préservant leur qualité de vie et leur bien-être général. Cette certification, en plus d'encourager une participation plus inclusive, contribue à la promotion de la santé chez les personnes âgées. Liste des caisses maladie qui reconnaissent le label «QualiCert».

RECONNAISSANCE SUR LA BASE DU CERTIFICAT QUALICERT

Les clients bénéficient de contributions de diverses caisses-maladie à l'abonnement de fitness auprès de plusieurs assureurs-maladie. Ces assureurs-maladie

exigent une certification pour la reconnaissance des centres de fitness et des prestataires de cours et font confiance à l'institution de certification **QualiCert**.

Voir :

<https://www.qualicert.ch/fr/krankenkassen-erkennung>.

JOURNÉE MONDIALE DES GRANDS-PARENTS ET DES PERSONNES ÂGÉES

« Heureux celui qui n'a pas perdu l'espoir ». Tel est le thème choisi par le pape François pour la cinquième Journée mondiale des grands-parents et des personnes âgées qui, cette année, sera célébrée le dimanche 27 juillet.

Ces paroles sont tirées du Livre de Ben Sira le Sage, l'un des livres de l'Ancien Testament écrit vers 200 avant Jésus-Christ. Elles expriment le bonheur des personnes âgées et indiquent, dans l'espérance placée dans le Seigneur, le chemin vers une vieillesse chrétienne et réconciliée.



Le pape François salue la foule Place Saint-Pierre Photo Jacques Berset



Le président de la FFR avec Hans Rahm, notre nouveau traducteur

Photo Jacques Berset

LA SUISSE FACE AUX DÉFIS DE LA GUERRE EN UKRAINE ET DES RELATIONS AVEC L'UEA

En présence d'un invité de marque, le diplomate fribourgeois François Nordmann, près d'une centaine de personnes ont participé le 18 décembre au traditionnel repas de Noël du Mouvement des Aînés (MDA Fribourg) à l'auberge communale La Pinte à Ecuwillens. L'ancien ambassadeur a parlé de la Suisse face aux défis de la guerre en Ukraine et des relations avec l'Union européenne.

Le concert-apéritif, animé alternativement par l'Orchestre de chambre du MDA «Movimento» sous la baguette de Jean-Claude Charrez, et par la Chorale «L'Âge en Chanteurs» sous la direction de Valentin Villard, a été suivi durant le repas par la conférence de François Nordmann.

L'ancien ambassadeur a évoqué les défis à relever par la Suisse dans un monde complexe devenu de plus en plus dangereux.

Retour de la guerre sur le sol européen

Le plus grave de ces défis est le retour de la guerre sur le sol européen, en Ukraine, à la suite de l'agression russe. Elle constitue une violation du droit international, de la Charte des Nations Unies, de l'Acte final d'Helsinki et du Mémorandum de Budapest qui garantissait l'intégrité des frontières de l'Ukraine, a-t-il martelé.

Si la réaction des pays industrialisés face à cette agression a été une solidarité massive avec l'Ukraine, il a déploré le fait que des pays comme le Brésil, l'Inde, la Chine ou l'Afrique du Sud aient refusé de prendre parti.

L'ancien diplomate rappelle qu'en 2014, la Suisse n'avait pas appliqué les sanctions décrétées par l'Union européenne (UE) à la suite de l'occupation de la Crimée: elle s'était contentée de veiller à ce que le territoire suisse ne serve pas de plateforme

pour contourner lesdites sanctions. C'est ce qu'on appelle le «courant normal des échanges», qui devaient rester au même niveau qu'avant les événements de 2014.

Une longue carrière de diplomate

François Nordmann, au début d'une longue et brillante carrière au sein du Département politique fédéral DPF (devenu en 1979 le Département fédéral des affaires étrangères DFAE), siégea comme élu socialiste au Conseil communal de Fribourg de 1974 à 1980, avant d'être nommé conseiller diplomatique à la Mission permanente d'observation de la Suisse auprès de l'ONU à New York. En 1984, il occupe son premier poste d'ambassadeur au Guatemala et dans plusieurs États d'Amérique centrale, puis en 1987, il est chef de la délégation suisse à l'UNESCO, ensuite en 1992 chef de la Direction des organisations internationales du Département des affaires étrangères. A partir de 1994, il représente la Suisse en Grande-Bretagne. En 2000, il devient chef de la mission permanente de la Suisse auprès des organisations internationales à Genève. En 2002, il est nommé ambassadeur de Suisse en France. En 2006, il est également ambassadeur à Monaco. Ses fonctions prennent fin le 31 mai 2007.

Jacques Berset



François Nordmann, ancien ambassadeur Photo Jacques Berset

UN RÉSEAU DENSE ET EFFICACE

Conseils dans votre point de vente TPF
en gare de Fribourg ou en ligne sur **tpf.ch**



© Jo Bersier

tpf.ch

tpf

VITA LITÉ AUDI TIVE

Prendre rendez-vous
maintenant pour un
test auditif gratuit au
00800 8001 8001.

Pour pouvoir à nouveau
entendre chaque conversation.



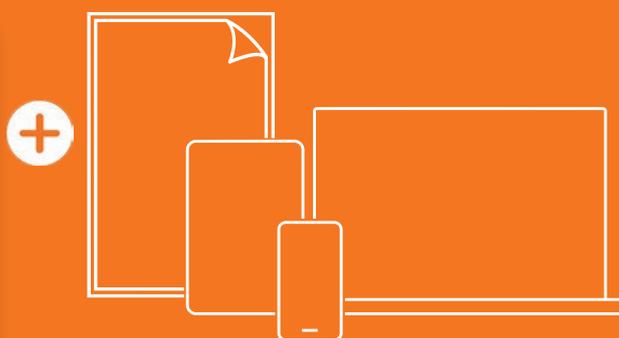
Centre auditif Neuroth
Avenue de la Gare 11
1700 Fribourg
neuroth.com/fr-CH/

NEUROTH
ENTENDRE MIEUX • VIVRE MIEUX

Peut-on être né avant internet et rester à la page ?



ACTU - SANTÉ - ARGENT - LOISIRS



LES AVANTAGES ABONNÉS

- 11 numéros par an.
- Tous les contenus en ligne, avec des dossiers thématiques.
- Éditions numériques (E-paper).
- Chaque mois des dizaines de concours et 4 pages de jeux.
- Un supplément jeux en été.
- Des voyages en Suisse et à l'étranger*.

* prix préférentiels pour les abonnés

Offre spéciale **1 an pour Fr. 76.- Fr. 58.-**
MEMBRES FFR **2 ans pour Fr. 142.- Fr. 107.-**

S'abonner

021 321 14 21
 abo@generations-plus.ch
 code promotion: **FFR-25**
gen-plus.ch/club-abo



généralions
 informe, divertit et rassemble depuis 1970



François Nordmann avec Francis Godel, président du MDA Fribourg

Photo Jacques Berset

La tentation d'une neutralité intégrale

En 2022, le Conseil fédéral fut tenté d'en faire de même, mais l'opinion publique et la presse prirent parti pour les sanctions et le G7 fit pression dans ce sens sur le Conseil fédéral. Il décida alors le 28 février 2022 de reprendre les sanctions de l'UE, rappelant que l'application de sanctions est conforme à la politique de neutralité. Cependant, la neutralité interdit de livrer des armes ou d'autoriser la réexportation d'armes à un belligérant. La Suisse s'efforce de compenser cette rupture de la solidarité avec les pays démocratiques par l'aide humanitaire.

Tirant les leçons de la guerre, le Conseil fédéral, constatant que l'environnement de la Suisse est devenu instable, imprévisible et dangereux, propose de renforcer le budget de l'armée et de dé-

velopper la coopération avec l'OTAN en jouant pleinement des possibilités que lui offre le Partenariat pour la Paix, conclu avec cette organisation en 1996. Pour la Suisse, «il faut éviter une capitulation de l'Ukraine ou un affaiblissement de l'OTAN qui diminueraient d'autant la sécurité de notre pays».

A l'heure de la guerre hybride, si l'armée russe ne va pas défiler sur la Place fédérale et si la Suisse ne risque pas de perdre des territoires, elle est tout de même vulnérable, car elle est l'objet d'attaques de désinformation, de sabotage, d'espionnage et de pression politique, a-t-il souligné.

Dans ce contexte tendu, les relations avec l'Union européenne prennent une dimension stratégique. Des relations stables et structurées avec nos voisins de l'UE sont une nécessité économique et un impératif stratégique, pour éviter l'isolement et continuer à bénéficier de l'accès au marché de l'UE, a-t-il plaidé.

Dans l'attente de la votation populaire

Après le refus de l'Espace Economique Européen (EEE) le 6 décembre 1992, la Suisse a pu négocier une série d'accords sectoriels avec Bruxelles dans

l'optique d'une adhésion future à l'UE. La Suisse ayant retiré l'option d'une adhésion, l'UE a mis en cause les bilatérales à partir de 2008. De 2014 à 2021, les deux parties ont discuté d'un accord-cadre, que la Suisse a rejeté. Depuis 2022, elle a négocié un nouvel accord composé de paquets, liant des dispositions institutionnelles à de nouveaux accords concrets sur la santé publique, les produits alimentaires, les transports et l'électricité. La question du contrôle de l'immigration a fini par être réglée. Un désaccord subsiste avec l'Union syndicale suisse (USS) au sujet de la protection des travailleurs. Le Conseil fédéral a constaté le 20 décembre que la négociation matérielle des nouveaux accords était terminée. Les textes seront transmis au Parlement puis une votation populaire aura lieu.

Face aux dangers actuels, le diplomate fribourgeois a plaidé pour le multilatéralisme en matière de coopération internationale, de respect du droit et de respect entre Etats, «ne serait-ce que pour pouvoir relever en commun ces défis globaux et combattre ceux qui veulent imposer un nouveau régime sans liberté et contre la démocratie».

Jacques Berset

Concert-spectacle du MDA à Belfaux dimanche 18 mai

Le Concert-spectacle du MDA aura lieu à Belfaux dimanche 18 mai à 17h au Centre paroissial, route de l'Eglise 1.

La première partie est musicale avec une alternance de la chorale L'Âge en Chanteurs, dirigée par Valentin Villard, et de l'orchestre Movimento, dirigé par Jean-Claude Charrez, et à la fin un morceau d'ensemble. L'orchestre jouera divers morceaux classiques, et la chorale interprétera un mélange de chansons populaires et de chants religieux.

Après la partie musicale, place en deuxième partie, au «Théâtre des 4 Heures» qui jouera la pièce «Drôle de croisière...» écrite collectivement par la troupe, avec François Menétrey comme metteur en scène. Entrée libre, collecte à la fin.

Le MDA compte un effectif de quelque 220 membres, son Orchestre de chambre 32 musiciens et sa Chorale 44 chanteurs. Le MDA propose également d'autres activités ayant pour but d'enrichir la qualité de vie des personnes à la retraite ou proches de celle-ci, comme «Le Théâtre des 4-Heures», le club des marcheurs, le groupe de tennis de table et le groupe de jass. Voir <https://mda-fribourg.ch>

Jacques Berset



L'orchestre Movimento, dirigé par Jean-Claude Charrez, et la chorale L'Âge en Chanteurs, dirigée par Valentin Villard Photo Jacques Berset

LES RETRAITÉS FRIBOURGEOIS INVITÉS AU 6^e FESTIVAL DES ROSES D'ESTAVAYER-LE-LAC

Le Festival des Roses d'Estavayer-le-Lac, dont la 6^e édition a lieu du 13 au 15 juin 2025, invite tous les retraités fribourgeois, soulignant que cette année la Cité à la Rose célèbre son emblème. Le Comité du Festival s'adresse en particulier aux EMS pour proposer à leurs résidents une sortie d'un après-midi en vieille ville transformée en «un jardin extraordinaire». Les organisateurs ont avancé le Festival au vendredi midi 13 juin 2025 pour permettre la visite des résidents des EMS. L'entrée du Festival sera gratuite ce jour-là.

Le parcours floral se prête aussi bien pour les chaises roulantes que pour les rollators. C'est pratiquement à plat, soulignent les organisateurs, qui mettent à disposition un petit train touristique gratuit pour un trajet confortable et ludique vers la Roseraie.

Ce voyage des cinq sens, en vieille ville médiévale, peut se faire aisément



Les retraités fribourgeois sont les bienvenus!

ment en deux heures avec des haltes, le long d'un parcours d'environ un kilomètre. «Vous pourrez ainsi admirer les massifs floraux, réalisés par les paysagistes et fleuristes de la région, respirer le parfum des roses, écouter les concerts de rue, déguster des friandises à l'arôme de rose».

La fanfare des retraités, «l'Ensemble des Cuivres de la Broye», donnera le vendredi après-midi son Café-Concert

sur la grande terrasse du Café du Château. La circulation sera fermée sur le parcours du festival. Il sera possible de déposer les résidents des EMS soit sur la place de la Poste ou sur la place de la Chaussée ou à la porte de Grandcour, toutes trois attenantes au parcours. Le Festival des roses vous attend!

Le Comité du Festival



Prévoyance funéraire

Pourquoi chacun devrait y penser...

Prévoir, choisir, organiser et régler ses funérailles...
Une démarche qui garantit le respect de vos vœux
tout en apportant paix et sérénité à vos proches.

Murith SA a compris depuis longtemps la nécessité d'offrir un service de proximité dans lequel l'accompagnement personnalisé, et non à distance, va de pair avec des prestations locales et donc écoresponsables.

Contactez-nous en toute confiance et sans engagement.

MURITH SA

POMPES FUNÈBRES

L'institution prévoyance funéraire Murith SA assure la sécurité des fonds versés.

Fribourg Pérolles 27 www.pfmurith.ch
Tél. 026 322 41 43 info@pfmurith.ch



ASSF

Membre de l'Association suisse des services funéraires. Détenteur du Brevet Fédéral



La BCF souhaite aux lectrices et lecteurs d'HORIZON beaucoup de plaisir dans leurs activités en 2025.

Die FKB wünscht den Leserinnen und Lesern von HORIZON viel Spass bei ihren Aktivitäten im 2025.

bcf.ch
fkb.ch



Banque Cantonale de Fribourg
Freiburger Kantonalbank

simplement ouvert - einfach offener

Hilfe erhalten, wenn man hilft

Entlastungsdienst für Angehörige

Sie kümmern sich regelmässig zu Hause um Ihren Ehepartner oder ein anderes Familienmitglied, das krank, betagt oder in der letzten Lebensphase ist.

Unsere qualifizierten und erfahrenen Mitarbeitenden lösen Sie während Ihrer Abwesenheit regelmässig oder punktuell in der Pflege Ihrer Angehörigen ab.

Für eine Verschnaufpause, einen Notfall, einen Urlaub, einen Arzttermin, eine Entspannung oder aus einem anderen Grund, Sie können sich jederzeit an unseren Entlastungsdienst wenden.

Zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen

026 347 39 79

Von Montag bis Freitag von 7.30 bis 11.30 Uhr

Freiburgisches Rotes Kreuz
Entlastungsdienst für Angehörige
G.-Teuchtermannstr. 2
1701 Freiburg
entlastungsdienst@croix-rouge-fr.ch

ETAT DE Fribourg
STAAZ Fribourgois
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Division für Gesundheit und Soziales GDS

Gesundheitsförderung Schweiz
Promozione Salute Svizzera
Promozione Salute Svizzera

Möchten Sie von uns kontaktiert werden, dann senden Sie bitte das untenstehende Formular per Post oder per E-mail zurück.

— GUTSCHEIN —
3 STUNDEN GRATIS
—

FÜR UNSEREN ENTLASTUNGSDIENST

1 Gutschein pro Familie

Name:
Vorname:
Telefonnummer:
Adresse:
PLZ und Ort:
E-mail:

Être aidé quand on aide

Aide aux proches

Vous vous occupez régulièrement à domicile de votre conjoint ou parent âgé, malade ou en fin de vie ?

Notre personnel qualifié et expérimenté prend soin ponctuellement ou régulièrement de votre proche en votre absence.

Que ce soit pour reprendre votre souffle, un impératif, des vacances, un rendez-vous médical ou de loisir, ou toute autre raison, vous avez la possibilité de faire appel à notre service de relève.

N'hésitez pas à nous contacter

026 347 39 79

Du lundi au vendredi de 7h30 à 11h30

Croix-Rouge fribourgeoise
Aide aux proches
Rue G.-Teuchtermann 2
1701 Fribourg
aide.aux.proches@croix-rouge-fr.ch

ETAT DE Fribourg
STAAZ Fribourgois
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Division für Gesundheit und Soziales GDS

Gesundheitsförderung Schweiz
Promozione Salute Svizzera
Promozione Salute Svizzera

Si vous préférez être contacté, retournez-nous le bon ci-dessous dûment rempli par courrier ou par e-mail.

— BON —
3 HEURES GRATUITES
—

POUR NOTRE SERVICE DE RELÈVE

1 bon par famille

Nom:
Prénom:
N° de téléphone:
Adresse:
NPA et Lieu:
E-mail:



Créateur officiel de souvenirs depuis 1953

BUCHARD
VOYAGES

Réservez vos voyages sans plus tarder
ou demandez nos catalogues
au **027 306 22 30** ou sur **www.buchard.ch**



LE GÉRONTOPÔLE FRIBOURG/ FREIBURG A VÉCU

La dissolution du Gérontopôle Fribourg/Freiburg a été actée le 19 novembre 2024. Elle a été votée lors d'une assemblée générale au Kino Korso, à Fribourg, présidée par Michel Meyer, ancien directeur d'EMS. A l'unanimité, les membres ont validé la dissolution de l'association pour la fin 2024.

La fin du Gérontopôle ne signifie pas que tout s'arrête. Les contacts et les activités se feront désormais en bilatéral, confirme René Thomet, président de la Fédération fribourgeoise des Retraités. La fortune, qui se monte à 36 000 francs, sera versée à un Fonds spécial géré par Pro Senectute Fribourg dans le but d'apporter une contribution financière en 2025 à des projets présentés par les partenaires du Gérontopôle. Un montant d'une hauteur maximale de 10 000 francs par projet a été fixé.

Un « Observatoire cantonal des questions de la vieillesse »

Fondé en 2017, le Gérontopôle regroupait un ensemble d'organisations actives dans les problématiques concernant la personne âgée : notamment Pro Senectute Fribourg, la Fédération Fribourgeoise des Retraités FFR-FRV, la Croix-Rouge fribourgeoise, les Ligues de santé, l'AFISA, la Clinique de la mémoire, la Haute Ecole de Gestion HEG-FR, la Haute Ecole de Travail Social HETS-FR, la Haute Ecole d'Ingénierie et d'Architecture HEIA-FR, la Haute Ecole de Santé HEdS-FR et Alzheimer Fribourg.

Le Gérontopôle se voulait en quelque sorte un « Observatoire cantonal des questions de la vieillesse », mettant en réseau les réflexions, les questionnements et les recherches de l'ensemble de ses membres, dans tous

les domaines ayant un impact sur la vieillesse : la santé et la psychologie, l'éthique et la philosophie, le travail social, l'ingénierie et les technologies de l'information, l'économie et la gestion, la sociologie et la géographie urbaine, l'urbanisme et l'architecture.

L'une de ses réalisations phares a été le projet **Silver & Home**, qui recherche une meilleure adéquation entre les produits et les services développés par les entreprises et les besoins des seniors cherchant une meilleure qualité de vie à la maison, dans les appartements adaptés ou en EMS. Le site du Gérontopôle sera fermé en 2025, tandis que celui de **Silver & Home** se poursuivra.

Jacques Berset



Showroom Silver&Home du centre de simulation de la Haute Ecole de Santé

www.silverhome.ch

DER GÉRONTOPÔLE FRIBOURG/ FREIBURG HAT GELEBT

Die Auflösung des Gérontopôle Fribourg/Freiburg wurde am 19. November 2024 beschlossen. Sie wurde anlässlich einer Generalversammlung im Kino Korso in Freiburg unter dem Vorsitz von Michel Meyer, einem ehemaligen Pflegeheim-Direktor, beschlossen. Die Mitglieder stimmten einstimmig für die Auflösung des Vereins auf Ende 2024.

Das Ende des Gérontopôles bedeutet nicht, dass alles zum Stillstand kommt. Die Kontakte und Aktivitäten werden künftig bilateral stattfinden, bestätigt René Thomet, Präsident der Freiburger Rentnervereinigung. Das Vermögen, das sich auf 36 000 Franken beläuft, wird in einen von Pro Senectute Freiburg verwalteten Spezialfonds eingezahlt, mit dem Ziel, im Jahr 2025 einen finanziellen Beitrag an Projekte zu leisten, die von den Partnern des Gerontopols eingereicht werden. Es wurde eine maximale Höhe von 10 000 Franken pro Projekt festgelegt.

Ein «Kantonales Observatorium für Altersfragen».

Der 2017 gegründete Gérontopôle umfasste eine Reihe von Organisationen, die im Bereich der Problematik älterer Menschen tätig sind: namentlich Pro Senectute Freiburg, die Freiburger Rentnervereinigung FFR-FRV, das Freiburger Rote Kreuz, die Gesundheitsligen, die AFISA, die Memory Clinic, die Hochschule für Wirtschaft HSW-FR, die Hochschule für Soziale Arbeit HSA-FR, die Hochschule für Technik und Architektur HTA-FR, die Hochschule für Gesundheit HfG-FR und Alzheimer Freiburg.

Der Gérontopôle verstand sich als eine Art «kantonales Observatorium für Altersfragen», das die Überlegungen, Fragen und Forschungen aller seiner Mitglieder in allen Bereichen, die sich auf das Alter auswirken, vernetzte: Gesundheit und Psychologie, Ethik und Philosophie, Sozialarbeit, Ingenieurwesen und Informationstechno-

logien, Wirtschaft und Management, Soziologie und Stadtgeografie, Stadtplanung und Architektur.

Eine seiner wichtigsten Erregenschaften war das Projekt **Silver & Home**, das eine bessere Übereinstimmung zwischen den von den Unternehmen entwickelten Produkten und Dienstleistungen und den Bedürfnissen von Senioren sucht, die eine bessere Lebensqualität zu Hause, in angepassten Wohnungen oder in Pflegeheimen suchen. Die Internetseite des Gerontopols wird 2025 geschlossen, während jene von **Silver & Home** (www.silverhome.ch) weitergeführt wird.

Jacques Berset

DIGISANTÉ,

LE PROGRAMME VISANT À PROMOUVOIR LA TRANSFORMATION

NUMÉRIQUE DU SYSTÈME DE SANTÉ. QUEL IMPACT POUR LES SENIORS ?

Une étude de Pro Senectute a montré que les seniors de 65 ans et plus sont plutôt à l'aise avec le numérique mais que cela se complique à partir de 80 ans. Comme dans d'autres domaines, l'utilisation du numérique peut présenter beaucoup d'avantages, par exemple plus d'indépendance pour celles et ceux qui

savent utiliser ces outils. Mais il y a lieu d'accompagner les personnes du grand âge pour qu'elles ne soient pas exclues du système. La fracture numérique ne concerne d'ailleurs pas que les personnes âgées mais une partie de la population de condition modeste.

Vous en saurez davantage dans la prochaine édition d'Horizon sous la plume d'un médecin de l'HFR !

<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/digisante.html>

FONDATION DE LA COMMUNAUTÉ D'INTÉRÊT EN FAVEUR DES PERSONNES ÂGÉES

Seulement on va plus vite, ensemble on va plus loin ! C'est fort de ce proverbe africain que Pascal Bregnard, directeur de Caritas Fribourg, a expliqué le 30 septembre dernier son adhésion à la nouvelle communauté d'intérêt en faveur des personnes âgées, avec pour but de mieux faire connaître et développer les prestations aux destinées aux seniors.

À l'occasion du 1^{er} octobre, Journée internationale des personnes âgées, Caritas Fribourg, Pro Senectute Fribourg, Alzheimer Fribourg et la Croix-Rouge fribourgeoise ont créé la Communauté d'intérêt (CI) «Aide & Accompagnement des 65 + à domicile». Ces quatre organisations cantonales – toutes à but non lucratif – sont actives historiquement dans le cadre du maintien à domicile. «Nous ne créons pas une nouvelle structure. Il s'agit d'une alliance», a précisé Emmanuel Michielan, directeur de Pro Senectute Fribourg.

20 000 seniors accompagnés à domicile

Ensemble, ces organisations accompagnent à domicile plus de 20 000 seniors dans tout le canton via des aides au ménage, des aides administratives ou financières, des accompagnements en journée, des services divers aux proches, des relais d'informations, des activités, des services techniques ou des épiceries solidaires. Elles mettent au centre de leur action l'autonomie des personnes. «Grâce notamment à la participation de nombreux bénévoles, les prestations offertes par les 4 organisations sont indispensables à la population âgée



Emmanuel Michielan, directeur de Pro Senectute Fribourg Photo Jacques Berset

du canton et n'ont pas d'équivalent», assurent-elles dans leur communiqué commun.

Interpeller canton et communes

Les organisateurs ont rappelé que l'aide aux seniors en situation de vulnérabilité est le cœur de leur métier, le but étant que ces personnes restent le plus possible à domicile. Ils ont également souligné l'enjeu de porter la voix des personnes âgées fragilisées au niveau du canton et des communes. «Conscientes que leurs prestations actuelles ne sont pas financées par la LAMal et ne sont que très partiellement soutenues par les services de l'Etat, elles recherchent une plus grande reconnaissance de leur travail par les collectivités publiques». Dans cette optique, elles ressentent le besoin de formaliser leur collaboration dans le cadre d'une convention.

«Il n'est pas trop tard pour s'unir», a déclaré ainsi lors de la conférence

de presse Luana Baldi-Menoud, présidente d'Alzheimer Fribourg et députée (Le Centre), face aux freins annoncés dans le domaine social, autant dans les budgets de l'Etat 2025/2026 que dans les nouvelles priorités d'aides fixées par la Loterie Romande.

«Il est important de coordonner nos multiples prestations d'aide à domicile et de faire en sorte qu'elles restent accessibles à tous», a lancé Emmanuel Michielan. «En vue du doublement des personnes de 80 ans et plus dans les prochaines années, il est important d'agir dans un front commun et coordonné au niveau cantonal», a relevé pour sa part Vincent Brodard, directeur de la Croix-Rouge fribourgeoise.

Un enjeu également financier

L'enjeu est également financier : «Nos prestations actuelles ne sont pas financées par la loi fédérale sur l'assurance-maladie (LAMal) et sont en partie soutenues par les services de l'Etat. Mais nos associations fournissent elles-mêmes une part importante de financement sur leurs fonds propres», a insisté Vincent Brodard. Le but est donc de maintenir les acquis ainsi qu'une présence auprès du canton et de la Loterie romande, qui accorde également des subventions. Les organisations sociales ont exprimé leur crainte suite à la décision du gouvernement fribourgeois de changer la répartition des bénéfices de la Loterie romande, la part revenant aux associations culturelles et sociales risquant d'être relativement amoindrie pour donner davantage au sport, dont le fonds va presque doubler.

Jacques Berset

STIFTUNG DER INTERESSEN- GEMEINSCHAFT FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Allein geht man schneller, gemeinsam kommt man weiter! Mit diesem afrikanischen Sprichwort erläuterte Pascal Brengard, Direktor von Caritas Freiburg, am 30. September seinen Beitritt zur neuen Interessengemeinschaft zugunsten älterer Menschen, mit dem Ziel, die Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren besser bekannt zu machen und weiterzuentwickeln.

Anlässlich des 1. Oktobers, dem internationalen Tag der älteren Menschen, haben Caritas Freiburg, Pro Senectute Freiburg, Alzheimer Freiburg und das Freiburger Rote Kreuz die Interessengemeinschaft (IG) «Hilfe und Betreuung der 65+ im eigenen Zuhause» gegründet. Diese vier kantonalen Organisationen – alle nicht gewinnorientiert – sind historisch gesehen im Rahmen der Pflege zu Hause tätig. «Wir schaffen keine neue Struktur. Es handelt sich um eine Allianz», erklärte Emmanuel Michielan, Direktor von Pro Senectute Freiburg.

20 000 Senioren zu Hause betreut

Gemeinsam betreuen diese Organisationen über 20 000 Seniorinnen und Senioren im ganzen Kanton zu Hause durch Haushaltshilfen, administrative oder finanzielle Unterstützung, Tagesbegleitung, verschiedene Dienstleistungen für Angehörige, Informationsvermittlung, Aktivitäten, technische Dienstleistungen oder Solidaritätsläden. Sie stellen die Autonomie der Menschen in den Mittelpunkt ihres Handelns. «Dank der Mitwirkung zahlreicher Freiwilliger sind die von den vier Organisationen angebotenen Leistungen für die ältere



Gründung der Interessengemeinschaft «Hilfe und Betreuung der 65+ im eigenen Zuhause» Foto Jacques Berset

Bevölkerung des Kantons unverzichtbar und haben keine Entsprechung«, versichern sie in ihrer gemeinsamen Pressemitteilung.

Kanton und Gemeinden herausfordern

Die Organisatoren erinnerten daran, dass die Unterstützung von Senioren in gefährdeten Situationen ihr Kerngeschäft ist, mit dem Ziel, dass diese Menschen so viel wie möglich zu Hause bleiben. Sie betonten auch die Herausforderung, die Stimme der gebrechlichen älteren Menschen auf Kantons- und Gemeindeebene zu erheben. «Im Bewusstsein, dass ihre derzeitigen Leistungen nicht durch das KVG finanziert und nur sehr teilweise von staatlichen Stellen unterstützt werden, suchen sie nach einer stärkeren Anerkennung ihrer Arbeit durch die öffentlichen Körperschaften». In diesem Sinne empfinden sie das Bedürfnis, ihre Zusammenarbeit im Rahmen einer Vereinbarung zu formalisieren.

«Es ist nicht zu spät, sich zusammenzuschliessen», erklärte Luana Baldi-Menoud, Präsidentin von Alzheimer Freiburg und Grossrätin (Die Mitte), an der Pressekonferenz angesichts der angekündigten Bremsen im

Sozialbereich, sowohl in den Staatsbudgets 2025/2026 als auch in den neuen Unterstützungs-Prioritäten der Loterie Romande.

«Es ist wichtig, unsere vielfältigen Leistungen der Hilfe zu Hause zu koordinieren und dafür zu sorgen, dass sie für alle zugänglich bleiben», appellierte Emmanuel Michielan. «Angesichts der Verdoppelung der Anzahl Personen ab 80 Jahren in den nächsten Jahren ist es wichtig, auf kantonaler Ebene gemeinsam und koordiniert zu handeln», betonte Vincent Brodard, Direktor des Freiburgerischen Roten Kreuzes.

Auch finanziell steht einiges auf dem Spiel

Auch finanziell steht einiges auf dem Spiel: «Unsere heutigen Leistungen werden nicht durch das Bundesgesetz über die Krankenversicherung (KVG) finanziert und nur teilweise von staatlichen Stellen unterstützt. Unsere Verbände leisten jedoch selbst einen erheblichen Teil der Finanzierung aus ihren eigenen Mitteln», betonte Vincent Brodard. Ziel sei es daher, das Erreichte sowie die Präsenz beim Kanton und der Loterie Romande, die ebenfalls Subventionen gewährt, aufrechtzuerhalten. Die sozialen Organisationen äusserten ihre Befürchtungen, nachdem die Freiburger Regierung beschlossen hatte, die Verteilung der Gewinne der Loterie Romande zu ändern; der Anteil, der den kulturellen und sozialen Vereinigungen zukommt, könnte relativ stark verringert werden, um mehr für den Sport zu erhalten, dessen Fonds sich fast verdoppeln wird.

Infosenior

WWW.INFOSENIOR.CH

Plateforme de recherche des offres pour seniors

Suchportal für Dienstleistungen im Alter

Accompagnement et soins
Logement
Aide à domicile
Santé
Maladies
Conseil
Mobilité
Loisirs
Engagement



Betreuung und Pflege
Wohnen
Hilfen zu Hause
Gesundheit
Krankheiten
Beratung
Mobilität
Freizeit
Engagement



Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg/Freiburg



026 347 12 40



infosenior@fr.prosenectute.ch



www.fr.prosenectute.ch

CHAPERON ROUGE, UN SERVICE DE LA CROIX-ROUGE FRIBOURGEOISE

Quand un imprévu complique la garde des petits-enfants

Garder ses petits-enfants est une joie pour de nombreux grands-parents. Mais parfois, un contretemps peut compliquer les choses: un rendez-vous médical, un problème de santé soudain ou tout simplement un imprévu de la vie quotidienne. Dans ces moments-là, trouver une solution rapide n'est pas toujours évident, sur-

tout lorsque les parents comptent sur vous pour s'occuper des petits.

C'est là qu'intervient le service Chaperon Rouge de la Croix-Rouge fribourgeoise. Pensé autant pour les parents que pour les grands-parents, ce service offre une aide précieuse en cas de besoin. Si vous ne pouvez pas assurer la garde, une collaboratrice qualifiée de la Croix-Rouge peut

prendre le relais directement à domicile. Ce soutien ponctuel permet de gérer l'urgence tout en garantissant la sécurité et le bien-être des enfants.

Renseignements et horaires :

du lundi au vendredi de 7h30 à 11h30
au 026 347 39 49

du dimanche au jeudi de 20h à 21h au
076 347 39 49

LE COIN SANTÉ

LES DÉFIS DU VIEILLISSEMENT DE LA POPULATION



Philippe Demierre, directeur de la Santé et des Affaires sociales DSAS

Photo Jacques Berset

Comme partout en Europe, la population fribourgeoise vieillit. En 2030, le canton de Fribourg comptera près de 75 000 personnes de plus de 65 ans et plus de 3 800 personnes de plus de 90 ans. Ce sont respectivement des augmentations de 30 et 66% par rapport à aujourd'hui. Cette évolution démographique exige de repenser l'organisation des soins pour les personnes âgées, ce d'autant plus que les projections prévoient des augmentations en-

core plus conséquentes entre 2030 et 2050, soit 4 fois plus de nonagénaires et 2 fois plus de personnes de plus de 65 ans, a communiqué le 24 Janvier 2025 la Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS).

L'EMS seulement pour les situations les plus lourdes

Une prise de conscience est en effet absolument nécessaire pour faire face à l'augmentation du nombre de personnes âgées dans un contexte de manque de places en EMS et de pénurie de personnel soignant. Le vieillissement de la population fribourgeoise exige de revoir l'organisation de la prise en charge des soins d'ici à 2030.

Pour la DSAS, le constat est clair: d'ici 2030, au vu du vieillissement de la population, de la pénurie de personnel soignant et du manque d'infrastructures adaptées, il faut trouver une autre manière de prendre en charge les personnes concernées. Il s'agit ainsi de prévoir un développement des soins à domicile et d'une prise en charge en EMS seulement pour les situations les

plus lourdes. Malgré tout, le nombre de lits EMS doit être adapté annuellement avec 114 lits supplémentaires (en tout 3 585 lits en 2030). Les heures de soins à domicile augmenteront elles de 35 000 heures/an pour atteindre plus de 944 000 heures en 2030.

Ainsi, une partie des personnes nécessitant des soins légers à modérés, actuellement prises en charge en EMS, pourront progressivement être prises en charge à domicile. Les soins LAMal à domicile devraient ainsi augmenter de 50% d'ici à 2030. Cette réorganisation suppose également le développement d'autres prestations. Les foyers de jour notamment, actuellement sous-utilisés, rempliront un rôle plus important.

L'augmentation des coûts entre 2026 et 2030 pour le coût résiduel des soins, les subventions à l'accompagnement versées par le Service de la prévoyance sociale SPS et le Service de la santé publique SSP est évaluée à environ 60 millions de francs, répartis entre le canton et les communes. Voir <https://www.fr.ch/dsas/actualites>

LES SENIORS AFFECTÉS PAR LA PRESBYACOUSIE LAISSÉS DE CÔTÉ

Si les prothèses de genou ou de la hanche ou encore l'opération de la cataracte – pour restaurer l'acuité visuelle –, sont pris en charge par l'assurance-maladie, ce n'est pas le cas quand on perd l'acuité auditive. Pour le Dr Rodolphe Thomi, ancien généraliste de Cottens, la prise en charge de la perte auditive liée à l'âge (presbyacousie) devrait sans conteste relever de l'assurance-maladie (LAMal) et non de l'assurance invalidité (AI / AVS). Il dénonce cette discrimination qui frappe la personne âgée.

Le médecin retraité de 76 ans, membre de la Commission Senior+ de la Commune de Cottens, relève que la presbyacousie est une forme très fréquente (dite dégénérative) de surdité progressive, liée à l'âge. Elle affecte particulièrement les personnes de plus de 60 ans : elle va affecter près de 75% des aînés de plus de 80 ans.

Cet ancien généraliste sait de quoi il parle : longuement actif dans des EMS, il a pu constater les graves conséquences de la presbyacousie. « Il est incompréhensible et inacceptable



Dr. Rodolphe Thomi à Cottens

Photo Jacques Berset



Quand la perte d'audition devient plus problématique

Photo www.fondationpourlaudition.org.

que le traitement de la presbyacousie ne soit pas pris en charge par la LAMal ! »

Les risques engendrés par la presbyacousie

Cette perte de l'acuité auditive induit chez la personne âgée un isolement social et affectif progressifs, car la perte auditive va perturber rapidement la communication avec les autres. Conséquence : diminution des contacts sociaux, perte de l'estime de soi et diminution de la qualité de vie.

« Quand dans un EMS, la famille fête l'anniversaire d'un aîné, atteint de surdité, il est fréquent que la personne 'décroche' rapidement, et bien qu'elle soit toujours parmi les autres, elle s'isole désormais dans une « bulle », relève le docteur Thomi. Cet isolement social, durable, va conduire peu à peu à une diminution des contacts sociaux, à une perte d'estime de soi et une péjoration de la qualité de vie. Il va entraîner, peu à peu, une diminution de la stimulation mentale et augmentant le risque de développer des problèmes de santé mentale cognitifs, des problèmes comportementaux ou de l'ordre de la dépression.

Des conséquences de la perte d'audition minimisées

Cette presbyacousie, comme on doit la nommer, mettra aussi en danger la sécurité personnelle de la personne affectée : difficulté de la détection des signaux d'alerte, (avertisseurs sonores, alarmes, etc. « Malheureusement, on continue à minimiser les conséquences de cette perte d'audition... »

Le Dr R. Thomi ne cache pas son indignation, du fait que cet aspect, non négligeable, de la santé soit pareillement négligé par les assurances sociales, et reste juste « exploité commercialement de manière assez éhontée ».

Des coûts prohibitifs

Ainsi, un coût de près de 8 000 francs est clairement prohibitif pour les personnes âgées malentendantes, d'autant que la part des aînés « paupérisés » ne fait que d'augmenter, souligne-t-il.

« Si vous êtes à la retraite et que vous percevez une rente de l'AVS, celle-ci vous accordera une contribution financière à l'acquisition d'un appareil auditif (sans compter que, jusqu'il y a peu, ce subside n'était alloué que pour

Une maladie liée au vieillissement pas prise en charge par la LAMal



Une véritable discrimination qui frappe les personnes âgées

Cette réalité touche particulièrement les femmes retraitées en raison de leur parcours de vie (travail à temps partiel, interruption lors de maternités, salaires inférieurs, 2^e pilier lacunaire, absence de 3^e pilier), ainsi que les seniors issus de la migration et les personnes divorcées.

La presbycusie est causée essentiellement par une diminution de la capacité de l'oreille interne à convertir les sons en signaux électriques qui sont ensuite transmis au cerveau pour y être interprétés. C'est en étant lui-même atteint de perte de l'acuité auditive que Rodolphe Thomi a dû se procurer des appareils auditifs. Et quelle ne fut pas sa surprise de découvrir que cette maladie liée au vieillissement n'était pas prise en charge par la LAMal. Pour lui, c'est une véritable

discrimination qui frappe les personnes âgées, en particulier celles qui ont de faibles revenus. Rappelons qu'à Fribourg, environ 15 % de la population âgée de 65 ans et plus se situe en dessous du seuil de pauvreté, le risque de pauvreté étant estimé à 20%.

Jacques Berset

la prothèse d'une seule oreille) moins importante que pour l'appareillage d'un patient non AVS: de l'âgisme, une discrimination en devenir?»

Pour le moment, l'interlocuteur/payeur reste l'office AI. «Pour que cette instance contribue à vos frais, vous devrez avoir une perte auditive globale d'au moins 35 %!» (Voir www.ahv-iv.ch/p/3.07. f)

Le Dr R. Thomi estime qu'il faut «oublier» les dispositifs d'entrée de gamme «communément appelés de



Une perte d'audition progressive

Photo www.sante-sur-le-net.com

'gamme zéro' – c'est tout dire! – car ils vont juste amplifier les sons sans les filtrer, ce qui ne facilite pas la perception et la compréhension de la parole. Entendre, c'est une chose, mais il faudra percevoir et comprendre, sans subir et souffrir des bruits et du brouhaha, ainsi amplifiés».

«La diffusion, de plus en plus fréquente, de «publicités accrocheuses» sur internet et autres revues, affirme que les assurances sociales couvrent entièrement le coût des appareils auditifs d'entrée de gamme (montant forfaitaire AVS/AI) est donc hautement trompeuse».

Selon le site www.ahv-iv.ch/p/3.07. f, «le forfait est de 630 francs pour un appareillage monaural (une seule oreille équipée, ndlr) et de 1 237,50 francs pour un appareillage binaural. Il a été calculé de manière à couvrir 75 % du coût d'un produit de qualité simple et adéquat ainsi que du réglage et de l'entretien par une personne qualifiée. Le montant versé est un forfait fixe, indépendant du coût effectif de

l'appareil. Si vous choisissez un appareil plus cher, vous devrez payer vous-même la différence».

«Pour l'AI, ce qui est au-dessus de l'entrée de gamme serait de l'ordre du luxe, mais c'est faux!», lance-t-il. L'absence d'un réel contrôle de ce marché de l'appareillage auditif, qui a permis l'éclosion d'un marché juteux, tient du scandale. Par notre inaction, notre passivité, nous laissons de beaux jours à l'Office fédéral de la Santé publique (OFSP), de la LAMal comme aux fabricants d'appareils et leurs revendeurs».

Malheureusement, vu la modestie des sommes attribuées par l'AI, le coût prohibitif des appareils auditifs – de 40 à 50% plus chers qu'en France ou en Allemagne – et «d'un marché libre, juteux et indécent, avec des intermédiaires gourmands, combinés à l'absence totale de cadre, l'acquisition de prothèses auditives tient du luxe!»

En marge, le Dr R. Thomi déplore encore le fait que, s'il existe des systèmes simples et efficaces (appelés aussi câbles d'induction) permettant la transmission efficace et de qualité acceptable du son de la prothèse auditive (ancienne position T) vers la personne appareillée (cinéma, théâtre, musique, messe), ceux-ci (souvent subventionnés) ne sont souvent pas signalés, ni mis en fonction. «Là, on attend que le Service cantonal des barrières architecturales agisse ou sévise!»

Il faut agir!

Rodolphe Thomi entend agir pour faire évoluer la situation des malentendants âgés, tant sur le plan politique (il cherche des relais au niveau du Parlement fédéral) que sur le plan juridique. Il aimerait forger une alliance avec tous ceux qui désirent que les choses changent et qu'il soit mis un terme à ce qu'il qualifie de discrimination inacceptable des personnes âgées.

Jacques Berset

« 65 + ET SANTE MENTALE »

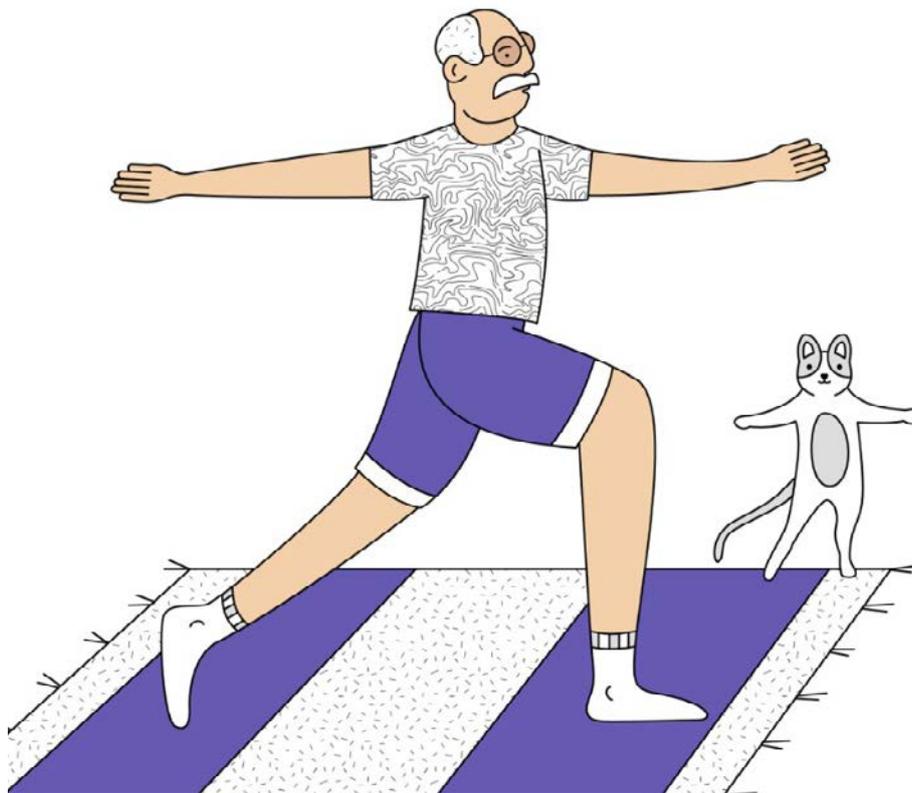
Vieillir fait partie de la vie. C'est un processus naturel qui implique de nombreux changements et d'importantes capacités d'adaptation. Le passage à la retraite procure la possibilité de se relaxer, de s'occuper de soi-même ou encore de cultiver ses passions. Mais des difficultés peuvent aussi se présenter: gérer le temps à disposition, ne plus voir ses collègues, changer de statut. Il faut se «redéfinir» et cela peut être un défi émotionnellement délicat, constate santépsy.ch. (*)

Le départ à la retraite marque le début d'une nouvelle étape de la vie. Se préparer à l'avance permet d'aborder cette transition plus sereinement, surtout si le travail représentait un élément important de sa vie, permettant d'avoir un rôle, une identité, des relations sociales et une structure dans son quotidien. Ce passage signifie aussi souvent une baisse de revenu. Ces bouleversements peuvent affecter le moral, causer des inquiétudes et des sentiments de tristesse ou de vide.

Au travers de sa campagne «65+ et santé mentale», santépsy.ch vise à promouvoir la santé mentale des seniors dans cette période de vie qui comporte plusieurs défis et la recherche de nouveaux repères. C'est un fait: la société porte un regard ambivalent sur les personnes âgées. Le vieillissement est parfois mal vu, ce qui peut mener à de la stigmatisation et des discriminations. Les seniors seraient, pour certains, «trop nombreux», «trop coûteux», «dépendants».

Un malaise renforcé avec la crise sanitaire

santépsy.ch relève que ce malaise a été encore renforcé avec la crise sanitaire liée au coronavirus. Pourtant, les seniors apportent beaucoup à la société par leur implication dans différentes



Importance de maintenir une bonne forme physique et des relations sociales

activités socialement utiles – notamment auprès des jeunes générations. Un engagement qui a un double effet positif: pour la collectivité et pour les aîné-e-s eux-mêmes. Les relations sociales sont une partie essentielle de l'existence, parfois négligée à cause du travail. La période de la retraite est aussi une occasion renforcer les liens avec les personnes qui nous entourent. Le bénévolat, par exemple, permet de partager des compétences acquises, d'être et de se sentir utile. Les cours et activités proposés par les associations ou les clubs culturels et sportifs – de même que les activités proposées au niveau local par les sections de la FFR – sont stimulants et permettent de passer du temps en compagnie.

Au sein du couple

Le passage à la retraite provoque une petite révolution dans l'équilibre du couple qui doit «réapprendre» à vivre ensemble, note santépsy.ch. Les deux partenaires peuvent avoir

des idées différentes sur la façon dont ils souhaitent vivre leur retraite. Il arrive aussi que les deux partenaires ne soient pas à la retraite au même moment, ce qui peut entraîner un décalage dans le mode et le rythme de vie de chacun, parfois source de tensions. C'est pourquoi il est important de se préparer pour cette phase ensemble, en discutant de ses espoirs et préoccupations. Par exemple, l'on peut définir les activités et les projets que l'on aimerait réaliser seul-e, en couple ou en groupe. En outre, des offres de médiations conjugales existent, n'hésitez pas à y faire appel.

(*) santépsy.ch est un projet réalisé en partenariat par les cantons romands et la Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique), sous la responsabilité de la Conférence Latine des Affaires Sanitaires et Sociales (CLASS). Voir <https://www.santepsy.ch/fr/>

LES PROCHES D'UN MALADE ALZHEIMER VIVENT UN « DEUIL BLANC »

Depuis une bonne vingtaine d'années, les « maladies neurodégénératives », dont la maladie d'Alzheimer est la forme la plus fréquente, font régulièrement la une des médias, qui les présentent trop souvent comme un « tsunami » s'abattant sur les personnes qui avancent en âge. En réalité, souligne la gérontopsychologue Marianna Gawrysiak, cette vision des choses doit être relativisée : en Suisse, sur presque 2 millions de seniors, on compte 153 000 malades, ce qui représente un petit 8 % des personnes de plus de 60 ans.

Il n'en reste pas moins que, lorsqu'elle touche une famille, la maladie d'Alzheimer (ou ses consœurs) provoque un bouleversement complet dans la vie non seulement du malade, mais aussi de ses proches. Il y a aussi un bouleversement émotionnel, que les spécialistes appellent le « deuil blanc ». De quoi s'agit-il au juste ?

Le « deuil blanc »

La notion de « deuil blanc » touche autant le malade lui-même que ses proches. Pour les proches, il se fait sentir lorsque le malade devient peu à peu psychologiquement et intellectuellement absent alors que son corps est toujours là, et souvent en bonne santé. Quant au malade, il vit la diminution, puis la disparition de ses facultés mentales comme le deuil d'une partie de lui-même, et la plus importante : son esprit.

Pour le proche aidant, l'accompagnement de l'être aimé dans sa maladie (durant de 12 à 15 années) comprend



quelques étapes importantes : il s'agit d'abord et avant tout d'accepter la maladie, puis de chercher à la comprendre en s'informant, afin de pouvoir, par la suite, aider le mieux possible l'être aimé dans sa vie de tous les jours.

Une relation affective qui se transforme

Progressivement, la relation affective (conjugale, filiale) existant entre le malade et son proche va se transformer : le conjoint, l'enfant adulte

deviennent peu à peu les soignants de leur malade. De plus, ils doivent faire le deuil des activités autrefois partagées, des habitudes, des projets d'avenir ; ils doivent trouver des adaptations face aux difficultés croissantes de leur proche aidé. Le risque, ici, pour le proche aidant qui s'investirait trop entièrement dans son accompagnement, c'est qu'il finisse par s'épuiser et tomber lui-même malade. Il est donc essentiel de rechercher toutes les aides extérieures possibles – et elles existent en nombre.

Rechercher et mettre en œuvre les compétences restantes du malade

L'accompagnement le plus harmonieux tient compte de quelques principes essentiels: la recherche et la

mise en œuvre des compétences restantes du malade, l'attention accordée à ses ressources émotionnelles, car «le bonheur est plus fort que l'oubli». Il y a une chose que la ma-

ladie d'Alzheimer n'enlève pas, c'est l'amour. «L'amour n'est pas dans la mémoire, il est dans le cœur». Le proche aidant doit apprendre à vivre intensément «le moment présent», plutôt que de passer son temps à ressasser ce qui a été perdu ou à s'inquiéter de l'avenir.

Enfin, et c'est une conclusion positive qu'il ne faut pas minimiser, l'accompagnement d'un malade Alzheimer comporte également quelques richesses: il apporte au proche aidant le sentiment de son utilité, de sa capacité à faire face et de sa résilience. En fin de compte, et cela malgré les épreuves et les pertes, le proche aidant ressort toujours «enrichi et grandi» des années qu'il a consacrées à l'accompagnement de l'être aimé.

Marianna Gawrysiak

Une longue expérience avec les malades

La gérontopsychologue de la Tour-de-Trême – membre de la section gériatrique de la FFR – a travaillé durant plus de trente années en tant que psychologue-psychothérapeute à l'hôpital psychiatrique de Marsens (RFSM).



Marianna Gawrysiak se consacre désormais aux personnes âgées, ayant accumulé une expérience professionnelle lui permettant d'approfondir sa compréhension des détresses, des souffrances, mais aussi des richesses et des ressources de la vieillesse. En 1994, elle a cofondé, avec Marie-Madeleine Stempfel, infirmière à l'hôpital psychiatrique de Marsens, la Section fribourgeoise d'Alzheimer Suisse qui s'engage en faveur des personnes atteintes de troubles cognitifs, ainsi que de leurs proches. À titre bénévole, elle assume la fonction de psychologue-conseil au sein de cette Section.

Jacques Berset

Voir son site : <https://avant-age.ch>

LE SOMMEIL DANS TOUS SES ÉTATS
Entre médecine traditionnelle et alternative

les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg

CONFÉRENCE PUBLIQUE - 14 MAI 2025

Comment améliorer le repos grâce à la méditation, l'hypnose ou encore les microsiestes? Quelles sont les pathologies liées au sommeil? Autant de questions abordées par nos expert-e-s invité-e-s durant la Conférence des Ligues de santé.

Intervenant-e-s

- Dr Brice Touilloux, Médecin associé en pneumologie - Expert en sommeil
- M. Olivier Clément, Psychologue FSP, Psychothérapeute
- Mme Vanessa Pasche, Hypnothérapeute et Relaxologue
- M. Benoît Alt, Navigateur

Informations pratiques

- **Quand?** mercredi 14 mai 2025 à 18h30
- **Où?** BCF Arena, entrée C VIP Nord, Ch. Saint-Léonard 5, 1700 Fribourg

Sur inscription, gratuit et ouvert à tous.
L'événement se déroulera en français

