



Fédération fribourgeoise des retraités
Freiburgische Rentnervereinigung

5
Des cours de conduite
pour «se rassurer»

9
Wieder Anlässe im
Sensebezirk



19
Constant Guerri
à l'œil aguerri

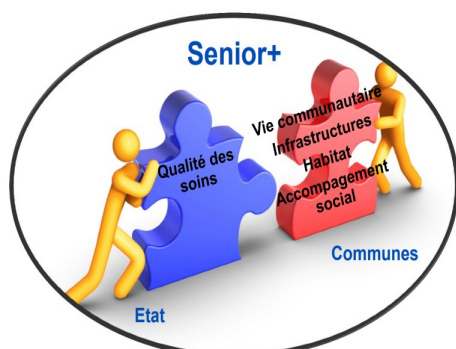
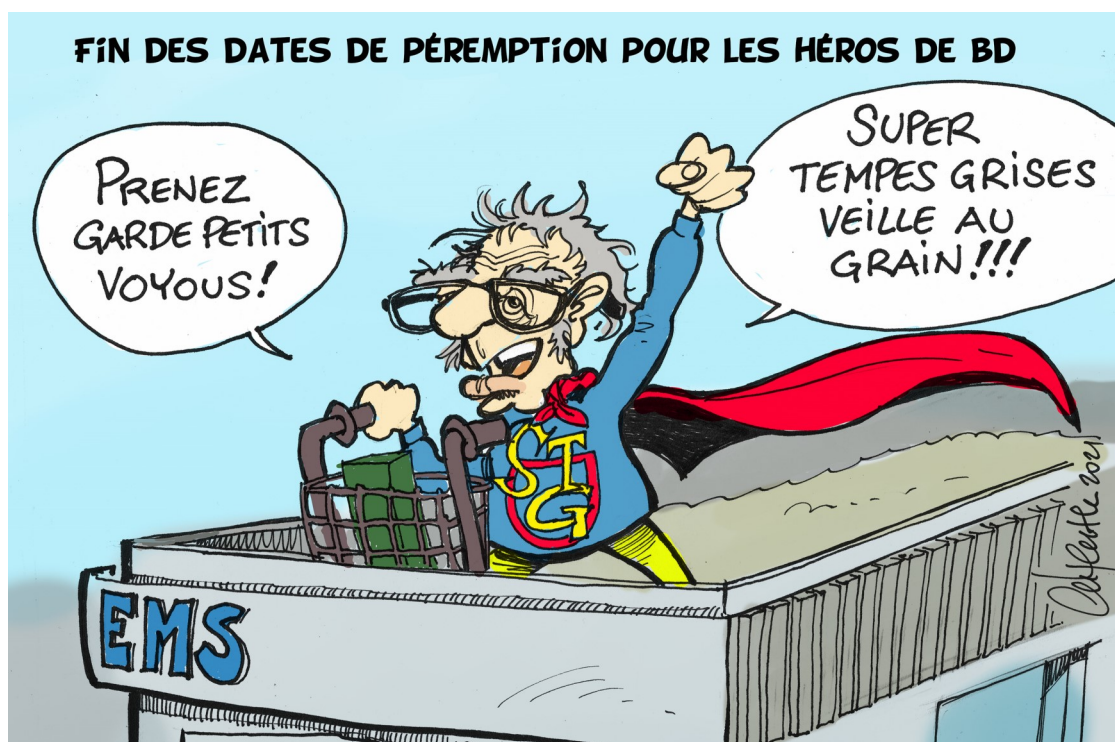
15
Lire sur les lèvres,
ça s'apprend

17
Senior+: das Gute
Beispiel der Sense

HORIZON

CES SENIORS HÉROS DE BD

Comment la figure des aînés a-t-elle évolué dans la bande dessinée? *Horizon* a posé la question à quatre spécialistes, qui partagent également leurs coups de cœur dans ce numéro. Comme l'illustre ci-contre avec humour le dessin que Christian Marthe, l'actuel directeur de BDmania, a réalisé pour votre journal, les seniors ont aujourd'hui leur pleine place dans la production du 9^e art. Et il y a des pépites dans les histoires tendres, drôles ou aventureuses de ces héros ordinaires. **12-13**



Communes à la traîne

Seules une vingtaine de communes, sur les 128 que compte le canton, ont transmis à l'Etat leur catalogue de mesures en faveur des aînés. Elles avaient cinq ans pour le faire, jusqu'au 1^{er} juillet dernier selon la loi Senior+. Face à ce décevant résultat, la Direction des affaires sociales va faire un rappel. Car il y a aussi d'excellents exemples, comme à Börsingen, Bulle, Fribourg ou Estavayer. **11**



Fribourg | Bulle | Estavayer-le-Lac | Montreux | Payerne

RÉDACTION HORIZON

ABLÖSUNG IN DER REDAKTION

L'un s'en va, l'autre s'en vient **Einer geht, der Andere kommt**

Le numéro d'*Horizon* que vous tenez entre vos mains est le dernier réalisé par notre rédacteur Claude-Alain Gaillet. En effet, ce dernier nous quitte pour raisons de santé. Sa maladie ne lui permet plus d'assurer, avec toute la conscience professionnelle que nous lui connaissons, la rédaction de notre journal.

Je tiens ici à remercier Claude-Alain pour son engagement sans limites pour *Horizon*. Il a fait de notre journal un véritable porteur des informations de notre Fédération. Informations destinées aussi bien aux membres qu'aux personnes externes à la FFR et qui s'intéressent à nos activités. Claude-Alain s'est également beaucoup investi pour le développement et l'actualisation de notre site internet. Cher Claude-Alain, merci pour tout et tous nos vœux pour ta santé.

Et maintenant? J'ai le plaisir de vous annoncer que c'est à nouveau un journaliste professionnel qui va reprendre le flambeau. Il s'agit de Jacques Berset, jeune retraité. Il continue d'être actif auprès d'organisations humanitaires et voyage dans de nombreux pays. En acceptant le poste de rédacteur d'*Horizon*, il a émis le vœu d'obtenir des «impulsions de la base». J'en appelle à la commission de la communication pour que ce vœu devienne réalité. Bienvenue Jacques Berset, merci d'avoir accepté de relever ce nouveau défi. Nous te souhaitons beaucoup de plaisir dans cette nouvelle activité journalistique.



Jacques Berset

Jacques Morel

Die *Horizon*-Ausgabe in Ihren Händen ist zugleich die letzte, die unser Redaktor Claude-Alain Gaillet ausgearbeitet hat. Er wird uns leider aus gesundheitlichen Gründen verlassen müssen. Sein Befinden erlaubt ihm nicht, die Herausgabe unserer Zeitschrift weiterhin auf seine gewohnt professionelle Art zu betreuen.

An dieser Stelle möchte ich Claude-Alain für seinen vollen und ganzen Einsatz bei *Horizon* danken. Er hat aus der Zeitschrift ein wirkliches Sprachrohr für unsere Vereinigung gemacht und dabei nicht nur die eigenen Mitglieder, sondern auch das interessierte Publikum ausserhalb der FRV erreicht. Claude-Alain hat auch unsere Internetseite mit grossem Einsatz erweitert und aktualisiert. Lieber Claude-Alain, wir danken dir von ganzem Herzen und wünschen dir alles Beste für deine Gesundheit.

Und wie soll es weitergehen? Es freut mich sehr, Ihnen mitteilen zu dürfen, dass wieder ein professioneller Journalist die Fackel übernehmen wird:

Jacques Berset, ein junger Rentner. Er wird daneben auch weiterhin bei humanitären Organisationen im Einsatz stehen und zahlreiche Länder bereisen. Als er die Redaktion bei *Horizon* übernahm, äusserte er den Wunsch, «Impulse von der Basis» zu erhalten. Ich gebe das Anliegen gerne weiter, besonders an die Kommission für Kommunikation, und hoffe auf ein positives Echo. Herzlich willkommen, Jacques Berset! Danke, dass du diese neue Herausforderung angenommen hast. Wir wünschen dir bei dieser neuen journalistischen Aufgabe viel Freude und Erfolg. J. Morel

IMPRESSUM

Editeur / Herausgeber

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

Président / Präsident

Jacques Morel
079 606 50 85
president@ffr-frv.ch

Rédaction et annonces
Redaktion und Werbung

Claude-Alain Gaillet
rédacteur responsable
079 449 52 31
redaction@journal-horizon.ch

Traductions / Uebersetzungen F > D
Hanspeter Birbaum

Tirage / Auflage

5000 exemplaires / Exemplare

Périodicité / Periodizität

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

Internet

www.journal-horizon.ch

Impression / Druckerei

media f SA
Bd Pérolles 38
1700 Fribourg



La FFR cherche caissier/-ère

Votre Fédération cherche un nouveau ou une nouvelle caissier/-ère afin de remplacer son trésorier démissionnaire, pour le début 2022. Le/la candidat-e doit aimer les chiffres et maîtriser les outils informatiques de base (Excel). Disponibilité requise: 6 à 7 séances de comité par an. Age idéal: 60 - 70 ans. Renseignements auprès du président Jacques Morel au 079 606 50 85 ou jmorel46@yahoo.fr.

Parole de sage

«Nous aimons les cathédrales antiques, les meubles antiques, les vieilles monnaies, les peintures antiques, les vieux livres, mais nous avons complètement oublié la valeur morale et spirituelle de nos anciens.»

Lin Yu Tang, écrivain chinois
(1895-1976)

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.

TRANSPORTS À TARIFS PLUS ABORDABLES

Pro Senectute et la Fédération fribourgeoise des retraités (FFR) unissent leurs forces pour obtenir des prix de transports publics plus abordables pour les seniors. Dans ce sens, nos deux organisations soutiennent la motion Ganioz/Repond, avec toutefois une nuance: celle des bénéficiaires de la gratuité.

La situation financière des retraités fribourgeois est en effet très hétérogène. De manière générale, le pouvoir d'achat diminue fortement au moment de la retraite. Aux yeux des deux organisations, ce qui précède ne permet pas de justifier la gratuité des transports publics pour tous

les seniors, indépendamment de leur situation économique.

Pro Senectute et la FFR proposent donc les solutions suivantes: des réductions pour les seniors sur tous les titres et abonnements de transport des TPF. Une solution cantonale est souhaitée,

pour permettre à tous les résidents concernés du canton de profiter des mesures d'allègement des coûts des transports publics. Mais les deux organisations proposent la gratuité des transports publics seulement pour les seniors qui ont des moyens financiers limités. Le droit aux prestations complémentaires pourrait être un critère simple, permettant d'accéder à la gratuité sans trop de lourdeurs administratives.

Espérons que les députés tiendront compte des positions de Pro Senectute et de la FFR lors du traitement de la motion Ganioz/Repond.



Jacques Morel

GÜNSTIGERE TRANSPORTE

Pro Senectute und die Freiburger Rentnervereinigung (FRV) vereinen ihre Kräfte, um für die Senioren günstigere Preise in den öffentlichen Verkehrsmitteln auszuhandeln. In diesem Bestreben unterstützen die beiden Organisationen die Motion Ganioz/Repond, allerdings mit einer kleinen Divergenz in der Frage, wer denn von der Kostenfreiheit profitieren soll.

Die Freiburger Rentner leben in der Tat in sehr unterschiedlichen finanziellen Verhältnissen. Schon beim Eintritt in die Pensionierung vermindert sich

allgemein die Kaufkraft stark. In den Augen der beiden Organisationen allerdings rechtfertigt das die Kostenfreiheit der öffentlichen Verkehrsmittel für alle Senioren, ungeachtet deren Finanzlage, aber nicht.

Pro Senectute und die FRV schlagen deshalb folgende Lösungen vor: Preissenkungen für alle Senioren auf sämtliche Fahrkarten und Abonnements der TPF. Sie wünschen eine kantonale Formel, welche allen Bezugsberechtigten des Kantons erlaubt, sich die Vergünstigungen im öffentlichen Verkehr zunutze zu machen. Aber

beide Organisationen schlagen Gratistransporte mit den ÖV nur für die Senioren mit beschränkten finanziellen Mitteln vor. Anrecht auf kostenfreien Transport bekämen demnach nur die Personen, die schon Ergänzungsleistungen der Ausgleichskasse beziehen. Zugleich bedeutet dies nur eine leichte Bürde für die Verwaltung.

Es bleibt jetzt zu hoffen, dass die Grossrätinnen und Grossräte die Stellungnahme von Pro Senectute und der FRV bei der Debatte der Motion Ganioz/Repond mit einbeziehen.

La BCF souhaite aux lectrices
et lecteurs d'HORIZON
beaucoup de plaisir
dans leurs activités 2021.



Die FKB wünscht den Leserinnen
und Lesern von HORIZON
viel Spass bei ihren
Aktivitäten im Jahr 2021.

www.bcf.ch
www.fkb.ch



Banque Cantonale de Fribourg
Freiburger Kantonalbank

simplement ouvert - einfach offener

BONNE CONDUITE

DES COURS POUR «SE RASSURER»



Les moniteurs du centre privé L2 à Romont sont là pour rafraîchir des notions de conduite parfois oubliées, et pas pour dénoncer les mauvaises pratiques. DR

«J'aurais pu m'en passer mais je ne regrette pas d'avoir suivi ce cours. Par sécurité, je voulais récapituler mes connaissances. A un certain âge, on peut oublier des choses...» Marcelle Monnard le confesse: elle «adore conduire». Agée de 82 ans, la Staviacoise prend volontiers le volant. Elle se rend souvent à Lausanne.

Son permis de conduire, elle l'a obtenu il y a plus de cinquante ans. Ce printemps, elle a suivi un cours de perfectionnement théorique et pratique à Romont, au Centre L2. Intitulés *Roulez jeu- nesse*, ces cours sont destinés «aux seniors en quête d'une nouvelle liberté», comme le dit le flyer publicitaire du centre de conduite. Créé il y a une quinzaine d'années par l'association fribourgeoise des moniteurs de conduite, le Centre L2 est une société privée. Actuellement, son personnel représente sept équivalents plein-temps. Dans ses locaux et sur son circuit romontois, ses moniteurs y dispensent des cours aux jeunes conducteurs, aux personnes ayant commis des infractions graves au code routier, et à toutes celles et ceux qui veulent rafraîchir leurs acquis.

C'est ainsi que le Centre L2 a développé en 2019, avant la pandémie, une nouvelle offre pour les seniors. Après une phase test, il a diffusé ce printemps son prospectus promotionnel auprès de toutes

les sections de la FFR. Dans la Broye, une douzaine de personnes se sont inscrites aux cours, informées de cette possibilité par un courrier adressé en avril dernier par la section broyarde à tous ses membres.

«Globalement, très peu de seniors profitent de notre offre. Nous en comptons moins d'une centaine par année. C'est largement insuffisant», regrette Thierry Gay, directeur du Centre L2. Comment expliquer tant de retenue? «Beaucoup semblent craindre d'être dénoncés à la police», avance M. Gay. Et de souligner: «Le centre est assimilé, à tort, comme un organisme officiel. Ce n'est pas du tout le cas.»

«On oublie très souvent de regarder dans les rétros»

Alors, quels bénéfices peuvent retirer les participant-e-s aux cours L2? Et quels sont les principales lacunes à combler? Thierry Gay: «Durant les trois heures du cours théorique, nous abordons notamment les questions relatives aux feux, aux giratoires, aux entrées et sorties d'autoroute, ainsi que les nouvelles réglementations. Il y a un stress à l'approche des intersections. Avec l'âge, on a tendance à

moins anticiper, à moins observer l'environnement immédiat. Par exemple, on oublie très souvent de regarder dans les rétroviseurs», illustre le directeur.

Angle mort, distinction entre feux fléchés et feux ronds, entre les signaux *Stop* et *Céder le passage*, bonne application du principe de «fermeture éclair», formation correcte d'un couloir de secours sur l'autoroute, rappel du bon usage de la priorité de droite, ou encore juste conduite dans les zones à 20 km/h sont quelques-unes des règles et situations qui sont régulièrement abordées tant en théorie qu'en pratique. Des cours pratiques qui se font avec les véhicules des participants.

Après sa piqûre de rappel, Marcelle Monnard était rassurée. «J'avais besoin de mieux comprendre comment rouler dans une zone 20 km/h. De manière générale, la seule remarque que m'a faite la monitrice, c'est que je roulais trop vite à l'approche des intersections! J'ai trouvé ce cours très bien, je suis plus attentive à certaines choses. Je le conseille à ceux qui roulent peu.»

Le cours théorique dure trois heures et se déroule en groupe (Fr. 50.-). Individuel, le cours pratique, d'une heure, est proposé à la carte (Fr. 100.-).

Claude-Alain Gaillet

EIN NOVUM

QR-RECHNUNGEN: WIE DAMIT UMGEHEN?

Die QR-Rechnung modernisiert den Schweizer Zahlungsverkehr und sie wird immer öfter in unseren Briefkästen landen. Um aber genau zu verstehen, wie sie funktioniert, wird im folgenden Dialog ein fiktiver Kunde dem Teamchef für Zahlungsverkehr der Freiburger Kantonalbank, Jean-Pierre Brugger, die einschlägigen Fragen stellen.

Herr Brugger, können Sie uns kurz erklären, was eine QR-Rechnung ist?

Das ist eine Rechnung mit einem QR-Code (siehe unten) den man zwecks Bezahlung einscannen kann. Den QR-Code erkennt man an seinem kleinen Schweizer Wappen im Zentrum. Die QR-Rechnung wird die bisherigen Einzahlungsscheine (ES) ersetzen, sowohl den roten Einzahlungsschein (ohne Referenznummer) als auch den orangenen Einzahlungsschein (mit Referenznummer). Diese Änderung wurde auf der Ebene des Finanzplatzes Schweiz beschlossen und ist seit dem 30. Juni 2020 in Kraft. Das Ziel ist es, die Digitalisierung zu fördern und den Zahlungsverkehr in der Schweiz zu vereinfachen. Aber keine Bange: eine Übergangszeit bis zum 30. September 2022 ist vorgesehen. So können Sie sich mit dieser neuen Art Rechnung vertraut machen.

Welches sind denn die wichtigsten Vorteile dieser QR-Rechnung?

Eine Abnahme der manuellen Bearbeitung, um Fehlerquellen auszuschalten; denken Sie nur an das aufwendige Eintippen der Referenznummer: das verschwindet! Und für alle Beteiligten vom Zahler bis zum Empfänger gilt: Vereinfachung der Bezahlung, Schnelligkeit der Datenbearbeitung, Digitalisierung des Za-

hlungsverkehrs, dazu mehr Transparenz und Sicherheit.

Gewiss, Sie nennen die Vorteile dieses QR-Codes, aber wie kann man ihn konkret erfassen?

Ich möchte gleich eingehend festhalten, dass man nicht unbedingt ein digitales Gerät braucht, um eine QR-Rechnung zu bezahlen, denn alle notwendigen Informationen zur Überweisung sind auf dem Schein klar ersichtlich. So haben Sie immer die Möglichkeit, die Richtigkeit aller Angaben zu überprüfen. Wer ein Smartphone besitzt, kann den QR-Code über die App, welche die Post oder die Banken zur Verfügung stellen, einfach einscannen. Zusätzlich wurden die E-Banking-Portale so eingerichtet, dass die Kunden beim Erfassen einer QR-Rechnung benutzerfreundlich geleitet werden.

Sie sprechen von Smartphone und E-Banking, aber was tue ich, wenn ich keines davon

besitze oder mit dieser Technik nicht zurechtkomme?

Dann haben Sie immer noch die Möglichkeit, eine QR-Rechnung zu bezahlen, indem Sie den Zahlungsabschnitt abtrennen, ihn einem Zahlungsauftrag auf Papier beifügen und Ihrer Bank zukommen lassen, so wie Sie es bisher mit den herkömmlichen Einzahlungsscheinen taten. Sie können auch einfach mit Ihrer QR-Rechnung an einen Postschalter gehen.

Und wie sehen Sie die Zukunft dieser neuen Rechnungen?

Dieses System wird der Standard werden für Zahlungen auf Papierbasis. Dennoch werden mittelfristig auch die QR-Rechnungen ersetzt werden, durch eBills, die numerischen Rechnungen. Für den Moment ist das jedoch Zukunftsmusik. Eins nach dem anderen. Vorerst hoffen wir, dass Ihnen diese Erklärungen im Umgang mit den QR-Rechnungen helfen werden. JPB - BCF (Übersetzt. HB)

Eine QR-Rechnung bezahlen: vier Methoden

- **MIT E-BANKING** E-Banking öffnen, QR-Code scannen mit einem Lesegerät oder Smartphone, dann per Klick die Bezahlung aktivieren.
- **MIT MOBILE BANKING** Auf dem Smartphone die App «Mobile Banking» öffnen, den QR-Code scannen, die Bezahlung per Fingerdruck bestätigen. Achtung: Diese Funktion ist aus Sicherheitsgründen nur dann verfügbar, wenn wenigstens eine erfolgreiche Zahlung per E-Banking für denselben Begünstigten vorliegt.
- **MIT ZAHLUNGSauftrag** Unverändert: Zahlungsauftrag an die Bank senden mit den bisherigen Einzahlungsscheinen und den QR-Rechnungen.
- **AM POSTSCHALTER** Weiterfahren wie gewohnt. QR-Rechnungen funktionieren wie Einzahlungsscheine (mit Zahlteil und Kundenbestätigung).



Prévoir et organiser ses funérailles

Etre assuré que vos obsèques seront réalisées selon vos désirs en toute quiétude

Contactez-nous en toute confiance

MURITH SA
POMPES FUNÈBRES

www.pfmurith.ch

Fribourg
27, bd de Pérolles
026 322 41 43



ASSF

Détenteur du brevet fédéral

NOUVEAUTE

LA QR-FACTURE, MODE D'EMPLOI

La QR-facture modernise le trafic des paiements suisses. On devrait la trouver de plus en plus souvent dans sa boîte aux lettres. Pour en comprendre le fonctionnement, un client fictif pose, dans le dialogue suivant, des questions à Jean-Pierre Brugger, chef du team trafic des paiements à la Banque Cantonale de Fribourg.

Monsieur Brugger, pouvez-vous expliquer en quelques mots ce qu'est une QR-facture?

C'est une facture avec un QR-code (voir ci-contre) que l'on peut scanner pour effectuer ses paiements. Le QR-code est reconnaissable grâce à son «petit drapeau suisse» au centre. La QR-facture va remplacer les bulletins de versement actuels (BVR), soit le bulletin de versement rouge et le bulletin de versement orange. La décision de ce changement a été prise au niveau de la place financière suisse et est en vigueur depuis le 30 juin 2020. Le but est de développer la numérisation et de simplifier le trafic des paiements en Suisse. Mais soyez rassuré: une phase de transition est prévue jusqu'au 30 septembre 2022. Vous aurez ainsi l'occasion de vous familiariser avec cette nouvelle facture.

Quels sont les principaux avantages de cette QR-facture?

Une diminution des opérations manuelles afin de minimiser les erreurs; pensez à la saisie fastidieuse du numéro de référence qui vous sera épargnée! Et pour l'ensemble des intervenants, du payeur au bénéficiaire: simplification des paiements, rapidité de traitement, digitalisation des transactions avec plus de transparence et de sécurité.

Certes, vous mentionnez ces avantages, mais comment vais-je concrètement pouvoir saisir ce QR-code?

Au préalable, je tiens à préciser qu'une QR-facture ne nécessite pas obligatoirement un appareil numérique pour être payée. En effet, toutes les informations utiles au paiement sont imprimées de façon lisible sur le bulletin. De cette manière, vous aurez toujours la possibilité de vérifier l'exactitude des données du paiement. Pour les clients détenteurs d'un smartphone, il suffit de scanner le QR-code à l'aide de l'application mobile que les banques et La Poste mettent à la disposition de leurs clients. De plus, les plateformes e-banking ont été adaptées, de sorte que les clients sont guidés intuitivement lors de la saisie d'un paiement d'une QR-facture.

Vous parlez de smartphone, d'e-banking...



La QR-facture va petit à petit remplacer les bulletins de versement. Elle a été introduite à fin juin 2020 pour simplifier le trafic des paiements en Suisse. BCF

Comment faire si je ne possède ni l'un ni l'autre ou que je ne suis pas à l'aise avec leur utilisation?

Vous avez toujours la possibilité de payer une QR-facture en détachant la partie Section de paiement et joindre ce justificatif à un ordre de paiement papier à remettre à votre banque, comme vous le pratiquez actuellement pour vos BVR. Il vous est également possible de payer une QR-facture auprès des guichets postaux.

Comment voyez-vous l'avenir de ces nouvelles factures?

Ce système deviendra la référence pour les paiements sur des supports papiers. Néanmoins, à moyen terme, le système eBill (facture numérique) devrait progressivement remplacer les QR-factures. Mais ceci est une musique d'avenir. Une étape après l'autre. Nous espérons que ces renseignements vous permettront d'aborder sereinement le paiement de ces nouvelles QR-factures. JPB - BCF

Quatre manières de payer une QR-facture

- **VIA L'E-BANKING** Ouvrir l'e-banking, scanner le QR-code à l'aide d'un lecteur QR ou avec la caméra d'un smartphone puis déclencher le paiement en un clic.
- **AVEC LE MOBILE BANKING** Ouvrir l'application mobile banking sur le smartphone, scanner le QR-code et valider le paiement du bout du doigt. Remarque: pour des questions de sécurité, cette fonction n'est disponible que si un paiement a déjà été exécuté au moins une fois par e-banking en faveur de ce bénéficiaire.
- **PAR ORDRE DE PAIEMENT** Envoyer à la banque l'ordre muni des bulletins, aussi bien les QR-factures que les anciens BV/BVR. Ne rien changer.
- **A LA POSTE** Continuer à le faire comme jusqu'à présent. La QR-facture fonctionne comme un bulletin de versement (section paiement et récépissé).

Déprimants contacts

L'utilisation des smartphones, tablettes et autres supports numériques pour rester en contact durant la pandémie n'a pas fait que du bien aux aînés. C'est ce que montre une étude menée par l'Université de Lancaster (GB) auprès de 6500 personnes de 60 ans et plus, pendant et après les confinements. Selon les résultats publiés par *The Guardian*, les personnes âgées qui sont passées à la socialisation en ligne ont connu un plus grand sentiment d'isolement et davantage de troubles mentaux que celles vivant seules le confinement.

Le problème résiderait dans le fait que les seniors, peu familiers des nouvelles technologies, ont trouvé stressant d'apprendre à les utiliser. Et chez les personnes âgées qui les maîtrisaient avant l'arrivée du Covid, leur usage durant le confinement a été si intensif et stressant qu'il leur a fait plus de mal que de bien. L'étude pointe du doigt les limites d'un avenir uniquement numérique. Hz

Promotion de la santé mentale

Santépsy.ch, la plateforme des cantons latins, a lancé en juin dernier une campagne pour promouvoir la santé mentale chez les aînés. Jusqu'en avril 2022, son site internet www.santepsy.ch offre conseils, ressources et informations sur ce thème. On y retrouve des témoignages, des podcasts d'entretiens avec des expert-e-s, des adresses utiles. Sont notamment abordées des questions comme la place des retraités dans la société, l'isolement, le rapport au corps, les dépendances, la baisse du niveau de vie. Hz

«Mobile», avez-vous dit?

Un sondage national a été mené l'an dernier auprès de plus de 1400 personnes de 64 ans et plus sur leur mobilité. Les résultats publiés cet été indiquent que les moyens de transports les plus utilisés sont, dans l'ordre, les transports publics (34%), la voiture privée (30%), la marche (19%), le vélo (10%) et le vélo électrique (7%). Les Alémaniques se déplacent davantage en transports publics et à vélo, alors que les Latins préfèrent la voiture et la marche. L'autonomie et la sécurité sont des éléments centraux dans le choix du moyen de transport, rapporte l'étude. Et, tout comme les jeunes, les seniors manifestent généralement un «grande sensibilité» aux aspects environnementaux. «Il convient de considérer ces aspects dans le développement de l'offre destinée aux aînés», estime le rapport. Plus d'infos sur www.senior-lab.ch. Hz

Pour une meilleure prise en charge

Aujourd'hui en Suisse, 620'000 personnes âgées de plus de 65 ans ont besoin d'une prise en charge. Mais toutes ne peuvent pas se le permettre, selon une étude publiée en septembre dernier par la Fondation Paul Schiller. «Il manque 20 millions d'heures de prise en charge, ce qui correspond à une valeur équivalente de 0,8 à 1,6 milliards de francs», relève son communiqué.

Une partie de ce manque doit être financé par l'Etat, et l'offre doit être élargie et développée, suggère l'étude. Ce financement est possible. Une des solutions préconisées est une allocation qui prévoit des quotas d'heures de prise en charge. Selon l'étude, il est «urgent d'agir». Une bonne prise en charge a un effet préventif et limite les coûts d'hospitalisation ou de séjour en EMS, un risque qu'encourent les seniors isolés ou négligés. En 2050, un résident en Suisse sur dix aura plus de 80 ans. Hz

★ *Taxi Etoile*



Jean-Louis
voyages



- **Voyages Organisés pour sociétés ou privés, journées ou circuits**
- **Déplacements, Souper d'entreprise, Events**
- **Marchés de Noël, Foires et Marchés, Shoppings et Concerts**
- **Vacances balnéaires à Rosas ESP et Rimini IT**
- **Brochure à disposition**

026 660 37 87 – www.jeanlouis-voyages.ch

FRV

WIEDER ANLÄSSE IM SENSEBEZIRK



Am 23. Juni fand in Burgbühl ein spannender Vortrag über die unzähligen Deutschen Dialekte statt. Robert Schwaller

Nach fast einem Jahr Unterbruch wegen Corona konnte die Sektion Sensebezirk der Rentnervereinigung ihre Tätigkeit nach Programm wieder aufnehmen. Vorher waren nur mündliche und schriftliche Orientierungen der Mitglieder möglich und Hilfeleistungen des Vorstandes, vor allem im Zusammenhang mit den Covid-19 Impfungen. Alle Zusammenkünfte mussten abgesagt werden.

Am 23. Juni fand in Burgbühl ein Bildungsanlass über Dialekte statt. Der Saal war nur locker besetzt mit Abstand zwischen den Stühlen. Da alle Teilnehmenden geimpft waren, konnte man auf die Gesichtsmasken verzichten. Der Sprachforscher André Perler, den wir von den „Schnabelweid“-Sendungen am Radio kennen, orientierte über die unzähligen Deutschen Dialekte, insbesondere die Entstehung der speziellen Sensler Mundart. Sie hat sich isoliert entwickelt: im Westen abgegrenzt durch das Französische, im Norden und Osten durch die protestantische Kultur, im Süden durch Berge.

Kanapee = Ruhbett

Er erklärte verschiedene Bezeichnungen für das gleiche Objekt, zum Beispiel *Brüla* = *Spiegle*, *Kanapee* = *Ruhbett*, *Rööschi* = *Brägu* usw. Die Sprache wandelt sich von Generation zu Generation, von Dorf zu Dorf, z.B. *Mülch* -> *Müuch* = *Müuch*, *Gertü* =

Wüfta, *Bäase* = *Bese* usw.

Mobilität und Globalisierung beschleunigen den Vorgang. Trotz neuer Wörter und Laute wird der Sensler Dialekt mit seiner so speziellen Grammatik, den Lautmalereien und den eigenen Wörtern wie *schnye*, *jüscht*, *Häppera*, *Pärisou*, *nächti*, *z'monerisch* usw. nicht mit Berndeutsch verschmelzen, obwohl Formulierungen wie „*i lyebe di*“ das herkömmliche „*i ha dier gär*“ bei den Jungen allmählich ablöst.

Es wird keinen Einheitsdialekt

Es wird keinen Einheitsdialekt geben, die Unterschiede sind zu gross zwischen Wallis, Basel, Appenzell und Sensebezirk, auch der Kantönligeist spielt eine Rolle. Trotzdem ist eine gewisse Angleichung unausweichlich. Doch werden wir nie „*grüezi*“ sagen. Zum Schreiben von speziellen Buchstaben unseres Dialekts nannte André Perler einen Trick: man wählt in Wikipedia „*Senslerdeutsch*“ und kopiert die gesuchten Zeichen.

Ein spezielles Kapitel

Der Pausenkaffee im sonnigen Garten erlaubte angeregte Gespräche. Nachher erklärte der Referent von den Teilnehmenden vorgeschlagene Wörter. Dabei

suchte er in verschiedenen Büchern, vor allem dem Schweizerischen Idiotikon, dem Dialektlexikon, dem Senslerdeutschen Wörterbuch von Christian Schmutz usw. Familiennamen bilden ein spezielles Kapitel. Viele sind von einer Tätigkeit, einem Beruf hergeleitet, andere von Orts- und Flurnamen, weitere von Vornamen oder irgendwelchen „Übernamen“. Auch wurden welsche Namen eingedeutscht, z. B. Dupraz zu Vonderweid, de Gendre zu Techtermann usw. Typisch für den Sensebezirk sind die Namen, die auf *o* enden: Zosso, Werro, Kurzo, Jungo usw., wobei früher noch ein *z* angehängt war wie heute noch bei Hayoz. Die Zeit ging rasch vorbei, das Thema wäre unerschöpflich.

Pétanque als Neuerung

Als Neuerung spielen wir Pétanque. Am 2. Juli trafen sich 20 Mitglieder erstmals auf der Anlage des örtlichen Klubs in Wünnwil. Für Erfahrene war es ein Plauschtraining, für einige Anfänger*innen eine Einführung in die Wurftechnik, die ausgefeilte Taktik und die unkomplizierten Spielregeln.

Dieses Gesellschaftsspiel mit etwas Bewegung und vor allem viel Kommunikation stellt eine Bereicherung des Rentneralltags dar. Daher gibt es nun solche Spielnachmittage jeweils am ersten Freitag des Monats bis zum Herbst.

Robert Schwaller

PRO SENECTUTE

«TU TIRES OU TU POINTES?»



Pro Senectute soutient les clubs qui réservent des espaces de jeu pour les plus de 65 ans. Pro Senectute

La pétanque est un jeu. C'est aussi un sport qui exige beaucoup d'adresse, de concentration, de décontraction, d'endurance physique et mentale. Ce sport convient à tous les âges et à tous les genres. Pro Senectute Fribourg observe depuis quelques temps un regain d'intérêt des retraités fribourgeois pour cette activité très accessible. Plusieurs clubs ou amicales ouvrent des espaces pour la pétanque pour tous les âges et pour toutes les cultures (notamment dans les villes). Toutes les villes, les villages, les quartiers, les parcs publics, voire certains restaurants, disposent d'une ou deux pistes permettant cette activité à toutes les périodes de l'année, dès qu'un rayon de soleil apparaît. Quelques bouledromes existent, permettant même le déroulement de ce sport en intérieur en tout temps.

Malgré un retour encore timide aux activités de groupe, Pro Senectute souhaite soutenir de nouveaux espaces de

rencontres et d'activités pour les seniors qui ont vécu souvent isolés cette période pandémique. Ce projet se développe en collaboration avec les amicales et les gens du terrain qui sont ouverts officiellement à soutenir une intégration réfléchie mais naturelle des personnes d'âge avancé et/ou nécessitant des activités adaptées à leur forme physique. Il est aussi soutenu par l'association cantonale fribourgeoise de pétanque et l'Union des clubs de pétanque de la Ville de Fribourg.

C'est bon pour le moral!

Les bienfaits de la pétanque pour les seniors sont multiples. Ce sport a été créé, précisément, pour permettre à un champion du jeu provençal, atteint dans sa mobilité, de continuer à jouer aux boules: on a réduit à 6 mètres la distance minimum de jeu (au lieu de 15 mètres) et on lance les boules sans élan, les pieds ancrés au sol, «à pés tanqués» selon l'ex-

pression provençale. Et c'est ainsi que ce sport a été officialisé en 1910 à La Ciotat.

Quels clubs s'engagent?

Les clubs de Beauregard et de La Vallée à Fribourg, La pétanque d'Ogoz à Vuisternens-en-Ogoz, le Club de pétanque de Bulle, Estaboule à Estavayer-le-Lac, La Boulamie à Farvagny, La Boule à Remaufens, La Boule sympa à Treyvaux: autant de clubs qui proposent déjà des espaces réservés aux plus de 65 ans.

Les coordonnées des personnes de contact, les lieux et les moments réservés se retrouvent sur notre site internet. Toute amicale peut s'y inscrire et bénéficier d'un petit soutien (formation, réseau, annonce). Contacts et questions: antoine.ruppen@bluewin.ch ou luccette.guex@fr.prosenectute.ch, ou au numéro de Pro Senectute Sport et formation: 026 347 12 93.

Emmanuel Michielan, directeur

Du neuf chez Pro Senectute

Avec les salutations du magicien de l'Auge, Hubert Audriaz, parcourez les activités de sport, de culture et de formation proposées pour vous cet automne. Entre nouveautés (disco seniors, cirque, théâtre, etc) et grands classiques (gymnastique, cours de langue, ...), laissez-vous tenter par la rencontre des autres! Et découvrez aussi la petite offensive culturelle menée pour les seniors. Infos et inscriptions: www.fr.prosenectute.ch ou par téléphone: 026 347 12 93. Un coup de fil, c'est si facile!

Die Aktivitäten starten bei Pro Senectute

Der Herbst ist für Einige von der Politik geprägt. Bei Pro Senectute wird er Dank unserem Au-Künstler vor allem aktiv und zauberhaft sein! Die sanitäre Situation ist sich am Verändern. Es wird Zeit, dass wir wieder eine Aufführung im Theater oder einen Film im Kino geniessen oder uns in einer Jassgruppe, einem Sprachkurs oder im Aquagym treffen. Pro Senectute bietet Ihnen zum Kursbeginn im Herbst 2021 einige neue Aktivitäten: Zirkus, Pétanque, Disco oder einen Tanznachmittag. Die genauen Daten und die Orte finden Sie auf unserer (neuen) Internetseite (www.fr.prosenectute.ch). Sie können uns jederzeit gerne per Telefon kontaktieren: 026 347 12 93. Vertrauen Sie auf unseren Ratgeber, den Au-Künstler, um in Form zu bleiben.

SENIOR+

LES COMMUNES ONT PRIS DU RETARD

Pour cinq sur six d'entre elles, cinq ans n'auront pas suffi... Elles ne sont actuellement qu'une vingtaine, sur 128, à avoir transmis à la Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS) les mesures qu'elles ont définies en faveur de leurs aînés. Selon la Loi sur les seniors (LSen) de 2016, plus communément appelée Senior+, les communes fribourgeoises avaient jusqu'au 1^{er} juillet dernier pour présenter leur copie. «C'est insuffisant!», lâche Judith Camenzind Barbieri, cheville ouvrière de la mise en œuvre de ce concept cantonal innovant (voir *Horizon* n° 53).

«Plusieurs raisons peuvent expliquer ce retard», avance la déléguée aux personnes âgées. «Il y a eu le Covid. Des communes qui voulaient consulter leurs aînés n'ont pas pu le faire à cause du virus. Une trentaine d'entre elles nous l'ont fait savoir et nous communiqueront leurs mesures quand elles les auront définies. D'autres semblent n'avoir rien entrepris ou ont peut-être omis de nous les envoyer. Nous allons lancer un rappel à toutes celles qui ne nous ont pas répondu.»

Selon la loi, les communes peuvent collaborer entre elles. Certaines ont profité de cette possibilité. C'est notamment

le cas en Gruyère. Le Réseau santé social du district a engagé un consultant, qui a élaboré un canevas destiné à toutes les communes pour les aider à définir les besoins de leurs aînés. Payant: «Plus de la moitié des communes ont fait le job», apprécie Madame Camenzind Barbieri. Et de relever que certaines offres, comme les services de transport ou les repas à domicile, ne peuvent guère être assumées par une seule commune. D'où l'intérêt de coopérer. Et c'est dans cette direction, régionale et en passant par les préfets, que la DSAS va pouvoir relancer le processus.

Des propositions originales

Parmi les concepts parvenus à l'Etat, des initiatives intéressantes ont vu le jour. A Bödingen par exemple, où un service d'aide de voisinage (*Nachbarschaftshilfe*) a été mis en place sous la forme d'une plateforme où se retrouvent offres et demandes d'aide. «La Singine disposait déjà d'un concept régional. Cela a permis aux communes d'élaborer leurs plans de mesures assortis de budgets et d'une planification», salue Judith Camenzind Barbieri.

Autre mesure remarquable à Bulle où une assistance est offerte aux seniors qui recherchent des appartements adaptés. Fribourg, elle, entend favoriser les échanges au sein des quartiers, en y associant les aînés eux-mêmes. «La capitale a aussi l'idée d'organiser des événements qui mettraient en lumière l'apport des seniors.» A Estavayer, les aînés ont notamment souhaité, lors d'ateliers participatifs, une bourse aux services.

Il y a aussi des demandes récurrentes: la constitution de conseils ou de commissions des aînés, des mesures favorisant la mobilité douce, de meilleures dessertes en transports publics, l'accès facilité à des services comme ceux dans l'alimentaire, le renforcement de liens entre sociétés de jeunes et sociétés d'aînés. «Tout le monde veut favoriser l'intergénérationnel. Les communes ont compris son importance. C'est une bonne chose», relève Judith Camenzind Barbieri.

Et de postuler: «Une commune où les seniors sentent qu'ils sont écoutés et entendus, c'est une commune attractive. N'oublions pas que les retraités constitueront dans une quinzaine d'années un quart de la population.»

Claude-Alain Gaillet

En cas d'incendie, appelez le...



BANDE DESSINÉE

Le neuvième art a aussi se

Le phénoménal succès des *Vieux Fourneaux* le démontre depuis sept ans: les vieux peuvent faire recette dans la bande dessinée. Il n'en fut pas toujours ainsi. Longtemps, dans l'histoire de la BD, les aînés n'étaient que des personnages secondaires, souvent caricaturaux. Pensons par exemple à Agecanonix dans *Astérix*, ou à la mère des Dalton. Dès 1984, l'acariâtre Carmen Cru offre un regard décalé et vitriolé sur la vieillesse. Mais on reste dans le registre de l'humour.

On n'a pas trouvé d'études sérieuses sur l'évolution de la figure des aînés dans le 9^e art. De telles analyses restent à faire. A l'approche de BDmania (5-7 nov.) et des fêtes de fin d'année, *Horizon* a donc sollicité le regard de quatre spécialistes et leur a demandé de partager deux coups de cœur. Le chroniqueur BD de *La Liberté* Samuel Jordan (SJ), la patronne de la librairie La Bulle Madeleine Siffert (MS), le fondateur de BDmania Claude Hayoz (CH) et le bédéphile et ancien syndic de Fribourg Pierre-Alain Clément (PAC) se sont aimablement prêtés au jeu.

C'est ainsi vers la fin des années 90 que, de l'avis de nos observateurs, commencent à émerger véritablement des personnages d'aînés un peu plus étoffés.

«Il faut situer ça dans l'évolution de la BD en général», relève Madeleine Siffert. «Les auteurs se sont petit à petit intéressés à raconter des histoires vécues, avec plus de réalisme, plus d'intimité, plus de poésie et d'émotions. Avant, on n'abordait jamais des questions comme les maladies psychiques ou chroniques. Cet élargissement des thèmes fait la richesse de la bande dessinée.»

Samuel Jordan identifie les prémices de ce développement dans les années 70, avec l'arrivée du roman social. Un genre qui impose une nouvelle pagination. «Pour raconter des histoires plus abouties, on est passé des formats standards de 48 ou 62 pages à des ouvrages de plus de cent pages.» Et d'observer que, depuis une dizaine d'années, le thème des seniors s'est bien accru sur le marché.

«De personnages secondaires et superficiels, les anciens sont devenus aujourd'hui des héros ordinaires. Le regard de la société sur ses aînés a aussi changé. Ces derniers sont plus actifs, plus impliqués», note Claude Hayoz. «La bande dessinée, c'est le reflet de la vie», résume Pierre-Alain Clément. «La clé du succès, c'est peut-être le mélange des générations.»

Claude-Alain Gaillet



Amour toujours

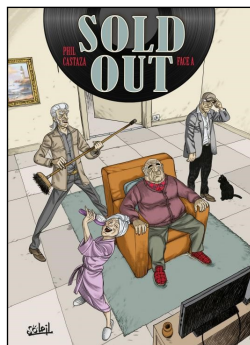
Épatant Suzette, alerte octogénaire, vient de perdre son mari. Sa petite-fille Noémie expérimente la vie en couple. Le décès rapproche les deux femmes. Elles se confient leurs amours, leurs joies et leurs peines. La grand-maman avoue que son long mariage n'a pas été heureux, malgré les apparences. Elle n'a jamais oublié ses premiers émois avec un bel Italien. Noémie convainc Suzette de prendre la route à la recherche de Francesco. L'occasion pour le duo d'aventuriers d'échanger sur la notion de l'engagement. Une magnifique histoire intergénérationnelle mise en scène par le redoutable Fabien Toulmé. SJ



■ Fabien Toulmé, *Suzette ou le grand amour*, Delcourt/Mirages

Rock'n Roll forever

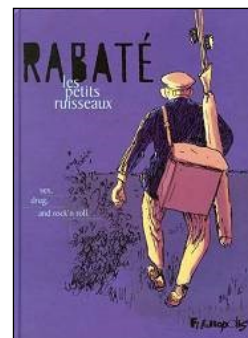
Entraînant Georges et Vince ont 146 balais à eux deux. Ils s'ennuient chacun de leur côté et laissent filer les années. Perdus de vue, un décès les rapproche. Les vieux copains se remémorent leur flambante jeunesse rock'n'roll. La nostalgie est parfois bonne conseillère. Les septuagénaires exhument leurs grattes et amplis empoussiérés. Les voilà résolus à remonter le groupe qui les a propulsés jadis sur toutes les scènes de la région. Ne reste plus qu'à dénicher un batteur et une voix pour finaliser leur élixir de jouvence. Une joyeuse comédie sociale de Phil Castaza dans la droite ligne des *Vieux Fourneaux*. SJ



■ Phil Castaza, *Sold out*, tome 1, Soleil

Perturbant secret

Touchant Dans ce petit village, la vie s'écoule tranquillement pour Edmond et Emile, deux amis retraités. Chaque jour, ils s'installent au bord de la rivière pour pêcher. Parfois, ça mord un peu. Le soir, Edmond retrouve son chat et Emile parle à la photo de sa femme décédée d'un cancer. Un jour, Edmond apprend à Emile qu'il a rencontré quelqu'un, grâce aux annonces qu'il lit depuis quelque temps. Et là, il semble que ce soit la bonne personne. Cette révélation va bousculer la vie d'Emile. Un album authentique, raconté avec tendresse et légèreté. Le dessin de Rabaté incisif et doux couronne le tout. MS



■ Pascal Rabaté, *Les petits ruisseaux*, Futuropolis

Les héros du troisième âge



Le phénoménal succès des Vieux Fourneaux montre que le thème des aînés est aujourd'hui pleinement reconnu et qu'il a gagné ses lettres de noblesse dans la BD. CAG

Père de caractère

Inspirant Aventurier, baroudeur, Richard Hochet, ancien gentleman cambrioleur, est le père de Ric Hochet, célèbre reporter et enquêteur de la série éponyme. Il fait irruption dans les enquêtes de son garçon, soit pour l'aider soit pour l'entraîner dans des affaires douteuses et rocambolesques. Personnage énigmatique, l'âge aidant il a quitté son côté obscur. Un senior fringant, sportif, élégant et désinvolte avec ses doutes. Atta-

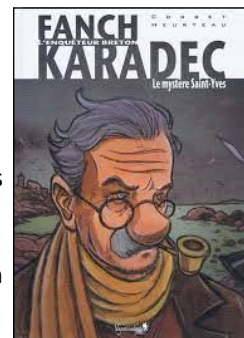


■ Tibet/Duchâteau, dès l'album 9 de la série *Ric Hochet*, Le Lombard

chant mais imprévisible, on lui passe ses frasques pour son personnage secondaire au caractère bien trempé. CH

Nouvelle vocation

Haletant Fanch Karadec vit une retraite pépère d'enseignant en Bretagne entouré de ses amours et ses potes. Son défi du moment est d'obtenir son brevet de pilote d'avion. Victime



de concours de circonstance qui vont bousculer sa tranquillité, il va être embarqué avec ses amis dans des aventures ayant une forte connotation avec sa région. Il va se découvrir des qualités d'enquêteur et résoudre de nombreuses énigmes. Un senior attachant, authentique... humain quoi. Kenavo! A découvrir tout au long de quatre volumes au goût de polar. CH

■ Loisel/Kraehn, *Fanch Karadec*, Vagabondage

Fugue contre l'oubli

Attendrissant Marie-Louise, la grand-mère de Clémence, souffre de la maladie d'Alzheimer. Dans sa tête, elle a 20 ans et pense habiter chez ses parents. Elle a fugué trois fois de son EMS. Face au désespoir de sa mamie qu'elle adore, Clémence décide de l'enlever de la maison de retraite et de prendre la route à la recherche de l'hypothétique maison d'enfance de son aïeule. Une fuite, une quête, un égarement, l'occasion de se retrouver? A moins que ce ne soit plutôt



des adieux... Une aventure pleine de rebondissements, riches en émotions, avec des moments drôles, parfois plus tristes. Un voyage inoubliable. MS

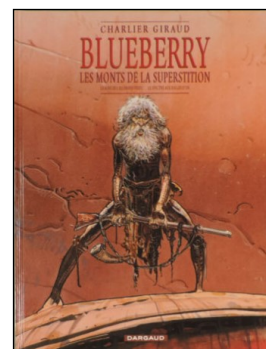
■ Alix Garin, *Ne m'oublie pas*, Le Lombard

Vieillards teigneux et sans vergogne

Décoiffant *Les Monts de la Superstition* est un diptyque réunissant deux albums des aventures du lieutenant Blueberry, *La Mine de l'Allemand perdu* et *Le Spectre aux Balles d'or*. Ce récit de 136 pages mérite sans aucun doute le statut de chef-d'œuvre. L'histoire commence, comme dans un bon western, dans une petite ville de l'Ouest profond. C'est l'intrusion d'un curieux sexagénaire allemand, qui se fait appeler baron Werner Amadeus von Luckner, et qui évoque une hypothétique montagne d'or. Et c'est le vieux complice de Blueberry, ce boit-sans-soif de Jimmy Mc Clure, qui s'embarque en sa compagnie. A la fin, le faux baron - c'était en réalité le valet du baron - sera arrêté avant son départ en Europe par un Blueberry et un Mc Clure toujours aussi efficaces. La morale est

sauve... Cette aventure décoiffante est traitée dans une approche cinématographique, avec comme protagonistes des vieillards teigneux aux traits burinés, au poil blanc et désordonné. En comparaison, Blueberry redevient présentable. Un bijou à lire ou à relire autour d'un excellent whisky. PAC

■ Charlier/Giraud, *Blueberry: Les Monts de la Superstition*, Dargaud



Découvrez d'autres bandes dessinées ayant des anciens comme héros sur www.bdtheque.com/recherche/series/theme=353/1

être actif!

Sport, formation, loisirs

Sport, Bildung, Freizeit

aktiv sein!

être mobile!

Moyens auxiliaires

Hilfsmittel

mobil sein!



PRO SENECTUTE

www.fr.prosenectute.ch



être entouré!

Tavolata

umgeben sein!

Service des moyens auxiliaires
Hilfsmitteldienst

Passage du Cardinal 18

1700 Fribourg / Freiburg

Tél. +41 (0)26 347 12 48

info.moyensauxiliaires@fr.prosenectute.ch

Pro Senectute Fribourg

Passage du Cardinal 18

1700 Fribourg / Freiburg

Tél. +41 (0)26 347 12 40

info@fr.prosenectute.ch

LECTURE LABIALE

APPRENDRE SUR LE BOUT DES LÈVRES



Enseignante en lecture labiale, Vanessa Favre prononce le nom de votre magazine préféré. CAG

L'âge avançant, il n'est pas rare que les individus perdent de leur capacité auditive. On pense alors à s'équiper d'un appareil pour mieux entendre. Mais avant cette étape, qui peut s'avérer coûteuse (plusieurs milliers de francs selon les cas et le type d'appareillage), il en existe une autre: l'apprentissage de la lecture sur les lèvres. «Il est faux de croire que la lecture labiale est destinée uniquement aux personnes sourdes», pose Vanessa Favre. Cette habitante de la Tour-de-Trême est l'une des quatre personnes dans le canton de Fribourg formées par Forum Ecoute, la fondation romande des malentendants, pour enseigner cette technique.

«La lecture labiale est un bon complément à l'appareillage. Si, à 80 ans, on a perdu 25% de son audition, cela vaut la peine de l'apprendre. Même si la lecture labiale n'est pas un miracle, elle permet d'être plus à l'aise dans la conversation, et réellement de mieux comprendre son interlocuteur. On récupère en général 30% dans la compréhension. Ce n'est pas négligeable», estime la Gruérienne.

Ne pas hurler en parlant

Comme ses homologues, Vanessa Favre donne des cours individuels, à des personnes envoyées par exemple par l'AI, et des cours collectifs. Ces derniers sont dispensés à de petits groupes de cinq à huit personnes, adultes de tous âges. Les participants sont des malentendants mais peuvent aussi être des personnes à l'ouïe normale, comme des proches ou du personnel soignant. Individuels ou collectifs, les cours ont lieu en principe en soirée, à

raison de dix séances de deux heures chacune, sur dix semaines. Subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) via Forum Ecoute, ils reviennent à 120 francs au total, soit 6 francs de l'heure. Ils comprennent «un peu de théorie et beaucoup de pratique», relate Vanessa Favre.

«On travaille sur les phonèmes comme le *p*, le *b* ou le *m*. Mais il y a aussi beaucoup de dialogues, qui se basent sur le vocabulaire utilisé par les participants. Je propose aussi des exercices où l'on doit repérer des phrases ou des segments de phrase, on fait des jeux, des exercices de mémoire, des exercices plus visuels avec des cartes», explique l'enseignante.

Et de donner ces quelques conseils à l'entourage de personnes qui entendent mal: ne pas hurler en leur parlant, être en

face d'elles pour qu'elles puissent bien voir le mouvement des lèvres, ne pas leur parler en étant à contre-jour, changer de mots si nécessaire.

Un sujet encore tabou

«La perte d'audition fait peur. Et elle reste un sujet tabou. Il n'y a qu'à considérer des expressions stigmatisantes comme *T'es sourd, ou quoi?* ou *T'es sourd comme un pot!* La malentendance isole les personnes qui en souffrent. Et les médecins disent rarement à leurs patients malentendants d'aller voir une enseignante en lecture labiale. Ça m'énerve un peu!» Vanessa Favre pointe aussi du doigt le surappareillage dont certains audioprothésistes se font les spécialistes. Bref, des milieux qui doivent encore... s'entendre.

Claude-Alain Gaillet

Une activité annexe

Vanessa Favre est devenue malentendante petit à petit, dès l'âge adulte. Elle a été appareillée à ses 30 ans, après une décennie d'érosion auditive. «J'ai perdu 60 % à chaque oreille. Il m'a fallu six mois pour trouver le bon réglage de mes appareils.» C'est par hasard qu'elle tombe sur une annonce d'un cours de lecture labiale. Il y a cinq ans, elle suit la formation d'enseignante proposée par Forum Ecoute. Une formation sur deux ans, à raison de deux jours par mois. Elles sont actuellement une douzaine à pratiquer en Suisse romande, dont quatre sur Fribourg. Rémunérée par Forum Ecoute, Vanessa Favre donne des cours dans son canton et en Valais, à côté de sa profession de vendeuse. Car on n'en vit pas.

Surtout que le Covid a donné un sérieux coup d'arrêt à cette activité. Espoir: un masque transparent a été homologué en juin dernier. CAG

Plus d'infos sur: ecoute.ch, arell.ch, malentendants-fribourg.ch

SEKTION SENSE

SOMMERAUSFLUG NACH ENGELBERG



117 Besucher erfreuten sich am Orgelkonzert in der barocken Kirche Engelberg. Beat Bucheli

Insgesamt 117 Personen, verteilt auf drei Cars, fuhren erstmals gemeinsam ab dem Horner Carport in Tafers, am 5. August 2021. Die Reise führte via Luzern ins Hochtal von Engelberg ins gleichnamige Dorf. Das Mittagessen auf der Bänklialp mit anschliessender Besichtigung der Klosterkirche und Orgelkonzert stand auf dem Programm. Die wunderbaren Aussichten auf den Sarner-, den Brienzer- und später den Thunersee konnten auf der Rückfahrt über den Brünig bewundert werden. Die durch die Wolken scheinende Sonne liess

diese Seen, umgeben von saftigem Grün, in schönsten Farben erscheinen.

Das Orgelkonzert: „Ein Höhepunkt“

Aus der Rückmeldung eines Teilnehmers (Karl Buchs, St. Antoni): „Herzlichen Dank für die Organisation des wunderbaren, beinahe regenfreien Tagesausflugs. Beim Zwischenhalt an der Sempacher Gedenkstätte und auch in Engelberg, wo wir in aussichtsreicher Lage fein diniert haben, wurden wir sogar von einigen Sonnenstrahlen beglückt. Trotz etwas Zeitdruck wegen des Verkehrstaus bei Luzern habt ihr

keine Hektik aufkommen lassen. Es blieb uns genügend Zeit für den Besuch der Klosterkirche.

Das Orgelkonzert im barocken Kirchenraum mit den Kompositionen der französischen Romantiker Théodore Dubois und Alexandre Guilmant war ein Höhepunkt unseres Ausflugstages. Und das angenehme Fahrgefühl des Busfahrens mit carmässiger Aussicht sowie das lockere Gespräch mit vielen Bekannten in gelöster Atmosphäre nach anderthalb Jahren Ausflugs-Enthaltbarkeit hat uns allen gut getan.“

Beat Bucheli

Psychische Gesundheit

Santépsy.ch, das Projekt der Westschweizer Kantone für psychische Gesundheit, hat im vergangenen Juni eine Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit bei der betagten Bevölkerung lanciert. Bis im April 2022 bietet die einschlägige Webseite www.santépsy.ch Informationen und Grundwissen zum Thema. Man findet da Erfahrungsberichte, Expertengespräche in Podcasts und nützliche Adressen. Besonders behandelt werden zum Beispiel Fragen zur Stellung der Rentner in der Gesellschaft, Einsamkeit, Bezug zu seinem eigenen Körper, Abhängigkeit und Verminderung des Lebensstandards. Hz

Le chiffre

qui parle

371

Die Zahl

die spricht

Le nombre d'ascensions du Cervin qu'Ulrich Inderbinen (1900 - 2004), célèbre guide zermattois, a effectuées dans sa carrière. La première fois à l'âge de 21 ans, la dernière à l'âge de 90 ans. Il a aussi escaladé 84 fois le Mont Blanc et gravi 81 fois la Pointe Dufour.

So oft hat Ulrich Inderbinen (1900 - 2004), der berühmte Zermatter Bergführer, das Matterhorn bestiegen, das erste Mal, als er 21 Jahre alt war und das letzte Mal mit 90 Jahren. Er bezwang auch 84 Mal den Mont Blanc und 81 Mal die Pointe Dufour.

DER SENSEBEZIRK STEHT GUT DA

Fünf von sechs Gemeinden brachten es in fünf Jahren nicht zustande... Gegenwärtig haben nur gerade rund 20 von den 128 Gemeinden ihren Massnahmenkatalog zugunsten der Senioren an die Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD) gesandt. Laut dem Gesetz vom 12. Mai 2016 über die Seniorinnen und Senioren (SenG), genannt Senior+, mussten die Freiburger Gemeinden bis zum 1. Juli laufenden Jahres ihre Vorschläge unterbreiten. «Das Resultat ist ungenügend», bedauert Judith Camenzind Barbieri, die kantonale Delegierte für die älteren Menschen und treibende Kraft für die Umsetzung des innovativen kantonalen Konzepts (siehe *Horizon* Nr. 53).

«Es gibt verschiedene Gründe für die Verspätung», meint Frau Camenzind. «Da war die Corona-Krise. Gemeinden konnten wegen der Ansteckungsgefahr ihre Betagten nicht befragen. Etwa dreissig unter ihnen haben diesen Grund angeführt und werden uns, sobald ihre Massnahmen beschlossen sind, Mitteilung erstatten. Andere hingegen haben anscheinend noch nichts unternommen oder haben einfach die Information nicht weitergeleitet. Wir werden einen Aufruf an alle jene ergehen lassen, die nicht pünktlich waren.»

Nach dem Gesetz können die Gemeinden zusammenarbeiten. Einige haben das schon getan. Das ist namentlich der Fall im Greizerbezirk. Der Dienst für Pflege und Hilfe des Bezirks hat eine Fachperson angestellt, die ein Raster ausgearbeitet hat, welches allen Gemeinden helfen soll, die Bedürfnisse ihrer Betagten zu erfassen. Das hat sich gelohnt! «Mehr als die Hälfte der Gemeinden hat das prompt erledigt», freut sich Frau Camenzind Barbieri. Sie führt weiter aus, dass gewisse Angebote, wie die Fahrdienste oder der Mahlzeitservice, kaum von einer einzelnen Gemeinde bewältigt werden können. Daher der Vorteil der Zusammenarbeit. In diese Richtung soll es gehen: regional, in Verbindung mit dem Oberamt. So möchte die GSD das Vorhaben vorantreiben.

Neue Impulse

Unter den Konzepten, die beim Staat eingegangen sind, gibt es Interessantes und Neues zu verzeichnen. In Börsingen beispielsweise wurde ein Dienst geschaffen, der auf Nachbarschaftshilfe beruht und wo die Verfügbarkeit der Helfer und die Anfragen um Hilfe zusammenlaufen. «Der Sensebezirk besass schon ein regionales Konzept, worauf die Gemeinden

sich stützen konnten. So war es möglich, konkrete Massnahmen zu ergreifen, mit dem dazugehörigen Finanz- und Organisationsplan», begrüsst Frau Camenzind.

Beachtenswert: In Bulle können Senioren Unterstützung beanspruchen, wenn sie eine altersgerechte Wohnung suchen. Derweil sieht Freiburg vor, den Austausch zwischen den Senioren innerhalb der Quartiere zu fördern und sie darin direkt einzubeziehen. «Die Hauptstadt möchte auch Anlässe veranstalten, die auf Senioren zentriert sind». In Estavayer haben die Senioren den Wunsch nach einer Austauschbörse für Hilfsdienste geäussert.

Einige Anliegen treten immer wieder auf: Schaffung eines Rates oder einer Kommission für Ältere, Massnahmen für Langsamverkehr, bessere ÖV-Verbindungen, erleichteter Zugang zu Geschäften und Dienststellen, den Kontakt zwischen den Jugend- und Seniorennorganisationen verstärken.

«Alle wollen Generationenprojekte unterstützen. Die Gemeinden haben die Tragweite dieses Anliegens verstanden und das ist gut so», erklärt Judith Camenzind Barbieri und sie unterstreicht: «Eine Gemeinde ist attraktiv, wenn dort die Älteren nicht nur angehört werden, sondern auch wirklich Gehör finden.» **CAG/HB**

Alarme Croix-Rouge Une sécurité de tous les instants



Plus d'informations sur
www.croix-rouge-fr.ch
ou au 026 347 39 52

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 Fribourg: Croix-Rouge fribourgeoise, rue Guillaume-Techtermann 2

À Bulle: Institut Ste-Croix, rue du Marché 10

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



Informations et inscription :
Croix-Rouge Jeunesse
fribourgeoise
026 347 39 61
crj@croix-rouge-fr.ch

Et c'est gratuit !
jeunesse
Croix-Rouge Jeunesse fribourgeoise

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

VOS AVANTAGES ABONNÉS :

- 11 numéros par an
- 2 hors-séries
- Des cours d'informatique*
- Des voyages en Suisse et à l'étranger*
- Des concours chaque mois

* avec des prix préférentiels
pour les abonnés



**Offre
spéciale !**

**1 an pour Fr. 68.-
Fr. 58.-**

**2 ans pour Fr. 120.-
Fr. 107.-**

S'abonner

021 321 14 21

abo@generations-plus.ch

www.generations-plus.ch/club-abo

CODE PROMOTION: FFR21vd

généralisations

VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

CONSTANT GUERRY

IL N'EN FINIT PAS DE FAIRE MOUCHE



En 64 ans de tir, le Staviacois ne compte plus les médailles glanées dans les stands du pays. Et à 81 ans, il ne va pas s'arrêter en si bon chemin! CAG

Insatiable! Il a beau avoir accroché plus d'un bon millier de médailles et autres «mentions honorables», lâché quelques centaines de milliers de coups, participé à des dizaines de *Schutzbund*, décroché deux titres de champion suisse, croisé une multitude de fils de Tell, Constant Guerry a toujours la passion du tir chevillée au corps. Et ça fait 64 ans que ça dure! A 81 ans, le Staviacois ambitionne de revivre une énième finale suisse de tir à air comprimé dans les casernes de Berne. Comme chaque année depuis des lustres, il enchaînera les entraînements et les concours de tir à la carabine, pratiqués d'octobre à mars dans le stand à 10 mètres aménagé dans le sous-sol de l'école de Lully, avec ceux à 300 mètres, effectués d'avril à septembre.

C'est donc à 17 ans que Constant Guerry se couche pour la première fois devant une cible, un mousqueton à la main. C'était à Portalban lors d'un cours pour jeunes tireurs. En 1957, il n'y avait en effet guère que le tir et le foot pour distraire les jeunes gens des villages. Le foot, il l'avait commencé à l'âge de 11 ans. Le Broyard raccrochera ses crampons 34 ans plus tard... Comme pour le ballon rond, le tir inocule son virus chez l'adolescent. «J'ai tout de suite fait des résultats. Ça m'a convenu!», se remémore aujourd'hui le fringant octogénaire. D'autant que cette année-là, il obtient sa première médaille, au tir cantonal organisé à Estavayer-le-Lac. Le début d'une incroyablement longue série.

D'autant que rien ne prédestinait le jeune homme d'alors à une telle longévité. «Mon père était sergent-major mais il n'aimait pas tirer. Mon frère, de deux ans mon aîné, n'était pas non plus tireur.» A 20 ans, à son école de recrue passée à Kloten dans les transmissions, le jeune électricien «touche» son mousqueton. Une arme qu'il utilise toujours, à peine améliorée avec un dioptré, ce petit viseur circulaire qu'on fixe sur le canon. «Je le trouve plus précis que le Fass 57 et le Fass 90, les deux autres fusils officiels de l'armée pour le tir à 300 mètres.»

«On rivalisait avec le LS»

C'est donc avec cette arme que le Broyard va épingler ses plus beaux titres. Deux fois roi broyard du tir en campagne, en 1977 à Montet (avec 69 pts sur 72, en 18 coups sur la cible à 4 pts) et en 1990 à Châtillon (70/72), 2° en 1986 à Rueyesles-Prés (71/72, son meilleur résultat absolu). Constant Guerry est un des très rares tireurs suisses à avoir participé aux 26 tirs cantonaux (organisés généralement tous les quatre ans, en alternance selon les cantons) pour autant de médailles remportées du premier coup, comme en atteste l'armoire qui les rassemble (à droite sur la photo ci-dessus). Il peut aussi s'enorgueillir d'avoir la rare 6° maîtrise fédérale, qui récompense 50

mentions en tir en campagne doublées de 50 mentions en tir obligatoire.

Dans les années 80, Constant fait partie d'une fameuse équipe de cinq tireurs staviacois, qui écume les concours de groupe. «On a fini premiers de Suisse au tir cantonal vaudois. On a reçu chacun un vreneli. A l'époque, on rivalisait avec le Lausanne-Sport!» Une fois, en Suisse allemande, un billon de bois était promis au groupe vainqueur. «On s'est dit: *on veut pas finir premiers, qu'est-ce qu'on ferait avec?* On a ri!»

Des podiums suisses

Au tir à air comprimé (40 coups à 10 pts), le Staviacois brille aussi. En 2010 et en 2011, il devient champion suisse en catégorie seniors (70 ans et plus). Fini deuxième les deux années suivantes. Récolte le bronze en 2014 et 2018. Et échoue au pied du podium l'an dernier!

Retraité de Groupe E à 60 ans, non fumeur, Constant cultive la forme. Après le ski en famille, il pratique aujourd'hui marche et vélo électrique avec son amie Gisèle, et le minigolf avec des amis. «J'ai eu la chance que mon épouse Eliane, aujourd'hui décédée, acceptait ma passion. J'étais souvent loin!»

A défaut d'avoir transmis le feu sacré à ses fils Frédéric et François, ce grand-papa a promis d'initier au tir à air comprimé Esteban, 11 ans, et Romain, 8 ans, les aînés de ses cinq petits-enfants. On vous l'a dit: insatiable, le doyen des tireurs staviacois! **Claude-Alain Gaillet**

FIT IM STRASSENVERKEHR

SICH SICHERER FÜHLEN AM LENKRAD

« Es wäre auch sonst gegangen, aber ich bedaure es wirklich nicht, an diesem Kurs mitgemacht zu haben. Ich wollte nämlich meine Kenntnisse auf Vordermann bringen, um mich wieder sicherer zu fühlen. In einem gewissen Alter kann man ja einiges vergessen... » Marcelle Monnard gesteht: Sie fährt liebend gerne. Im Alter von 82 Jahren setzt sich die Einwohnerin von Estavayer-le-Lac gern mal hinters Lenkrad. Oft fährt sie nach Lausanne.

Ihren Führerschein hat sie vor mehr als fünfzig Jahren erworben und in diesem Frühjahr hat sie an einem Weiterbildungskurs in Theorie und Praxis teilgenommen. Diese Kurse mit dem Motto *Ab geht die Fahrt!*, auf Französisch *Roulez jeunesse*, werden im Weiterbildungszentrum L2 in Romont angeboten. Sie richten sich laut dem einschlägigen Flyer an Senioren, die sich im Verkehr freier fühlen möchten.

Auf privater Ebene rief die Freiburgerische Vereinigung der Fahrlehrer vor rund fünfzehn Jahren dieses Zentrum L2 ins Leben. Das jetzige Beschäftigungsvo-

lumen entspricht sieben Vollzeitstellen. In den Räumen und auf der Übungspiste in Romont erteilen die Instruktoren Kurse: für junge Lenker, für Personen, welche schwere Verkehrsdelikte begangen haben, und für alle jene, die ihre Fahrkompetenzen auffrischen möchten.

Angst vor der Polizei

So hat das Zentrum L2 vor der Pandemie im Jahre 2019 ein neues Konzept für die Senioren ausgearbeitet und nachher erprobt. Dieses Frühjahr liess es nun seinen Werbeprospekt allen Sektionen der FRV zukommen. Aufgrund eines Informationsschreibens, das die Sektion Broye an alle ihre Mitglieder adressierte, schrieben sich im Bezirk rund ein Dutzend Personen ein. «Über den Daumen gepeilt zählen wir weniger als hundert Senioren pro Jahr, die von unserem Angebot Gebrauch machen. Das ist eindeutig zu wenig» bedauert Thierry Gay, der Direktor des Zentrums L2.

Wie soll man so viel Zurückhaltung erklären? «Wahrscheinlich befürchten viele, bei der Polizei verzeigt zu wer-



Im Kurs werden geschrumpfte Kompetenzen aufgefrischt. DR

**The Father**

Film de Florian Zeller, F/GB, 2020, avec Anthony Hopkins

Rendre compte sans pathos du quotidien d'un octogénaire à qui la réalité échappe. Montrer crûment la dégénérescence de la mémoire, ses errances, la détresse qu'elle entraîne chez celui qui en est la victime. Mettre en évidence le désarroi des proches, leur impuissance, leurs interrogations face à la démence, leur dilemme, leurs agacements, leur loyauté. C'est le pari réussi de *The Father*, du dramaturge français Florian Zeller.



Ce huis clos, au montage déroutant et à la mise en scène sobre et minimaliste, quasi clinique, a valu à Anthony Hopkins, son principal protagoniste, l'Oscar 2021 du meilleur acteur. Magnifique de vérité, le comédien gallois incarne avec justesse cet ancien ingénieur perdu dans son cosu appartement londonien, en proie à ses petites manies et à ses souvenirs tronqués. CAG

**Eugène Burnand «100 ans après»**

Exposition jusqu'au 28 nov. 2021, Musée Eugène Burnand, Moudon

La puissance expressive de ses vaches et de ses taureaux impressionne toujours. L'authenticité de ses scènes rurales, la beauté des troupeaux de chevaux camarguais, la perfection de ses portraits aussi. A l'occasion du centenaire de la mort d'Eugène Burnand (1850-1921), son musée éponyme met en lumière quelques œuvres majeures du peintre naturaliste moudonnois, aussi réputé qu'Hodler à l'époque. CAG



DANK WEITERBILDUNG

den», erwägt Herr Gay und bekräftigt: «Das Zentrum wird sehr zu Unrecht als eine offizielle Instanz wahrgenommen! Das stimmt einfach nicht.»

Die vergessenen Rückspiegel

Was können nun die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wirklich Brauchbares von den Kursen im L2 mitnehmen? Und welche Schwachpunkte gibt es bei ihnen denn zu korrigieren? Thierry Gay: «Während der drei Theoriestunden geht es grösstenteils um Ampeln, Kreisel, Ein- und Ausfahrten auf der Autobahn und um alle Neuregelungen. Kreuzungen und Verzweigungen erzeugen Stress. Mit zunehmendem Alter werden die Vorwegnahme und schnelle Einschätzung der Verkehrssituationen tendenziell schwieriger. Man vergisst auch leicht den Blick in den Rückspiegel. Dies alles führt der Direktor als Beispiele an.

Der tote Winkel, der Unterschied zwischen Pfeilsignalen und runden Lichtern an der Ampel, der Unterschied zwischen Stoppsignal und Vortritt, das richtige Verhalten beim «Reissver-

schluss», das Freilassen der Rettungsspur auf der Autobahn, das richtige Verhalten bei Rechtsvortritt, das korrekte Fahren im 20 km/h-Bereich : Das sind nur einige der Punkte, die regelmässig behandelt werden, und zwar sowohl in der Theorie, als auch in der Praxis. In den praktischen Fahrstunden steuern die Kursteilnehmer übrigens ihr eigenes Fahrzeug.

Sie kommt besser zurecht

Diese «Nachimpfung» hat Marcelle Monnard gut getan. «Es war für mich notwendig, besser zu verstehen, wie man in der 20 km/h-Zone fährt. Alles in allem hat mir die Instruktoren nur die eine Bemerkung gemacht, dass ich zu schnell an die Verzweigungen heranfahre. Ich fand diesen Kurs sehr gut. Auf einige Dinge passe ich jetzt besser auf. Ich empfehle den Kurs jenen Personen, die wenig fahren.» Der Theoriekurs dauert drei Stunden, er kostet 50.- Fr und wird in Gruppen erteilt. Die individuelle Fahrstunde «à la carte» dauert 60 Minuten und kostet 100.-.

Claude-Alain Gaillet

Bessere Altersbetreuung notwendig

Heute benötigen 620'000 Personen im Alter über 65 eine Betreuung. Aber nicht alle können die diesbezüglichen Kosten selber tragen, stellt eine Studie der Paul-Schiller-Stiftung vom September dieses Jahres fest und führt in ihrer Pressemitteilung weiter aus: Es fehlen 20 Millionen Betreuungsstunden, was einem Gegenwert von 0.8 bis 1.6 Milliarden Franken entspricht. Die Studie schlägt vor, dass der Staat einen Teil des Fehlbetrags übernimmt, des weiteren soll das Angebot erweitert und vertieft werden. Die Finanzierung ist möglich. Eine der Empfehlungen möchte die Anzahl Stunden für die Betreuung nach Kriterien festlegen, um die Vergütung zuzusprechen. Die Studie stellt dringenden Handlungsbedarf fest. Eine effiziente Betreuung wirkt vorbeugend und spart Kosten für Spital- und Heimaufenthalte, wovon hauptsächlich allein stehende und vernachlässigte Senioren betroffen sind. Übrigens wird im Jahre 2050 jeder zehnte Einwohner der Schweiz über 80 Jahre alt sein. Hz

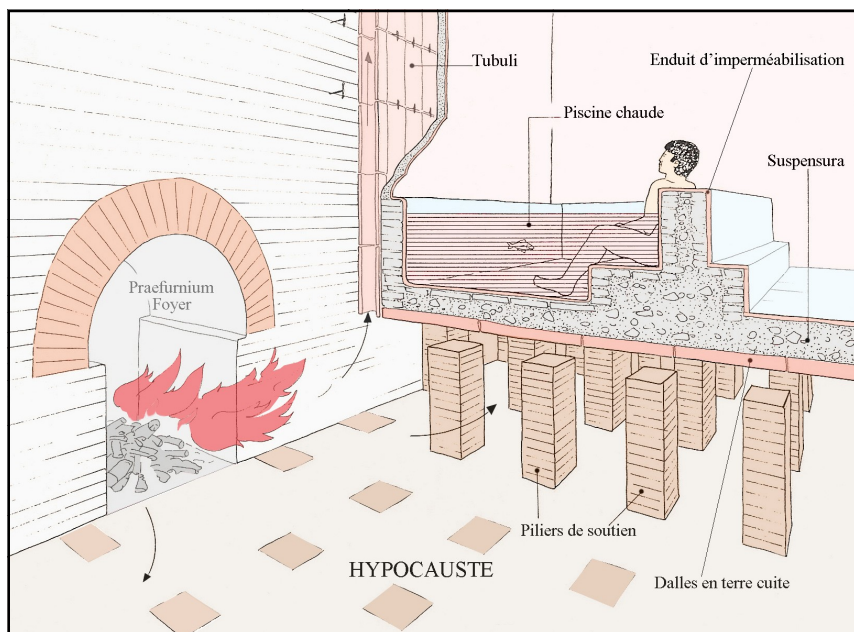
Visitmoo
Fribourg

EN ROUTE POUR L'ÉVASION!

TRANSPORTS, MUSÉES ET ACTIVITÉS INCLUS
TRANSPORT, MUSEEN UND AKTIVITÄTEN INBEGRIFFEN

UN PEU D'HISTOIRE

LES THERMES ROMAINS, UN MUST



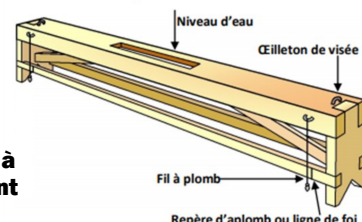
Le principe de l'hypocauste.

Images tirées du web



Les thermes d'Aventicum (Avenches).

Le chorobate permettait d'établir la pente nécessaire à l'écoulement de l'eau.



Comment fonctionnaient les thermes romains? Tout d'abord, précisons que le mot «therme» vient du mot grec *thermos*, qui signifie «chaud».

Ayant acquis le principe des Grecs, les Romains ont répandu en Italie et dans le monde qu'ils avaient conquis l'usage des bains, bains privés des maisons (*domus*) riches, mais surtout thermes publics, ouverts à tous, riches ou pauvres, hommes et femmes. Les thermes procuraient non seulement un délasserment physique par la pratique du sport dans les palestres (lieux où on exerçait la lutte et en général tous les exercices du corps) ou gymnases annexés, par celle de la baignade bien sûr, mais aussi un délasserment intellectuel grâce aux salles de bibliothèque. Dans les plus grands thermes et les plus développés, on pouvait aussi faire

ses achats dans des boutiques et s'arrêter à des petites tavernes.

Le chaud et le froid

On les bâtissait selon un plan type. Les thermes associaient le bain froid et le bain chaud, les salles froides et les salles chaudes, selon les prescriptions des médecins grecs. Ils étaient généralement précédés d'un palestre assez vaste devant laquelle se trouvait le plus souvent une piscine pour la natation. De là, on entrait dans une grande salle froide ou non chauffée appelée *frigidarium*. Les baigneurs pouvaient y séjourner puis se rendre dans le vestiaire appelé *apodyterium* où ils déposaient leurs vêtements, toges, tuniques, sandales, etc. Ils passaient ensuite dans la salle tiède, le *tepidarium*, qui les préparait à pénétrer dans la salle chaude,

le *caldarium*, garni de piscines chaudes.

L'eau était amenée par aqueducs; pour qu'elle arrive à destination, on utilisait un instrument appelé «chorobate» qui assurait une pente suffisante. Il y avait trois genres de conduites: un courant d'eau dans les canaux, des tuyaux de plomb, des tubes de terre cuite.

Le chauffage était assuré par un système de foyer et d'hypocauste (du grec *hypocaustos* = chauffé en-dessous). Dans ce foyer, on brûlait du bois ou du charbon de bois; l'air chaud qui s'en dégageait circulait ensuite dans le sous-sol et l'évacuation des gaz se faisait par des petites cheminées sur les côtés. Au IV^e siècle ap. J.-C., il y avait plus de mille thermes à Rome.

Philippe Oswald

LA COLLECTION DE LIVRES DE CHEZ NOUS À DÉCOUVRIR ABSOLUMENT!



CHF 23.-

Pour toute commande
d'une publication passée en ligne
sur www.montsalvens.ch,

**10% est versé
en faveur des**



*Se faire plaisir
et faire plaisir!*



Envoi franco de port

éditions
montsalvens

Et si on parlait de sexe?

Des aîné-e-s qui parlent sans tabou de leur sexualité. C'est ce que donne à entendre *Coups de vieux*, une série de neuf podcasts produits par le média français en ligne Oldyssey. D'une vingtaine de minutes chacun, ces témoignages publiés l'été dernier donnent tour à tour la parole à une ancienne star du X, à un mannequin, à un Don Juan, à un adepte du tantrisme ou encore à une lesbienne sur le tard. Le désir, le plaisir, la masturbation, le libertinage, l'homosexualité, les fantasmes, la pornographie, ces seniors évoquent en toute liberté leur intimité. Car oui, la libido n'est pas l'apanage de la jeunesse. CAG podcast.ausha.co et oldyssey.org

AGENDA



- **27 octobre**, 14:00, section Glâne
Match aux cartes
Vuisternens-dt-Romont, Restaur. St-Jacques
- **4 novembre**, 13:15, section Gruyère
Marche en suivant la Sionge
Riaz, rdv école primaire
- **10 novembre**, 14:30, FFR
Assemblée des délégués
Léchelles, Grande salle
- **18 novembre**, 14:00, Gérontopôle
La fracture numérique chez les seniors
Conférences et visite du labo technologique Fribourg, HETS/HEDS Rte des Arsenaux 16A
- **24 novembre**, 14:00, section Glâne
Match aux cartes
Sâles, Auberge de la Couronne
- **26 novembre**, 08:00, Service Santé publique
Exercices pour prévenir les chutes
Fribourg, Werkhof. Inscr. 026 305 29 13 -> 18 nov.
- **1 décembre**, 14:00, section Glâne
Assemblée générale
Ursy, salle communale
- **7 décembre**, AREF
Souper de Noël
Précisions sur aref-rvsf.ch
- **12 janvier**, 14:30, Connaissance 3
L'âgisme, une discrimination trop ordinaire!
Conf. Prof. Christian Maggiori HETS-Fribourg Payerne, Collège Derrière-la-Tour



CRÉATIFS JUSQU'AU BOUT

- 👉 **Le Titien** (1488-1576) a peint son dernier tableau, *La Pietà*, à 88 ans, âge de son décès.
- 👉 Inventeur et politicien, **Benjamin Franklin** (1706-1790) fut l'un des pères fondateurs de la Constitution des Etats-Unis, qu'il corédigea à 81 ans, trois ans avant de mourir.
- 👉 Mort à 82 ans, **Goethe** (1749-1832) a écrit sa célèbre pièce théâtrale *Faust II* dans les dernières années de sa vie.
- 👉 Inventeur prolifique (phonographe, ampoule électrique), **Thomas Edison** (1847-1931) déposa son dernier brevet à 83 ans, un an avant son départ.
- 👉 Le chef d'orchestre **Arturo Toscanini** (1867-1957) a dirigé son dernier ensemble à 87 ans, deux ans avant sa mort.
- 👉 Emporté à 106 ans, **Hans Erni** (1909-2015) a terminé deux ans plus tôt les tableaux des dix-sept vitraux du temple de Martigny.
- 👉 **Charles Aznavour** (1924-2018) a donné son dernier concert au Japon à 94 ans, dix jours avant de disparaître.

SCHÖPFERISCH BIS ZUM SCHLUSS

- 👉 Sein letztes Werk *La Pietà* hat **Tizian** (1488-1576) mit 88, im Jahr seines Todes, gemalt.
- 👉 Der Erfinder und Politiker **Benjamin Franklin** (1706-1790) war einer der Gründerväter der amerikanischen Konstitution. Drei Jahre vor seinem Ableben schrieb er daran mit; er war 81.
- 👉 **Goethe** (1749-1832) wurde 82-jährig. Sein berühmtes Drama *Faust II* schrieb er in seinen letzten Lebensjahren.
- 👉 Der ideenreiche Erfinder (Phonograph, Glühbirne) **Thomas Edison** (1847-1931) meldete sein letztes Patent mit 83 Jahren an, ein Jahr vor seinem Tod.
- 👉 Der Dirigent **Arturo Toscanini** (1867-1957) leitete zum letzten Mal ein Orchester mit 87 Jahren, zwei Jahre vor seinem Tod.
- 👉 **Hans Erni** (1909-2015) verschied mit 106 Jahren. Zwei Jahre zuvor beendete er die Bilder für die siebzehn Buntglasfenster der protestantischen Kirche von Martigny.
- 👉 Mit 94 Jahren gab **Charles Aznavour** (1924-2018) in Japan sein letztes Konzert, zehn Tage später starb er.

Les Tavolata s'invitent au bistrot

Les 28 Tavolata du canton de Fribourg ont repris début juillet. Lancées en 2010 à l'échelle nationale, ces tables d'hôte réunissent entre 4 et 6 personnes. Ces repas partagés sont préparés par un-e hôte qui en fixe la fréquence et le lieu. Un prix forfaitaire de 15 francs par personne est demandé. Soutenu depuis six ans par Pro Senectute Fribourg (PSF), ce projet bénéficie également du Pourcent culturel Migros. Cet automne, PSF lance un projet pilote: la version Tavolata «au bistrot», en partenariat avec des restaurateurs. Pour 20 francs (menu + café) et à intervalles réguliers, une personne partage son repas avec d'autres seniors à une table mise à disposition par le «restaurateur-facilitateur». La Suisse compte plus de 500 Tavolata. Outre le plaisir de partager un repas, ce système simple, souple et facile permet de constituer des réseaux sociaux entre seniors actifs et plus isolés, et de promouvoir une alimentation saine. HZ

Manger malin

Le programme Prévention & Promotion de la santé (PePS) propose à nouveau des cours collectifs de diététique aux personnes de 60 ans et plus. Gratuit, ce cours en visio-conférence, «interactif et varié», aborde durant deux heures et demie les besoins nutritionnels des seniors, revisite les habitudes alimentaires, partage des astuces ou encore adapte des recettes. Ce programme se prolonge par une consultation individuelle de 30 minutes avec une diététicienne. Après un cours en septembre, le prochain aura lieu le 2 décembre 2021, entre 14h et 16h30. Les consultations individuelles sont fixées lors de l'inscription. Cette dernière est possible jusqu'au 25 octobre, au 026 425 54 10, ou par info@peps-fr.ch.

MICHEL PILLONEL

«Il faut cultiver l'intergénérationnel»

Il n'a jamais fait partie d'aucun parti. Mais la politique, il l'a «au bout des doigts». Michel Pillonel a gardé de sa carrière de syndicaliste le goût de l'engagement. A peine sa retraite anticipée prise, en 2005, il s'est lancé dans la défense des retraités. Parce qu'il ne voulait pas vivre cette nouvelle étape de vie «sans rien foutre». Président de la Fédération suisse des retraités (FSR, 32'000 membres), vice-président de la Fédération des associations des retraités et de l'entraide en Suisse (FARES, 130'000 m.), membre du comité du Conseil suisse des aînés (CSA, 200'000 m.) pendant douze ans, il a une large vue d'ensemble des questions qui concernent les aînés. Ces mandats, il a pourtant dû les remettre pour des raisons de santé, victime qu'il a été ce printemps d'un AVC. Sans trop de séquelles: si la parole a parfois des hésitations, l'esprit, lui, est resté vif.

Comment en êtes-vous arrivé à prendre tous ces mandats dans les organisations de défense des aînés?

C'est grâce à Gaston Sauterel (nдр: socialiste). Il avait présidé le Grand Conseil (nдр: en 1990) et avait été conseiller communal à Fribourg (nдр: 1980-1996). En 2005, il était président de la FSR, il siégeait au comité de la FARES et à celui du CSA. Mais il a fait une attaque et il m'a demandé de le remplacer. Mais «avec des responsabilités». Le CSA a été institué en 2001 par Ruth Dreifuss qui ne voulait qu'un seul interlocuteur du Conseil fédéral. Son comité compte - toujours - quatre personnes issues de la FARES, qui est marquée à gauche, et quatre de l'ASA, l'Association suisse des aînés, marquée à droite. J'ai été six ans au comité et six ans président, la limite étant de douze ans.

«Je crois à une société plus solidaire»

Trois priorités que, selon vous, les associations de retraités doivent traiter aujourd'hui? Premièrement, défendre les acquis dans les assurances sociales. Dans ce domaine, rien n'est immuable. Le niveau des rentes peut être liquidé du jour au lendemain. On l'a vu au Portugal et en Grèce, avec des baisses de 30%, respectivement de presque 50%. Ça a failli se passer aussi en Suisse avec le 2^e pilier. La deuxième chose, c'est assurer le financement correct de l'AVS ces vingt prochaines années. Pour l'AI, rien n'est sûr non plus. La troisième priorité, ce sont les coûts de la santé. Car un tiers des retraités vit dans la précarité, ils n'ont que l'AVS. Un tiers est juste à niveau. Et



A sa retraite, l'ancien syndicaliste s'est engagé en faveur des seniors. CAG

le dernier tiers vit très bien. J'ajoute une autre priorité: c'est la discrimination envers les aînés, comme on l'a vu lors de la première vague du Covid. Mais la discrimination est partout: face aux banques, dans les loyers, dans les assurances sociales. Elle est latente et la personne âgée est toujours sur un fil. Et ça, c'est grave.

Il faut donc que le regard sur les aînés change. A quel niveau?

Au niveau intergénérationnel. Je ne crois pas aux blocs dans la société: les jeunes, les femmes, les homosexuels, etc. Je crois à une société plus solidaire, donc plus juste pour tout le monde. On doit défendre cette justice à tout prix. Et on a besoin de l'intergénérationnel. Je crois sincèrement que les jeunes peuvent nous offrir quelque chose. Et les personnes âgées peuvent aussi apporter des choses à la société. Elles ont de l'expérience. Elles peuvent amener des solutions auxquelles les jeunes ne pensent pas. Depuis ma retraite, je n'ai jamais arrêté d'être en contact avec des jeunes.

Quelle évolution avez-vous constatée depuis votre retraite il y a une quinzaine d'années?

Au Conseil suisse des aînés, il y avait

deux blocs, un à gauche, un à droite, qui ne se parlaient pas. J'ai essayé d'être un médiateur, en montrant que la défense des seniors devait être notre dénominateur commun. J'ai foutu dehors deux personnes sectaires, l'une de gauche, l'autre de droite. Quand j'ai fini mon mandat au CSA, j'avais pu faire admettre à ce comité de huit personnes que nous devions parler d'une même voix face au Conseil fédéral, sinon il ne nous entend pas. Cela a été une grande victoire. J'ai ainsi pu aller deux ou trois fois chez Alain Berset défendre nos idées communes.

Les organisations de défense des aînés ont donc du poids sur le plan politique?

Oui, la FARES, l'ASA et le CSA ont une force de persuasion, principalement face à l'Office fédéral des assurances sociales. On peut dire que c'est un lobby, aussi entendu par les commissions parlementaires.

Dans quinze ans, la population des retraités aura doublé. A-t-on les outils pour gérer la situation?

Non. Avec le Tessin, Fribourg est le seul canton à avoir une politique globale des aînés, avec Senior+. Il faut le relever.

Claude-Alain Gaillet

Parcours de vie

- 78 ans (1943), divorcé, remarié à Anne-Marie. De son premier mariage, a une fille et un fils, 4 petits-enfants, et 2 arrière-petits-enfants.
- Né à Seiry, habite à Lully
- Ecole obligatoire à Estavayer-le-Lac
- Apprentissage de radiotélégraphiste à Genève (1961)
- Un an et demi à Bâle, puis chef du personnel télégraphe à Genève pendant 16 ans
- A 34 ans (1977), nommé secrétaire syndical à la Fédération suisse des syndicats chrétiens (auj. Transfair), pendant 27 ans
- Hobbys: jass, champignons, lectures politiques