



Fédération fribourgeoise des retraités  
Freiburgische Rentnervereinigung

3  
Gedanken zur  
Einsamkeit

6  
Appartements adaptés

7  
Méfions-nous

8-9  
Gérontechnologies à  
Fribourg  
Silver & Home

10  
Verseuchung der privaten  
Computer

12  
Sauvetage des amphibiens

# HORIZON



## ÉDITORIAL

Nous avons derrière nous une année 2018 bien remplie. Nous pouvons être satisfaits du travail accompli et de l'engagement des sections pour offrir à leurs membres de nombreuses activités, appréciées et variées. Un grand merci aux organisateurs, qui s'investissent sans compter pour assurer leur mandat.

Dans le bilan 2018, il y a toutefois une petite ombre au tableau : Le nombre de membres de notre Fédération a diminué de 87 personnes sur un total de 7300. Vous me direz, avec raison, que cette diminution est insignifiante. Mais étant donné le nombre de nouveaux retraités chaque année, cette diminution, ou plutôt la stagnation du nombre de membres donne à réfléchir.

Manque de visibilité de notre Fédération, manque de publicité pour acquérir de nouveaux membres ? Autres raisons ? Ce qui est certain c'est qu'il faut plus nous engager davantage pour recruter de nouveaux membres. La publicité lors

## LEITARTIKEL

Hinter uns liegt ein gut ausgelastetes Jahr 2018. Wir haben allen Grund, zufrieden zu sein mit der geleisteten Arbeit und dem Einsatz der Sektionen, deren reichhaltige und abwechslungsreiche Aktivitäten bei den Mitgliedern regen Anklang fanden. Aufrichtigen Dank an die Organisatoren, die ihre Aufgabe stets mit vollem Einsatz leisten.

Ein kleiner Schatten wirft sich dennoch auf die Jahresbilanz 2018: Die Mitgliederzahl unserer Vereinigung ist um 87 Personen zurückgegangen. Bei einem Total von 7300 kann man das zwar getrost als unbedeutend abtun. Doch in Anbetracht der jährlichen Zahl an Neurentnern gibt dieser Rückgang, oder sagen wir eher diese Stagnation, einiges zu denken.

Ist unsere Vereinigung in der Öffentlichkeit etwa zu wenig bekannt? Fehlt es an der Werbung um neue Mitglieder? Gibt es andere Gründe? Eines ist sicher: Wir müssen mehr Aufwand betreiben, um neue Mitglieder anzuheuern. Die Werbung

de manifestations, de comptoirs etc. n'a jamais été très efficace. Un engagement au niveau cantonal ne sera certainement pas couronné de succès. Ce sont les sections qui sont proches de la base ; c'est donc aux sections de s'engager, de faire un effort de recrutement. Mais ces efforts sont synonymes de frais. C'est pourquoi votre comité planche sur la meilleure manière de venir financièrement en aide aux sections.

Nous demandons aux sections de faire un effort conséquent de recrutement en 2019, année de notre 35<sup>ème</sup> anniversaire. N'oublions pas que notre crédibilité pour défendre les intérêts des retraités dépend aussi du nombre de membres que nous représentons.

Jacques Morel, Président de la FFR

bei Veranstaltungen, bei Messen u.a. war nie sehr erfolgreich. Eine Aktion auf kantonaler Ebene verspricht deshalb kaum Erfolg. Hingegen stehen die Sektionen nahe an der Basis, bei welchen man den Hebel ansetzen sollte, um neue Mitglieder anzuwerben. Solche Bemühungen sind natürlich auch mit Kosten verbunden. Deshalb überlegt euer Komitee auch, wie man die Sektionen finanziell am besten unterstützen kann.

Wir ersuchen die Sektionen, im Jahr 2019, zu unserem 35-jährigen Jubiläum, einen starken Impuls zu geben, um neue Mitglieder anzuziehen. Vergessen wir nicht, dass unser Einfluss als Vereinigung ja auch von der Anzahl Personen abhängt, die wir vertreten.

Jacques Morel, Präsident der FRV

## Fracture numérique.



Les factures papier tirent leur révérence ou deviennent payantes, les services publics se transforment en services connectés remplaçant les services traditionnels. Et les exclus du grand réseau se trouvent marginalisés dans la vie quotidienne. Avec la disparition programmée des distributeurs de billets de transports en commun, des guichets, nous entrons dans l'ère de la numérisation forcée. Sans carte de crédit ou de smartphone, les jours à venir s'annoncent désagréables. Qu'on le souhaite ou non, nous sommes obligés de suivre cette tendance.

Même pour les plus connectés d'entre nous, les écueils sont nombreux et sans cesse renouvelés. En voulant rendre les choses plus rapides, plus sécurisées, plus complètes, on néglige quelque peu l'humain et surtout les personnes âgées, sa faculté d'adaptation, ses besoins et, évidemment, ses envies. Les nouveaux problèmes de sécurité, les changements constants d'application, de procédures d'identification, n'incitent pas à s'accrocher au train de la numérisation.

Cette fracture numérique disparaîtra le jour où les vieux seront plus jeunes qu'internet, que l'âge ou le handicap condamnant à l'isolement, trouvent justement avec le numérique un allié précieux dans la reconquête de ce monde. Car Internet est une fenêtre sur le monde extérieur et favorise les échanges et les rencontres virtuelles pour les personnes à mobilité réduite. Dans ce contexte, le projet Silver & Home du Gérontopôle Fribourg (voir page 8 et 9) vise à combler les difficultés d'accès des seniors et des prestataires aux gérontotechnologies qui apportent une réelle plus-value. *Pier-Luigi Galli*

# Gedanken zur Einsamkeit (Andreas Bircher, lic. theol., Chef Betreuung beim Roten Kreuz)

## Was ist Alleinsein, was Einsamkeit

Andreas Bircher hat erklärt, dass *Einsamkeit* und *Alleinsein* zwei ganz unterschiedliche Dinge sind. Alleinsein ist sehr oft gewollt. Man braucht Zeit für sich selbst. Einsamkeit jedoch ist das Gefühl innerer Leere, ungeliebt, überflüssig, allein gelassen zu sein, ohne Verbundenheit zu anderen Menschen: Ein beängstigendes Gefühl der Sehnsucht nach Kontakt, das sich in Verzweiflung, Minderwertigkeit, Angst, Sinnlosigkeit oder gar Todessehnsucht ausdrückt. Es gibt die emotionale und die soziale Einsamkeit, die akut und vorübergehend oder chronisch ist. Namentlich die chronische Einsamkeit, meist bedingt durch soziale Isolation, kann zu Krankheit führen, zu Depression, zur Sucht oder gar zum Suizid.

## Gesellschaftliche/soziale Gründe für die (zunehmende) Einsamkeit

Individualismus: Das ICH steht im Zentrum, man vernachlässigt die familiären/sozialen Netze, den Verwandten-, Bekannten- und Freundeskreis. Die Lebenserwartung ist gestiegen, doch das Alter kennt zusätzliche Risikofaktoren für Einsamkeit: Das Eltern-Kinder-Verhältnis wandelt sich. Mit der Pensionierung fällt der Beruf weg. Inner- und ausserfamiliäre Beziehungen verändern sich, Partner und Freunde sterben. Dazu kommen gesundheitliche Einschränkungen, oft eine zunehmende Vergesslichkeit oder gar eine Demenz.

Viele rüstige Rentner/innen (drittes Alter) haben ihr Hobby, begeben sich noch auf Reisen und engagieren sich auch vielfältig (gerade auch für das vierte Alter). Daheim in den eigenen vier Wänden, ist die Gefahr der Einsamkeit grösser als im Altersheim.

## Was kann der Einzelne tun gegen Einsamkeit (im Alter)?

Statt Trübsal zu blasen, den Tag bewusst gestalten, lesen und meditieren, sich ein gutes Essen zubereiten, statt bloss Kaffeebröckeli. Den Garten, die Natur geniessen, die Enkel oder andere Leute betreuen. Spazieren, Wandern, Tanzen, Boccia spielen, Jassen oder andere Aktivitäten, vor allem in Gesellschaft. Nicht aus Vereinen austreten! Wichtig ist es, sein soziales Netz zu pflegen, insbesondere mit einigen sehr vertrauten Personen, für Freud und Leid in allen Situationen. Neue Bekanntschaften knüpfen!

## Was kann die (Zivil-)Gesellschaft gegen Einsamkeit tun ...

Stärkung der Nachbarschaftsnetze, vor allem in der Stadt und in grossen Mehrfamilienhäusern: Was früher gut funktionierte, muss heute neu organisiert werden.

## Was tut die (Zivil-)Gesellschaft schon gegen Einsamkeit ...

„Altersnachmittage“, Altersturnen, Mittagstische in fast allen Gemeinden/Pfarreien. Tel. 143 – Die Dargebotene Hand sowie entsprechende Aktivitäten verschiedener Organisationen, von der Pro Senectute bis zum Kinderschutz Schweiz. Entlastungsdienste: Angebote für zuhause lebende und auf Unterstützung angewiesene Menschen, sowie ihre betreuenden Angehörigen. Fahrdienste von Tür zu Tür. Von Menschen zu Menschen. (Meldet euch als freiwillige Fahrer/Fahrerin!). Notruf von Spitex und Rotkreuz bieten Sicherheit rund um die Uhr. Besuchs- und Begleitdienste. Alles ist auf dem Faltblatt «Dienste im Sensebezirk» übersichtlich dargestellt

..... und ganz anders verbunden sein: Manchmal hilft das schlichte Gebet, das mit vielen Menschen und Gott verbindet ... gegen alle Einsamkeit.

Bearbeitet von Robert Schwaller

**Chères lectrices, chers lecteurs,**

**Afin que votre HORIZON réponde toujours mieux à vos attentes, vos observations et vos suggestions de sujets sont les bienvenues, votre avis et votre appréciation nous intéressent. Ecrivez-nous à : [horizon@ffr-frv.ch](mailto:horizon@ffr-frv.ch) ou : FFR, Jacques Morel, Président, La Croix 34, 1740 Neyruz**

**Liebe Leser und Leserinnen,**

**Damit ihr HORIZON Ihren Erwartungen entspricht, interessieren uns Ihre Beobachtungen und Ihre Anträge. Schreiben Sie uns an [horizon@ffr-frv.ch](mailto:horizon@ffr-frv.ch) oder FFR, Jacques Morel, den Präsidenten, La Croix 34, 1740 Neyruz**



Habiter-Aider : Programme de cohabitation intergénérationnelle de la Croix-Rouge fribourgeoise.

### **Aidez un jeune et il vous rendra service !**

Le projet Habiter-Aider est parti du constat suivant : beaucoup de jeunes cherchent des logements et n'ont pas toujours les ressources financières pour payer un studio. Par ailleurs, l'idée de vivre seuls ne les enchante pas toujours. D'un autre côté, les seniors ont parfois besoin d'aide pour des petits services et ne savent pas toujours à qui s'adresser. Nombreux sont ceux qui sentent aussi seuls dans leur appartement trop vide. Dès lors pourquoi ne pas combiner les besoins des uns et des autres ?

Le fonctionnement du projet est simple : un(e) sénior met à disposition un logement à un étudiant en échange de services définis ensemble. Il n'y a pas d'échange monétaire sauf parfois quelques sous pour participer aux frais. La Croix-Rouge cherche et met en lien seniors et étudiants, participe à la signature du contrat et reste en contact régulier avec le tandem durant toute la durée de la cohabitation.



A 96 ans, Marie-Claire s'est décidée à accueillir pour la première fois une étudiante chez elle. Il faut dire qu'avec ses 4 enfants, ses 9 petits-enfants et 10 arrière-petits-enfants, elle a toujours eu l'habitude d'avoir de la vie dans sa maison. Même si elle est encore autonome et bien entourée, Marie-Claire, malvoyante, est contente d'avoir un peu d'aide et de la compagnie. Hélène, 21 ans, lui fait des courses, l'aide à utiliser son Ipad, lui lit le journal, trie le courrier, etc. Une ou deux fois par semaine, elles préparent un souper qu'elles partagent ensemble. Et puis, le soir, avant d'aller se coucher, Hélène va toquer à la

porte pour vérifier que tout va bien. Pour Hélène qui étudie le travail social, c'est une première expérience de cohabitation réussie et une très belle expérience de vie !

*Entre Marie-Claire et Hélène, le feeling à tout de suite passé !*

Pour Francine, une autre sénior de 75 ans qui participe au projet depuis 4 ans, pas question d'héberger des jeunes filles ! Elle ne choisit que des étudiants « parce qu'ils sont moins compliqués que les filles et passent moins de temps à la salle de bain ». Francine demande à Joshua l'étudiant zurichois de l'aider au jardin, de nettoyer la salle de bain et de partager un repas par semaine avec elle. Une fois ou l'autre, Francine, grande amatrice de peinture et de musique a essayé d'initier son colocataire à la peinture ou au tango argentin.

Nous sommes à la recherche pour le mois de septembre de logements chez des seniors dans le Grand Fribourg : renseignements sans aucun engagement au 026 347 39 79 tous les matins, 7h30 à 11h30.

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

**Nous sommes là  
pour vous aider !**



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

*Et c'est gratuit !*

**Pour plus d'informations et inscription :**

Croix-Rouge Jeunesse fribourgeoise

026 347 39 61

crj@croix-rouge-fr.ch

Soutien

**MIGROS**  
pour-cent culturel

**jeunesse**  
Croix-Rouge Jeunesse fribourgeoise

## Alarme Croix-Rouge

Une sécurité sur mesure et à portée de main



Plus d'informations sur  
[www.croix-rouge-fr.ch](http://www.croix-rouge-fr.ch)  
ou au 026 347 39 52

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

# Appartements adaptés pour seniors à Marly

A l'initiative de la commune, un immeuble pour seniors de 40 appartements adaptés à des personnes âgées a été construit à Marly. Cette réalisation, dont le financement est assuré par la Caisse de Pension du Personnel de l'Etat de Fribourg, se trouve sur un terrain particulièrement bien situé au centre du village, à proximité immédiate de la "Résidence Les Epinettes", EMS avec lequel il est prévu de mettre en vigueur différentes synergies, notamment dans le domaine hôtelier. Les deux sites seront reliés par un passage couvert. On relèvera également la situation enviable et très prisée de cet immeuble qui se trouve à deux pas d'un centre commercial et des transports publics. De plus, c'est devant lui qu'il est prévu d'aménager un projet socio-convivial baptisé "Place du village".



Le rez-de-chaussée abritera une antenne des soins à domicile, une crèche ainsi que l'accueil extrascolaire de l'école de Marly Cité. Quant aux appartements, répartis sur les quatre étages de l'immeuble, on en compte quatre de 1,5 pièce, vingt-huit de 2,5 pièces et huit de 3,5 pièces. Les loyers correspondent aux prix du marché actuel. A noter que vingt appartements de 1,5 et 2,5 pièces répondent aux limites de loyer acceptées par les Prestations Complémentaires.

Cette réalisation correspond bien à un besoin actuel. En effet, plus de cent demandes sont parvenues à la commune de Marly, seule habilitée à octroyer les autorisations de contracter avec la régie responsable de l'exploitation. Des critères d'attribution ont été fixés retenant entre autres le degré de mobilité réduite des intéressés. Ce sont finalement une quarantaine de ménages qui ont eu le plaisir d'apprendre qu'ils avaient été retenus.

Répondant à une proposition faite en avril 2005 déjà et après plusieurs projets non aboutis, c'est le 20 novembre 2013 que le syndic actuel de Marly, Jean-Pierre Helbling, signait le message adressé au Conseil général en vue d'accorder le droit de superficie, acte indispensable à cette réalisation. Ce qui fut fait, mais il a fallu près de six ans pour concrétiser ce projet car deux ans de retard ont été provoqués par des oppositions. Aujourd'hui, tout est bien qui finit bien ou presque ; en effet la demande ne pourra que s'amplifier dans les années à venir. Il faudra bien un jour remettre l'ouvrage sur le métier. Qui vivra verra !

**PS :** Il est possible d'obtenir la liste des appartements sur le site internet de la FFR : [www.ffr-frv.ch](http://www.ffr-frv.ch) sous l'onglet « Actualités »



ou via le QR-code

Albert Marti

## J'en ai marre ...

Il faut bannir du vocabulaire le terme de "**vieux**". **L'interdire !** C'est horrible, pire même, épouvantable. En effet, comment prétendre que nous sommes vieux alors que ce n'est pas le cas. Par contre, ce qui est vrai, c'est que nous sommes simplement jeunes, même si c'est depuis longtemps, sinon depuis très longtemps. Allez les jeunes de tout âge !!

*Nicolas Ruetsche*



# Méfions-nous !

Pro Senectute Suisse\* vient de publier une brochure "En toute sécurité au quotidien" destinée à rendre les personnes âgées -spécialement les plus de 55 ans- attentives aux risques d'abus financiers qui les guettent. Relevons parmi ceux-ci :

- le vol à l'astuce dans un lieu public (bousculé dans la foule d'une gare, dans les transports publics...) ou lors d'un retrait au Bancomat ;
- le vol à l'arraché (spécialement les sacs à main, méfions-nous des faux mendiants, comme d'inconnus ayant pourtant très bonne allure) ;
- la vente d'un service non souhaité, d'une marchandise à prix exagéré ;
- l'envoi de produits non commandés ;
- une arnaque au téléphone ou à domicile (ne donnez jamais vos numéros de comptes)
- le faux neveu qui s'adresse à une veuve (vol de tableaux, emprunts,...)
- les moyens informatiques ouvrent la porte à de nouveaux types d'escroquerie : gardons un œil critique sur les e-mails, SMS et WhatsApp ; n'ouvrons jamais les pièces jointes proposées par un expéditeur inconnu et ne cliquons pas sur un lien qu'il vous propose (héritage ou gain providentiel, fausse annonce sur un site de seconde main, etc).

Redoublons de prudence et d'attention si nous sommes confrontés à de telles situations. Ne soyons pas naïfs, ne nous laissons pas séduire par de fausses promesses. Restons en tout temps vigilants.



Mais si quelqu'un est tout de même la victime d'un abus financier, que faire ? D'abord en parler autour de soi ; 61% des victimes n'en parlent pas. Puis, suivant la gravité du cas, il faut alerter la police (N° tel 117) ou s'adresser à une institution de confiance (Pro Senectute, Alter Ego, FRC). Au besoin, il faut bloquer les comptes bancaires et modifier périodiquement nos mots de passe. N'oublions jamais l'adage qui dit qu'un homme averti en vaut deux. Mais cela vaut aussi pour vous, Mesdames !

FFR - CQE

Commission des questions économiques

\* site Internet : [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

## Quelques particularités de la Ville de Fribourg

En vous rendant à la Basse-Ville, dans le quartier de la Neuveville, vous pouvez admirer un des bâtiments les plus connus et les plus anciens de la cité des Zaehringen, à savoir l'Hôtel de Ville. Ils surplomb magnifiquement le quartier. Depuis plus de trois ans, il se distingue encore davantage. A savoir que trois fenêtres encadrées de blanc défigurent le mur de couleur molasse. Ces ajouts ont sans doute dû être placés là en raison d'une détérioration particulière de la molasse en attendant que des réparations indispensables soient effectuées. A moins que l'objectif de nos autorités soit plus subtil : attirer l'attention des habitants et des touristes sur un authentique monument historique.

Nicolas Ruetsche

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

# Silver & Home : un appartement témoin pour les gérontechnologies à Fribourg

*Un projet du Gérontopôle Fribourg/Freiburg*

Face au vieillissement de la population, garantir le bien être des seniors est un enjeu social, moral et économique pour notre société. Selon le rapport de la planification de soins de longue durée 2016-2010 de l'État de Fribourg, **la population âgée de plus de 65 ans va doubler entre 2013 et 2035**. Avec une augmentation de la force active en Suisse de seulement 11%, les soins et services devront faire face à une forte restructuration. Cette restructuration sera guidée, entre autres, par la numérisation. La transition numérique est un des défis majeurs de la politique économique suisse. Ce processus risque d'affecter fortement la qualité de vie des seniors, tant ceux qui vivent de façon indépendante à la maison, que ceux qui sont accueillis par les nombreux Etablissement Médicaux-Sociaux (EMS). En effet, **dans cette course à la numérisation, les besoins des seniors, en particulier des plus fragilisés, pourraient être facilement oubliés par les entreprises** et les entités institutionnelles qui visent à développer de nouvelles technologies pour combler ce potentiel manque de ressources humaines. Les technologies d'assistance aux seniors, aux proches aidants et au personnel soignant, autrement dites *gérontotechnologies*, constituent une véritable opportunité pour certaines entreprises. Dans un contexte plus large, on parle donc de Silver Economy, non seulement pour le chiffre d'affaires qu'un tel marché peut engendrer, mais aussi pour les bénéfices qu'une population âgée en bonne santé peut apporter à son pays.

Dans ce contexte, le projet **Silver & Home** du Gérontopôle Fribourg vise à combler les difficultés d'accès des seniors et des prestataires aux gérontotechnologies qui apportent une réelle plus-value. Le projet 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 ou en EMS, tout en prenant en compte non seulement les besoins

clairement explicités, mais aussi ceux qui restent plus cachés et latents. Par ses compétences multidisciplinaires relatives à l'âge et au vieillissement, le Gérontopôle Fribourg/Freiburg est garant de la qualité des services offerts par le projet Silver & Home et des enjeux sociaux, moraux, éthiques, technologiques et économiques liés à cette activité. La Fédération Fribourgeoise des Retraités, en tant que membre du Gérontopôle Fribourg/Freiburg, est aussi directement impliquée dans ce projet.

Dans le cadre de ce projet, **un appartement témoin ouvrira ses portes au public au début mai, dans les bâtiments de Diabolo Menthe, au Passage du Cardinal 18, à Fribourg**. Plusieurs nouvelles techno-



logies destinées à améliorer la vie des seniors à la maison ou en EMS seront montrées. Elles ont pour but d'augmenter le sentiment de sécurité, de favoriser les liens sociaux, de faciliter la prise en soins ou encore de promouvoir des styles de vie sains par des programmes d'activité physique, de nutrition saine et d'entraînement de la mémoire. Toutes les solutions en test seront affichées sur le site [www.silverhome.ch](http://www.silverhome.ch) à partir du mois d'avril.

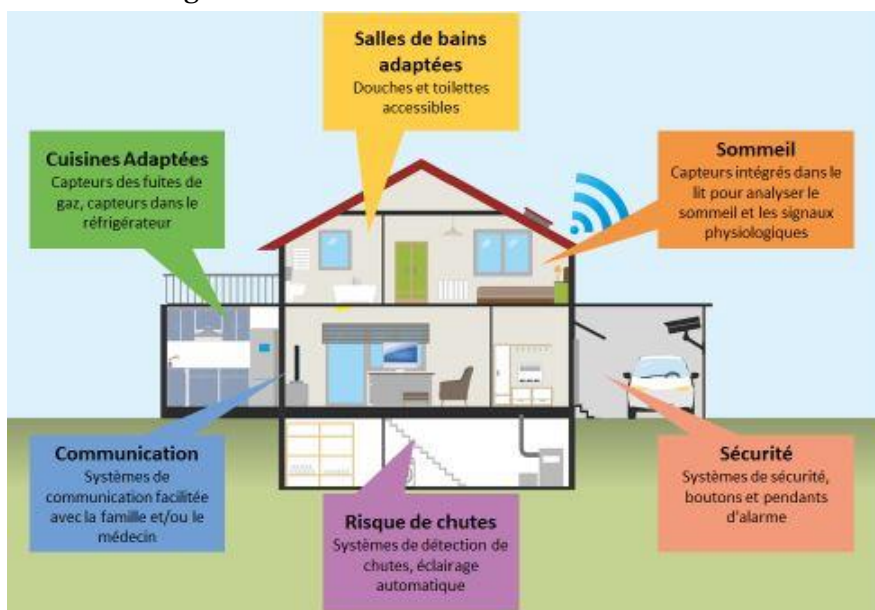
En particulier le projet Silver & Home concentrera ses efforts sur **4 axes de gérontotechnologies** :



**AXE 1 - Gérontechnologies pour augmenter le sentiment de sécurité**

On y retrouve toutes les technologies liées à la domotique

(comme des capteurs pour la détection de fumée ou de gaz, les systèmes de contrôle automatisés des lumières et d'autres éléments de la maison), à la détection automatique des chutes, ou encore aux boutons d'alerte intégrés dans des bracelets, montres ou médaillons.



**AXE 2 - Gérontechnologies pour favoriser les liens sociaux**

Y appartiennent non seulement les technologies qui facilitent l'appel vocal ou vidéo à distance (comme les systèmes de visioconférence ou les smartphones pour seniors), mais aussi les différentes plateformes et services qui permettent de mettre en relation les seniors avec des proches, des voisins ou simplement des personnes prêtes à faire du bénévolat pour les seniors.

**AXE 3 - Gérontechnologies pour la prise en soins**

On y trouve différents produits pour les seniors qui vivent chez eux, mais aussi tout produit ou service pour les EMS ou pour l'aide et les soins à domicile. Cela varie entre les piluliers électroniques, les capteurs physiologiques (tension, pouls, glucose, etc.) ou les systèmes de télémédecine et de visio-assistance.

**AXE 4 - Gérontechnologies pour favoriser la mobilité et une alimentation saine**

On y trouve toute technologie qui facilite les déplacements des seniors ou qui encourage à faire de l'activité physique et/ou à manger sain. Aujourd'hui pour la mobilité, au-delà des

déambulateurs et des fauteuils roulants, de nouvelles technologies permettent de faire des visites virtuelles en restant chez soi. De même, les assistants

virtuels qui utilisent les nouvelles technologies pour le traitement automatique du langage naturel permettent de promouvoir des styles de vies sains, tout en gardant une interaction simplifiée et accessible.

**Les seniors sont invités à venir découvrir et tester ces solutions dans l'appartement tous les vendredi après-midi**

(le formulaire de réservation pour les visites et les tests sera aussi disponible sur le site web du projet : [www.silverhome.ch](http://www.silverhome.ch) ou via QR code :



Le projet Silver&Home est soutenu par l'Association fribourgeoise des institutions pour personnes âgées (AFIPA), l'Association fribourgeoise d'aide et de soins à domicile (AFAS), Pro Senectute Fribourg, la Loterie Romande, la Direction de la Santé et des Affaires Sociales de l'État de Fribourg, le Réseau Santé de la Sarine (RSS) et la HES-SO.

**Leonardo Angelini**, Chef du projet Silver & Home, Adresse : Passage du Cardinal 18, Fribourg. Tél. : 026 429 6745, e-mail : [contact@silverhome.ch](mailto:contact@silverhome.ch).

**Emmanuel Michielan**, Secrétaire Général du Gérontopôle Fribourg/Freiburg. Le Quadrant, Rte St-Nicolas-de-Flüe 2, Fribourg

Venez tester les vendredis après-midi les nouvelles solutions technologiques dans l'appartement témoin de Silver&Home !

Inscription gratuites disponibles à partir du mois d'avril sur [www.silverhome.ch](http://www.silverhome.ch) ou par e-mail : [contact@silverhome.ch](mailto:contact@silverhome.ch).

## Verseuchung der privaten Computer. Wie kann man sich schützen?

### 1. Verseuchung durch Mails: Klassisch, aber immer noch wirksam.

Die Internet-Kriminellen visieren nun auch MacOS von Apple an, nicht mehr bloss Windows. Daher müssen alle Internet-Benutzer immer vorsichtig sein.

Man darf NIE eine Mail unbekannter, verdächtiger Herkunft öffnen. Keine Bank oder Finanzfirma verlangt je Angaben über Log-in, Passwörter oder Kreditkarten. Vorsicht bei Käufen im Internet!

Euer Computer kann auf zwei Arten verseucht werden: durch Herunterladen von Mail-Anhängen oder durch Anklicken von in die Mail integrierte Links, Verbindungen.

Die Internet-Gauner tarnen sich als bekannte Institute (Post, Banken, Swisscom, Verwaltung usw.), aber auch mit Adressen von Ihren Bekannten, die dazu missbraucht werden. Öffnet man, wie sie auffordern, die angehängte Word- oder Excel-Datei, so wird automatisch das Virus auf den Computer übertragen. Daher immer zuerst Anhänge, Links, Verknüpfungen mit der Maus „überfliegen“, jedoch niemals anklicken. Ein Fenster zeigt an, woher die verdächtige, schädliche Ware stammt. Unbekanntes, Verdächtiges



sofort in den Papierkorb verschieben und diesen dann unverzüglich leeren.

### 2. Viren können sich auch verbreiten, wenn man gewisse Internet-seiten besucht.

Die Viren sind meist in Bildern versteckt, welche den Schaden beim Anklicken

heimlich übertragen und auf dem PC installieren. Schäden kann man verhindern, indem man sein Computer-Betriebssystem, die Programme und den Virenschutz regelmässig auf den neusten Stand bringt. Man wird ja am Bildschirm dazu aufgefordert.

Besonders anfällig auf Verseuchung durch Schadware, Viren oder gar Trojaner, welche das System verändern oder lahmlegen, sind Sicherungs-Festplatten. Man kann sich schützen, indem man die Daten periodisch auf cloud sichert oder einfach auf externe Festplatten speichert – dabei den Internet-anschluss trennt- und diese getrennt aufbewahrt.

Pier-Luigi Galli. Deutsche Bearbeitung: Robert Schwaller



**BMP**

bmp-services.ch

## UNE NOUVELLE VIE POUR VOS SOUVENIRS



**Vidéo**

**Audio**

**Image**

Super8, Normal8  
VHS, Hi8, miniDV

Vinyl  
Cassettes audio

Document d'archives  
Diapositives  
Négatifs  
Photos

remise de 10%  
jusqu'au 31.05.19  
sur présentation  
de ce bon



sur DVD, BluRay, Disque dur, ...



ateliers de la gerine  
et des préalpes

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



Une entreprise familiale à votre service depuis 1953 !

# BUCHARD VOYAGES

**N°1 en Suisse romande**

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

**Demandez nos catalogues de voyages et vacances balnéaires**  
 ☎ **026 411 08 08 - www.buchard.ch**  
 ECUVILLENS (FR) - LEYTRON (VS) - AUBONNE (VD)

**GRAND RETOUR**

PAYS D'ENHAUT SAISON 18-19

# Train Fondue



# Le sauvetage des amphibiens

Fonder une famille peut être une entreprise à risques. Pour les amphibiens, c'est carrément une affaire de vie ou de mort. Pour cette raison des opérations de sauvetage sont régulièrement mises sur pied. Pour rappel, les amphibiens se cachent durant l'hiver dans la forêt, sous des feuilles ou des branchages. Ils vivent dans une sorte de léthargie jusqu'à ce que la température augmente. Puis ils se déplacent sur leurs lieux de reproduction, soit dans des étangs, des marais ou des gouilles. La plupart de ces endroits sont séparés par une route, fréquemment très fréquentée. Les amphibiens sont donc en danger et il s'ensuit très souvent un massacre. Parfois, la route recouverte de ces batraciens devient aussi dangereuse pour les automobilistes.

Suivant la météo, les biologistes érigent des barrières de plastique d'environ 50cm de hauteur, ils creusent des trous pour poser des sceaux à ras le sol afin de stopper leur migration. Ces barrières sont montées entre fin février et début mars en fonction des conditions météorologiques. Dans le canton de Fribourg, il y a treize sites situés dans différents districts, par exemple La Neirigues, Magnedens, Grandsivaz et Waldegg, près des marais de Guin.



C'est là qu'interviennent les bénévoles. Ils reçoivent une information sommaire d'un biologiste. Le travail ne consiste pas seulement à ramasser les amphibiens, à les compter quotidiennement, mais il faut aussi connaître les espèces.

Les bénévoles se rendent en principes par groupe de deux personnes à l'endroit attribué : une personne prend ces petits batraciens un par un, indique l'espèce et l'autre inscrit et répertorie les données sur les feuilles prévues à cet effet. Quand le seau se remplit, nous traversons la route, creusons un petit trou, y vidons nos batraciens et les recouvrons de feuilles. Durant le jour, ils restent cachés. Ce n'est que durant la nuit suivante qu'ils poursuivent leur voyage. Les grenouilles vertes mesurent entre 2-5 cm. Les tritons sont parfois minuscules, certains ne sont pas encore assez matures pour se reproduire mais ils font le voyage avec les autres.

Le sauvetage s'effectue le matin entre 6-8h, car après, les prédateurs (hérons, milans) se mettent en quête de nourriture. Par contre les chiens ne viennent pas deux fois mordre un triton ou une grenouille, car ils sécrètent une substance très désagréable, mais pas toxique !

On s'aperçoit que la diversité des espèces sauvées varie beaucoup. Pour Courlevon et Enney, seules deux espèces sont présentes, le crapaud commun et la grenouille rousse. Par contre à Magnedens, à Grandsivaz et Waldegg sur la commune de Guin, on recense une très grande diversité, pas moins de six sortes : crapaud commun, grenouille rousse et verte, triton alpestre, triton palmé et lobé.

C'est ainsi que pour l'année 2017, plus de 28852 individus ont pu être sauvés. Les statistiques pour l'action de cette année ne sont pas encore établies. Mais de toute façon cette action de sauvetage vaut la peine pour le maintien des sites de reproduction de ces petits batraciens toujours plus fragile.

Jeannette Buchs

# Cafés Alzheimer 2019

## Détente & partage

Le Café Alzheimer est un moment convivial de rencontre informelle ouvert à toutes les personnes vivant avec une démence et leurs familles, proches, amis et accompagnants.



## Echarlens, Auberge de la Croix Verte

de 14h30 à 16h30, les jeudis

- 9 mai: « Des troubles de la mémoire? Et si je consultais »**  
 Mme Marianna Gawrysiak, psychologue-conseil de la section fribourgeoise
- 29 août: « L'alimentation et la personne âgée »**  
 Mme Judith Krattinger, coordinatrice accompagnement à domicile de la section fribourgeoise, diététicienne
- 10 octobre: « A travers les mots...une histoire »**  
 Mme Monique Monnard, conteuse

Association Alzheimer Fribourg



**25 ans**



**Informations :**  
 secrétariat permanent,  
 Tél. 026 402 42 42  
 info.fr@alz.ch www.alz.ch/fr.

Ouvert à toute personne intéressée. L'entrée est libre et sans inscription au préalable. Seules les consommations sont à la charge des participants.



## L'esprit solidaire Der solidarische Geist

© www.publidae.ch

Tous les ans, près de 18 millions sont accordés aux communes, pompiers et assurés pour la prévention contre le feu et les dangers naturels.



ECAB  
 KGV  
 www.ecab.ch

Jedes Jahr zahlt die KGV fast 18 Millionen Franken an Gemeinden, Feuerwehr und Versicherte für die Prävention von Bränden und Elementarschäden.

# LE SHOP

MOYENS AUXILIAIRES  
HILFSMITTELDIENST

# PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

**VENTE  
ET LOCATION  
DE MOYENS  
AUXILIAIRES  
026 347 12 48**

## NOUVEAU : MONTRES D'APPEL D'URGENCE NEU : NOTRUF-UHREN



**LIMMEX**  
Disponible en 3 coloris  
Verfügbar in 3 Farben  
Heidi, Anna, Peter

**CHF  
399.-**



**SMARTWATCHER  
Sense**  
Disponible en 4 coloris  
Verfügbar in 4 Farben

**CHF  
349.-**

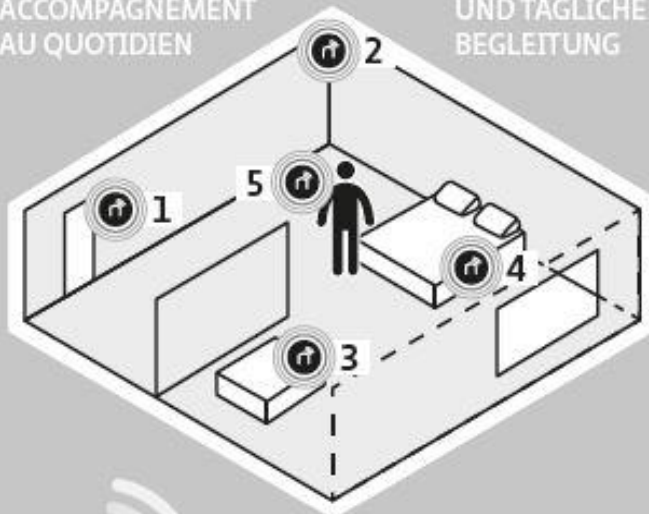


**SMARTWATCHER  
Chrono**  
Disponible en 3 coloris  
Verfügbar in 3 Farben

**CHF  
499.-**

SÉCURITÉ ET  
ACCOMPAGNEMENT  
AU QUOTIDIEN

SICHERHEIT  
UND TÄGLICHE  
BEGLEITUNG



1. Absence de sortie  
Kein Ausgang
2. Autonomie et présence  
Autonomie und Presenz
3. Interphone  
Interphone
4. Chute nocturne  
Hinfallen in der Nacht
5. Bouton d'urgence  
Notfall Knopf

CONSEIL - EXPO - VENTE - LOCATION - USUFRUIT  
BERATUNG - AUSSTELLUNG - VERKAUF - MIETE - NUTZNIENSSUNG

Pro Senectute Fribourg  
Passage du Cardinal 18  
1700 Fribourg/Freiburg  
Tél. 026 347 12 40  
8h-11h30 / 13h00-17h

info@fr.prosenectute.ch  
www.fr.prosenectute.ch



Passage du Cardinal 18 | Fribourg | 026 347 12 40

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

# Tavolata

TABLES D'HÔTES – MITTAGSTISCHE



**PARTAGER UN MOMENT CONVIVAL...**

**SE RETROUVER AUTOUR D'UNE BONNE TABLE À PLUSIEURS...**

**Pro Senectute Fribourg vous propose de prendre un bon repas, dans une ambiance chaleureuse.**

**Participation : CHF 15.– par personne.**

**GEMEINSAM EINEN MOMENT GENIESSEN...**

**UND SICH MIT GLEICHGESINNTEN ZU EINEM GUTEN ESSEN TREFFEN...**

**Pro Senectute Freiburg bietet Ihnen eine gute Mahlzeit an in eine angenehme Atmosphäre.**

**Teilnahme : CHF 15.– pro Person.**

Pro Senectute – Passage du Cardinal 18, 1700 Fribourg – 08h00 - 11h30 / 13h00 - 17h00  
026 347 12 40 – [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch) – [info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)

La BCF souhaite aux lectrices et lecteurs d'HORIZON beaucoup de plaisir dans leurs activités 2019.



## LE COMPTE SALAIRE SENIOR

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

[www.bcf.ch](http://www.bcf.ch)



**Banque Cantonale  
de Fribourg**

simplement ouvert