

Fédération fribourgeoise des retraités Freiburgische Rentnervereinigung 4

La FFR démissionne de la Fédération Suisse des Retraités (FSR) 5

Die FRV tritt aus der Schweizerischen Rentnervereinigung (SRV) aus



8-9

Passage de témoin parmi les membres de la FFR



9-10 Stabübergabe bei den Mitgliedern der FRV

Réforme de la prévoyance professionnelle (Réforme LPP): voix discordantes

e 22 septembre 2024, les citoyens se prononcent sur la réforme de la prévoyance professionnelle (réforme LPP). Elle veut notamment améliorer la couverture des personnes à temps partiel et avec de bas revenus.

Selon le Conseil fédéral et la majorité du Parlement, la réforme est nécessaire pour financer durablement les rentes futures de la prévoyance professionnelle obligatoire. Pour améliorer la prévoyance professionnelle des personnes à bas revenu, le seuil d'accès sera abaissé de 22'050 à 19'845 francs. Le Conseil fédéral et la majorité du Parlement estiment que 70'000 personnes supplémentaires seront ainsi assurées au 2° pilier. Ces personnes cotiseront obligatoirement au 2° pilier et leurs employeurs cotiseront également pour elles.



Vereinigung aktiver Senior:innen- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz Fédération des Associations des retraité-e-s et de l'entraide en Suisse Federazione associazioni pensionate:ti e d'autoaiuto in Svizzera

Le vote consultatif des membres de la FARES-VASOS - qui se considère comme la voix des personnes âgées et représente dix-neuf organisations nationales, cantonales et régionales comptant quelque 129'000 membres - a décidé à une large majorité de voter non. Le principal argument contre la réforme est que les rentes des caisses de pension baissent depuis des années et sont trop basses pour de nombreux travailleurs. La réforme risque en outre d'entraîner des réductions supplémentaires de rentes. «Les assurés paieront plus, mais recevront moins de rentes», selon la FARES-VASOS.

Jacques Berset

Reform der beruflichen Vorsorge (BVG-Reform): abweichende Stimmen

m 22. September 2024 entscheiden die Stimmbürgerinnen und Stimmbürger über die Reform der beruflichen Vorsorge (BVG-Reform).

Die Reform will insbesondere die Absicherung von Personen mit tiefen Einkommen sowie Teilzeitbeschäftigten zu verbessern. Um die berufliche Vorsorge von Personen mit tiefen Einkommen zu verbessern, wird die Eintrittsschwelle für den Zugang zur Versicherung von 22'050 Franken auf 19'845 Franken gesenkt. So werden schätzungsweise 70'000 Personen zusätzlich in der 2. Säule, laut Bundesrat und Parlament. Diese Personen bezahlen neu obligatorisch Beiträge in die 2. Säule ein, und neu bezahlen auch ihre Arbeitgeber für sie Beiträge.

Die Konsultativabstimmung der nationale Dachorganisation VASOS-FARES – die versteht sich als Stimme der älteren Menschen und vertritt 19 nationale, kantonale und regionale Organisationen mit rund 129'000 Mitgliedern - hat mit grossem Mehr die Nein-Parole beschlossen. Gegen die Reform spricht, dass die Renten aus den Pensionskassen seit Jahren sinken und für viele Arbeitnehmende zu tief sind, laut Vasos. «Mit der Reform drohen zusätzliche Rentenkürzungen. Die Versicherten werden mehr bezahlen, aber weniger Rente erhalten.»

Jacques Berset

JOURNÉE RÉCRÉATIVE DE LA SECTION LAC AU BORD DU LAC DE SCHIFFENEN

Plus de 80 membres de la section Lac de la FFR s'étaient donné rendez-vous pour leur traditionnelle Journée récréative le 13 juin à Pensier, au bord du lac de Schiffenen, avec au menu les filets de sandre, suivis de diverses activités de détente.





L'excellent cuisinier Laurent Schmutz, et après le repas, la partie de pétanque. Photos Jacques Berset

IMPRESSUM

Editeur/ Herausgeber

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

Président / Präsident

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

Rédaction et annonces Redaktion und Werbung

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

Traductions / Uebersetzungen F > D Hans Rahm

Tirage / Auflage

5000 exemplaires / Exemplare

Périodicité / Periodizität

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

Internet

www.journal-horizon.ch

Impression / Druckerei

media f imprimerie SA Bd Pérolles 38 1700 Fribourg



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

«YVETTE DANSE SA VIE»

Dans Horizon N° 60, Brigitte Steinauer, durant 14 ans directrice du Home-Ecole Romand de la Fondation Les Buissonnets, nous partageait son leitmotiv: «Il n'y a pas d'âge pour la solidarité!». Dans un même élan, avec son premier livre intitulé «Yvette danse sa vie», paraissant aux Editions Cabédita le 28 septembre, Brigitte nous fait connaître la vie de cette dame habitant le Schönberg, qui a cumulé malchance, trahison, violence, abus, dépendances et deuil. Le livre dresse le portrait d'une femme qui lutte pour garder sa dignité et sa soif de bonheur. Brigitte a écrit cette histoire pour que l'on ne s'habitue jamais à la souffrance». Ce livre intéressera toutes les personnes sensibles à la cause sociale. Deux soirées de présentation dans les libraires de Fribourg: le 3 octobre, 18h30, Albert-le- Grand; le 5 décembre, 17h30, Payot.

Jacques Berset

EDITO / EDITORIAL



J'espère que vous avez toutes et tous passé un bel été. Au moment où je vous écris cet éditorial, je suis dans la capitale française comme volontaire pour les JO de Paris 2024. Je suis engagé comme chauffeur au service des membres du CIO et du comité d'organisation des Jeux, du personnel du CIO et de toute personne accréditées, membres des délégations ou fédérations nationales ainsi que de journalistes accrédités.

La majorité des chauffeurs engagés comme bénévoles sont des retraité.e.s de France ou d'ailleurs. Ils et elles témoignent de l'apport important de notre génération pour la société, y compris dans des manifestations d'envergure mondiale. Et au moment où beaucoup constatent une baisse importante des engagements bénévoles, il est intéressant de relever que nous étions 300'000 candidats pour 45'000 postes de volontaires. La contrepartie? Un équipement, une montre, une gourde, un repas à chaque jour de mission ainsi qu'un pass Navigo pour utiliser les transports publics pour se rendre sur son lieu de mission. Mais la motivation vient avant tout de l'envie de vivre une expérience unique et de connaître de l'intérieur un tel événement.

Paradoxalement, les contacts cordiaux qui prévalent entre volontaires laissent au second plan les préoccupations politiques du peuple français. «On ne va pas nous confisquer notre plaisir!» La seule crainte est finalement la sécurité.

De plus, l'expérience est aussi un merveilleux exemple de collaboration intergénérationnelle. Les jeunes professionnels qui nous encadrent et organisent nos missions sont aussi à l'écoute de nos préoccupations et de nos propositions. Ensemble nous voulons que la fête soit, pour toutes et tous, un souvenir inoubliable. Après la Cérémonie d'ouverture viendront les émotions du succès ou de la déception. Je mesure au fil des jours le plaisir et la fierté qu'on éprouve à participer à un tel événement. Il y a des défis et des aventures qu'on peut vivre à tout âge et des rêves d'enfance qu'on réalise à la retraite...

René Thomet, président de la FFR

Ich hoffe, Sie haben alle einen schönen Sommer verbracht. Während ich dieses Editorial schreibe, bin ich in der französischen Hauptstadt als Freiwilliger für die Olympischen Spiele 2024 in Paris. Ich bin als Fahrer für die Mitglieder des IOC und des Organisationskomitees der Spiele, das IOC-Personal und alle akkreditierten Personen, Mitglieder von Delegationen oder nationalen Verbänden sowie akkreditierte Journalisten tätig.

Die meisten der ehrenamtlichen Fahrer sind Rentnerinnen und Rentner aus Frankreich und anderen Ländern. Sie zeigen, dass unsere Generation einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft leistet, auch bei Veranstaltungen von Weltrang. Und zu einer Zeit, in der viele einen starken Rückgang des freiwilligen Engagements feststellen, ist es interessant zu sehen, dass wir 300'000 Bewerber für 45'000 Freiwilligenstellen hatten. Die Gegenleistung? Eine Ausrüstung, eine Uhr, eine Feldflasche, eine Mahlzeit an jedem Einsatztag sowie ein Navigo-Pass, mit dem man die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen kann, um zu seinem Einsatzort zu gelangen. Die Motivation besteht jedoch vor allem in dem Wunsch, eine einzigartige Erfahrung zu machen und ein solches Ereignis von innen heraus kennenzulernen.

Paradoxerweise lassen die herzlichen Kontakte, die zwischen den Freiwilligen herrschen, die politischen Sorgen des französischen Volkes in den Hintergrund treten. "Man wird uns doch nicht unseren Spass nehmen!" Die einzige Angst ist schliesslich die vor der Sicherheit. Darüber hinaus ist die Erfahrung auch ein wunderbares Beispiel für generationenübergreifende Zusammenarbeit. Die jungen Berufstätigen, die uns betreuen und unsere Einsätze organisieren, haben auch ein offenes Ohr für unsere Sorgen und Vorschläge.

Gemeinsam wollen wir erreichen, dass das Fest für alle zu einer unvergesslichen Erinnerung wird. Nach der Eröffnungszeremonie werden die Emotionen des Erfolgs oder der Entäuschung kommen. Im Laufe der Tage messe ich die Freude und den Stolz, die man empfindet, wenn man an einem solchen Ereignis teilnimmt. Es gibt Herausforderungen und Abenteuer, die man in jedem Alter erleben kann, und Kindheitsträume, die man sich im Ruhestand erfüllt...

René Thomet, Präsident der FRV

LA FFR DÉMISSIONNE DE LA FÉDÉRATION SUISSE DES RETRAITÉS (FSR)



Le président de la FFR-FRV René Thomet et la secrétaire Sibylle Aebischer

Réuni le 19 juin 2024 au restaurant de la Croix Fédérale dans le village de Le Crêt, commune de La Verrerie, en Veveyse, le comité de la Fédération fribourgeoise des retraités (FFR-FRV) a décidé, après discussion, de quitter la Fédération Suisse des Retraités (FSR) pour le 31 décembre 2024.

René Thomet, président de la FFR-FRV, a relevé que la FSR n'avait eu aucune activité en 2023 et que son site internet est resté en plan: le dernier Rapport d'activités de la FSR sur le site www.fsr-srv.ch est celui de 2019! La FFR doit payer une cotisation annuelle de CHF 4'500 pour une FSR «en pleine déconfiture». La section singinoise avait d'ailleurs demandé que l'on sorte de cette organisation «qui ne nous sert plus à rien!»

Ne pas abandonner un relais au plan national

Lors de l'assemblée des délégués de la FSR du 4 juin 2024, René Thomet n'avait pas vu les changements de fond demandés par une task force chargée d'analyser la situation et estime que le mode d'organisation de la nouvelle FSR n'a pas d'avenir. D'autant plus que la Fédération valaisanne des retraités FVR-WVR fait la même analyse. Dans un vote formel, la démission de la FSR et la constitution d'un groupe chargé de trouver la meilleure formule pour garder un lien avec une organisation au niveau national (négocier une adhésion à la FARES/VASOS) a été actée à l'unanimité. L'après-midi, l'assemblée des délégués de la FFR a également approuvé à l'unanimité la démission de la FSR.

Il faudra par conséquent, lors de l'assemblée des délégués de 2025 modifier l'article 1 alinéa d des statuts de la FFR, qui stipulent que «La Fédération est membre de la Fédération Suisse des Retraités (FSR). Elle peut adhérer à d'autres organisations qui poursuivent des buts semblables».

Pas de diminution de la cotisation des sections

L'assemblée des délégués a refusé par 45 voix contre 6 et 2 abstentions la diminution de la cotisation des sections à la FFR (proposition de la section de la Sarine de passer de 4,5 CHF à 3,5 CHF, pour soulager la participation de ses membres aux événements de la section). En effet, a rappelé le

président Thomet, le résulat de l'exercice 2023 est déjà déficitaire de plus de 9'500 CHF, et le déficit prévu au budget de 2025 est de 8'400 CHF. La proposition de la Section sarinoise porterait le déficit à plus de 18'000 CHF, alors que le capital de la FFR est descendu à quelque 65'000 CHF. (Passant de 2022 à 2023 de 74'720.59 à 65'191.04) Le budget 2025 avec des charges de 42'400 CHF a été accepté à l'unanimité par les délégués.

René Thomet a noté que le capital restant permet à la FFR d'absorber les déficits pendant quelques années, mais il a plaidé pour une analyse structurelle des finances de la Fédération et pour une recherche de nouvelles ressources (par ex. de nouveaux sponsors).

Important investissement des communes veveysanes pour les seniors

En ouverture de l'assemblée, Jean Genoud, président de la section de la Veveyse, a salué les délégués et les personnes invitées: le préfet de la Veveyse François Genoud et le conseiller communal Jean-Bernard Jaquet, représentant la Commune de la Verrerie, une commune de 1346 habitants fusionnée en 2004 et regroupant les villages de Le Crêt, Grattavache et Progens.



Jean Genoud, président de la section Veveyse Photo Jacques Berset

HORIZON N°61 5

Jean Genoud, a rappelé qu'après la dernière campagne de recrutement lors du dernier Comptoir de la Veveyse, sa section compte désormais 650 membres. Les représentants des retraités veveysans sont actifs dans la Commission Senior+ et ont participé au concept Senior+ mis sur pied par l'Association des communes de la Veveyse (ACV) et soutenu par la fondation Pro Senectute Fribourg. L'ACV suivra et évaluera le plan de mesures validé par les communes. Cette commission, composée de représentants des communes issus des trois différentes régions géographiques de la Veveyse, de représentants d'organisations de retraités, sera administrée par l'ACV avec le soutien des experts de Pro Senectute Fribourg. Et de révéler que l'ACV a récemment validé un budget annuel de 100'000 CHF pour les projets pour les aînés et un mandat de prestation attribué à Pro Senectute.



Nicole Niquille, toujours amoureuse de la montagne Photo Jacques Berset

Nicole Niquille, magnifique exemple de résilience et de solidarité

En conclusion de l'assemblée des délégués de la FFR, la section veveysane avait invité l'alpiniste Nicole Niquille, la première Suissesse à avoir obtenu le diplôme de guide de montagne. En chaise roulante depuis son accident de 1994, qui lui a fait perdre l'usage de ses jambes, la dynamique charmeysane dirige la Fondation Nicole Niquille, qui finance un hôpital à Lukla, à 2850 m d'altitude, au pays des Sherpas, dans la région défavorisée du Solukhumbu, la vallée du Népal qui mène à l'Everest. Un magnifique exemple de résilience et de solidarité!

Jacques Berset

uttps://www.fsr-srv.chhttps://www.ffr-frv.ch/de



Remerciement à notre ancien traducteur Hanspeter Birbaum

Photo Jacques Berset

DIE FRV TRITT AUS DER SCHWEIZERISCHEN RENTNERVE-REINIGUNG (SRV) AUS

n seiner Sitzung vom 19. Juni 2024 im Restaurant Croix Fédérale im Dorf Le Crêt, Gemeinde La Verrerie, Bezirk Vivisbach, beschloss der Vorstand der Freiburger Rentnervereinigung (FFR-FRV) nach einer Diskussion, per 31. Dezember 2024 aus der Schweizerischen Rentnervereinigung (SRV) auszutreten.

René Thomet, Präsident der FFR-FRV, wies darauf hin, dass die SRV im Jahr 2023 keine Aktivitäten hatte und ihre Internetseite nicht weiterentwickelt wurde: Der letzte Tätigkeitsbericht der SRV auf der Internetseite www.fsr-srv.ch ist der von 2019! Die

FRV muss einen Jahresbeitrag von CHF 4'500 für eine "zusammengebrochene" SRV zahlen. Die Sektion Sense hatte übrigens den Austritt aus dieser Organisation gefordert, "die uns nichts mehr nützt!".

Verbindung zur nationalen Ebene nicht aufgeben

An der Delegiertenversammlung der SRV am 4. Juni 2024 hatte René Thomet die grundlegenden Änderungen, die von einer mit der Analyse der Situation beauftragten Task Force gefordert worden waren, nicht gesehen. Er ist der Ansicht, dass die Organisationsform der neuen SRV keine Zukunft hat. Dies umso mehr, als die Walliser

Rentnervereinigung FVR-WVR die gleiche Schlussfolgerung zieht. In einer formellen Abstimmung wurde der Austritt aus der SRV und die Bildung einer Gruppe, die die beste Formel finden soll, um eine Verbindung zu einer Organisation auf nationaler Ebene zu gewährleisten (Verhandlungen über eine Mitgliedschaft in der VASOS/VARES), einstimmig angenommen. Am Nachmittag stimmte die Delegiertenversammlung der FRV ebenfalls einstimmig dem Austritt aus der SRV zu.

Folglich muss an der Delegiertenversammlung 2025 Artikel 1 Absatz d der Statuten der FRV geändert werden,

der besagt: "Die Vereinigung ist Mitglied der Schweizerischen Rentnervereinigung (SRV). Sie kann anderen Organisationen beitreten, die ähnliche Ziele anstreben.".

Keine Senkung des Sektionsbeitrags

Die Delegiertenversammlung lehnte mit 45 zu 6 Stimmen bei 2 Enthaltungen die Senkung des Sektionsbeitrags an die FRV ab (Vorschlag der Sektion Saane, den Beitrag von CHF 4.50 auf CHF 3.50 zu senken, um die Teilnahme ihrer Mitglieder an den Sektionsanlässen zu entlasten). In der Tat, erinnerte Präsident Thomet, ist das Ergebnis des Geschäftsjahres 2023 bereits um mehr als CHF 9'500 defizitär, und das im Budget für 2025 vorgesehene Defizit beträgt CHF 8'400. Der Vorschlag der Sektion Saane würde das Defizit auf über CHF 18'000 erhöhen, wobei das Kapital der FRV auf rund CHF 65'000 gesunken ist. (Von 2022 zu 2023 von 74'720.59 auf 65'191.04 gesunken) Das Budget 2025 mit einem Aufwand von CHF 42'400 wurde von den Delegierten einstimmig angenommen.

René Thomet stellte fest, dass das verbleibende Kapital der FRV erlaubt, Defizite für einige Jahre zu absorbieren, plädierte aber für eine strukturelle Analyse der Verbandsfinanzen und die Suche nach neuen Ressourcen (z.B. neue Sponsoren).

Bedeutende Investitionen der Vivisbach-Gemeinden für Senioren

Zu Beginn der Versammlung begrüsste Jean Genoud, Präsident der Sektion Vivisbach, die Delegierten und die geladenen Gäste: den Oberamtmann des Vivisbachbezirks François Genoud und den Gemeinderat Jean-Bernard Jaquet, der die Gemeinde La Verrerie vertrat, eine Gemeinde mit 1346 Einwohnern, die 2004 fusioniert wurde und die Dörfer Le Crêt, Grattavache und Progens umfasst.

Jean Genoud, erinnerte daran, dass seine Sektion nach der letzten Rekrutierungskampagne anlässlich des letzten Comptoir de la Veveyse nun 650 Mitglieder zählt. Die Vertreter der Vivisbachr Rentner sind in der Kommission Senior+ tätig und haben am Konzept Senior+ teilgenommen, das vom Vivisbacher Gemeindeverband (ACV) ins Leben gerufen wurde und von der Stiftung Pro Senectute Freiburg unterstützt wird. Die ACV wird den von den Gemeinden validierten Massnahmenplan verfolgen und bewerten. Diese Kommission, die sich aus Vertretern der Gemeinden aus

den drei verschiedenen geografischen Regionen des Vivisbachbezirks sowie aus Vertretern von Rentnerorganisationen zusammensetzt, wird von der ACV mit Unterstützung der Experten von Pro Senectute Freiburg verwaltet. Er enthüllte, dass der ACV kürzlich ein Jahresbudget von CHF 100'000 für Seniorenprojekte und einen Leistungsauftrag an Pro Senectute bewilligt hat.

Nicole Niquille, ein wunderbares Beispiel für Widerstandsfähigkeit und Solidarität

Zum Abschluss der Delegiertenversammlung der FRV hatte die Sektion Vivisbach die Bergsteigerin Nicole Niquille eingeladen, die als erste Schweizerin das Bergführerdiplom erworben hatte. Die dynamische Frau aus Charmey, die seit ihrem Unfall 1994, bei dem sie ihre Beine verlor, im Rollstuhl sitzt, leitet die Stiftung Nicole Niquille, die ein Krankenhaus in Lukla auf 2850 m Höhe im Land der Sherpas finanziert, in der benachteiligten Region Solukhumbu, dem nepalesischen Tal, das zum Mount Everest führt. Ein wunderbares Beispiel für Widerstandsfähigkeit und Solidarität!

Jacques Berset

LA FÉDÉRATION SUISSE DES RETRAITÉS (FSR) REPART SANS LA FFR

a Fédération Suisse des Retraités (FSR), qui revendique près de 31'000 membres au niveau suisse (essentiellement en Suisse romande), va poursuivre ses activités, alors que son avenir était sérieusement en jeu. Ainsi en a décidé la vingtaine de délégués assistant à l'assemblée tenue à l'Espace Perrier de la Commune neuchâteloise de La Tène. La FFR va sortir de la FSR au 31 décembre 2024. (voir plus haut) Sous la houlette de Renaud Tripet, président ad intérim de la FSR, l'assemblée des délégués a estimé que la liquidation de la FSR n'était pas la solution. Le Neuchâtelois a rappelé qu'un Bureau avait été nommé ad intérim par le

Comité central de la FSR le 30 octobre 2023 et qu'une task force avait été constituée pour analyser la situation et formuler des propositions d'amélioration. La continuation de la Fédération était l'option stratégique. Renaud Tripet a certes reconnu qu'il y avait une érosion du nombre de membres et que selon les statuts, il devrait y avoir une cinquantaine de délégués présents à cette assemblée alors qu'il n'y en a qu'une vingtaine, mais que la dissolution n'était pas une bonne option.

Il a relevé que les associations membres seules n'avaient pas les ressources humaines pour traiter les affaires nationales concernant les retraités et se faire entendre des organisations faîtières nationales. Il a souligné la nécessité d'une modernisation, pour trouver de nouveaux membres, notamment en travaillant sur les réseaux sociaux. Renaud Tripet a proposé une présidence tournante, une révision des statuts, une simplification des organes (un comité de 4 à 6 personnes) et une assemblée des délégués une à deux fois par an. Il demande une modernisation du travail (documentation partagée, utilisation des réseaux sociaux, télé-réunions).

Une présidence tournante

En dérogation temporaire aux statuts de la FSR (art. 19 et 21), l'assemblée des délégués a fixé diverses modalités pour l'élection à la présidence et à la vice-présidence. Ainsi les membres de la FSR s'engagent à proposer à tour de rôle chaque année un ou une candidat/e à la vice-présidence. La personne est élue une première année à la vice-présidence et une seconde à la présidence. A la demande du Bureau, le/la président/e sortant/e

peut siéger une année supplémentaire comme ex.président/e. Cette disposition est valable aussi longtemps que l'élection ne peut pas avoir lieu conformément aux statuts.

Au vote, les propositions du Bureau ad intérim de la FSR ont été acceptées par 12 voix sans oppositions, mais avec l'abstention des Fédérations fribourgeoise et valaisanne. René Thomet a fait valoir le fait que le Comité de la FFR n'avait pas encore été consulté. Renaud Tripet a été élu à la présidence de la FSR et la psychologue vaudoise Elisabeth Léo-Dupont l'a été à la vice-présidence. Comme la FSR n'a pas eu d'activités en 2023, il a été décidé de restituer aux Fédérations une part (50%) des cotisations versées l'an dernier.

Jacques Berset

En 2023, suite à plusieurs absences pour cause de maladie et suite à la démission pour cause de santé de Michel Pillonel, la FSR avait été dans l'impossibilité de poursuivre toutes ses activités, au point que le comité de la FFR s'était même posé la question d'y maintenir son appartenance. Avec les fédérations valaisanne, vaudoise et neuchâteloise ainsi qu'avec Syna, Transfair, le Mouvement chrétien des retraités et Generazione Più, la Fédération fribourgeoise constitue la Fédération Suisse des Retraités (FSR). L'enjeu de l'existence de la FSR n'est pas anodin, puisque c'est par elle que la FFR est membre de la FARES/VASOS, une fédération nationale qui représente environ 130'000 adhérents et constitue avec l'autre organisation nationale alémanique ASA/SVS le Conseil Suisse des aînés (CSA/SSR). Le CSA/SSR est l'organe consultatif du Conseil fédéral pour les questions liées à la vieillesse. C'est donc par ce biais que la FFR avait la possibilité d'être présente dans les discussions qui concernent la défense des aînés au niveau national. La FFR va chercher les moyens d'adhérer directement à la FARES/VASOS pour représenter ses intérêts au niveau national.



Renaud Tripet, président ad interim de la FSR Photo Jacques Berset

PASSAGE DE TÉMOIN PARMI LES MEMBRES DE LA FFR

A la section Sarine

pepuis 2015 présidente de la section Sarine – et déjà depuis 2013 au comité de cette section de la FFR - Jeannette Buchs Rosa a remis sa charge le 17 avril lors de l'assemblée générale de la section au restaurant de l'Escale à Givisiez. Les participants ont élu son successeur en la personne de Dominique Raboud, âgé de 68 ans, de Lentigny, et remercié la présidente sortant sous des applaudissements nourris.

Jeannette, dans sa 76° année, après une décennie d'intenses activités, a décidé de laisser sa place à des plus jeunes, «qui, je l'espère auront quelques idées novatrices!» Cette parfaite bilingue, qui a vécu toute sa jeunesse à Fribourg dans le quartier de Pérolles, a pris sa retraite fin 2012 après avoir travaillé de nombreuses années à la Poste en tant qu'assistante postale, au service de guichet.

Jeannette Buchs Rosa, une vie engagée

Issue d'une famille de 8 enfants, mère de 3 fils et maintenant grand-mère de 3 petits-enfants adolescents, Jeannette, grâce à son bilinguisme, a pu faire des remplacements dans divers offices, notamment en Singine. Elle s'est aussi engagée dans le syndicat transfair, partenaire reconnu des entreprises du service public, « pour défendre les droits de mes collègues! » En 2015, elle a succédé à la présidence de la section à Jacques Morel qui reprenait la présidence cantonale de la FFR. «Mes 12 années passées au sein de la section Sarine m'ont permis de rencontrer du monde et de faire de belles expériences!»

Dominique Raboud nouveau président

Quant à Dominique Raboud, lui aussi ancien de la Poste – il a travaillé jusqu'à sa retraite dans le secteur de la distribution et s'occupait des facteurs –. c'est un homme engagé. Depuis 1982, il est président de la Fraternité des handicapés de Fribourg et environs. Actuellement, il s'investit dans l'Unité pastorale de la Brillaz. Lecteur à l'église, il fait partie de la pastorale des funérailles. Ses hobbies sont en particulier la photographie, notamment des reportages photos pour la paroisse et lors des premières communions, ainsi que les balades dans la nature avec son chien.



Jeannette Buchs est remplacée par Dominique Raboud Photo Jacques Berset

A l'ARBRE

embre associée de la Fédération Fribourgeoise des Retraités, l'Association des Retraités et Bénéficiaires de Rente Groupe E (ARBRE) a un nouveau président en la personne de Hans Köhli, jeune retraité de Groupe E et ancien cadre au sein de la DTI de Groupe E Connect SA. Il remplace le président sortant Jean Deschenaux, qui a œuvré avec "compétence et humanisme" pendant 12 ans.

L'association, forte de ses 470 membres, a tenu sa 66^e Assemblée générale annuelle le 8 mai dernier au restaurant Senslerhof à St-Antoine, en présence de près de 160 membres et d'une soixantaine de d'accompagnants et invi-

tés, dont notamment Pierre Varenne, président du conseil d'administration de Groupe E, Jacques Mauron, directeur général, Luciano Ponti, directeur des Ressources Humaines ainsi que René Thomet, président de la FFR.

Sous le slogan "S.O.S", signifiant "Slower, Older et Smarter", le nouveau président Hans Köhli, relevant l'expérience et la compétence des aînés, a souligné l'importance d'une participation active pour le bon fonctionnement de l'association. Il a mis en avant les excellentes relations entre l'association et la direction de Groupe E, insistant sur cette collaboration bénéfique, car les retraités, en répondant de manière professionnelle aux questions des clients Groupe E de proximité, deviennent des «influenceurs par

excellence» du Groupe E. Dans son programme, Hans Köhli, demande de se brancher davantage sur le monde digital, également pour diminuer les frais de port toujours plus coûteux. Par ce biais, il vise à renforcer la communication et les liens entre les membres afin qu'ils restent toujours "au courant".



Hans Köhli succède à Jean Deschenaux Photo Jacques Berset

Au MDA

Trésorier-administrateur du Mouvement des Aînés Fribourg (MDA) depuis 2017 - mais président de facto depuis la démission en 2018 de Francis Maillard, alors président - Yves Tricot est remplacé par Francis Godel. Ce dernier a été élu président du MDA Fribourg durant l'assemblée générale du 7 mai 2024 tenue au restaurant de l'Escale à Givisiez.

Le Marlinois Yves Tricot, ingénieurchimiste retraité né en 1953, engagé au sein du Conseil des Seniors de la Commune de Marly et dans de nombreuses autres activités bénévoles, a cédé son poste à Francis Godel, de Fribourg.

Diplômé fédéral d'administrateur de biens immobiliers et actuellement courtier indépendant en immobilier et assurances, le nouveau président est né en 1939. De nationalité suisse et australienne, pays où il a vécu et travaillé dans l'hôtellerie et l'immobilier (de 1971 à 1982), Francis Godel est trilingue (français, allemand et anglais) et dispose d'une riche expérience dans le secteur de l'immobilier. Il est actif

dans le Rotary Club Neuchâtel-Vieille-Thielle depuis 1993.

Jacques Berset



Yves Tricot est remplacé par Francis Godel Photo Jacques Berset

STABÜBERGABE BEI DEN MITGLIEDERN DER FRV

In der Sektion Saane

eit 2015 Präsidentin der Sektion Saane – und bereits seit 2013 im Vorstand dieser FRV-Sektion – hat Jeannette Buchs Rosa ihr Amt am 17. April anlässlich der Generalversammlung der Sektion im Restaurant de l'Escale in Givisiez abgegeben. Die Teilnehmer wählten den 68-jährigen Dominique Raboud aus Lentigny zu ihrem Nachfolger und dankten der scheidenden Präsidentin mit einem kräftigen Applaus.

Jeannette, in ihrem 76. Lebensjahr, entschied sich nach einem Jahrzehnt intensiver Aktivitäten, ihr Amt in jüngere Hände zu legen, "die hoffentlich einige innovative Ideen haben werden!" Die perfekt zweisprachige Frau, die ihre gesamte Jugend in Freiburg im Stadtteil Pérolles verbracht hatte, ging Ende 2012 in den Ruhestand, nachdem sie viele Jahre bei der Post als Postassistentin im Schalterdienst gearbeitet hatte.

Jeannette Buchs Rosa, ein engagiertes Leben

Jeannette stammt aus einer Familie mit acht Kindern, ist Mutter von drei Söhnen und mittlerweile Grossmutter von drei Enkelkindern im Teenageralter. Dank ihrer Zweisprachigkeit konnte sie in verschiedenen Ämtern, insbesondere im Sensebezirk, Vertretungen übernehmen. Sie engagierte sich auch in der Gewerkschaft transfair, einem anerkannten Partner der Unternehmen des öffentlichen Dienstes, "um die Rechte meiner Kolleginnen und Kollegen zu verteidigen!" 2015 trat sie als Sektionspräsidentin die Nachfolge von Jacques Morel an, der das kantonale Präsidium der FRV übernahm. "Meine 12 Jahre in der Sektion Saane haben es mir ermöglicht, viele Leute kennenzulernen und schöne Erfahrungen zu machen!"

Dominique Raboud neuer Präsident

Was Dominique Raboud betrifft, der ebenfalls früher bei der Post tätig war – er arbeitete bis zu seiner Pensionierung im Zustelldienst und betreute die Briefträger –, ist er ein engagierter Mann. Seit 1982 ist er Präsident der Fraternité des handicapés de Fribourg et environs (Bruderschaft der Behinderten von Freiburg und Umgebung). Derzeit engagiert er sich in der Seelsorgeeinheit La Brillaz. Als Lektor in der Kirche ist er Teil der Beerdigungsseelsorge. Seine Hobbys sind insbesondere die Fotografie, vor allem Fotoreportagen für die Pfarrei und bei der Erstkommunion, sowie Spaziergänge in der Natur mit seinem Hund.

In der ARBRE

Is assoziiertes Mitglied der Freiburger Rentnervereinigung hat der Verein der Rentner und Rentenbezüger Groupe E (ARBRE) einen neuen Präsidenten in der Person von Hans Köhli, einem jungen Rentner von Groupe E und ehemaligen Kadermitglied in der ITD von Groupe E Connect AG. Er ersetzt den scheidenden Präsi-

denten Jean Deschenaux, der zwölf Jahre lang mit "Kompetenz und Menschlichkeit" gewirkt hatte.

Der 470 Mitglieder starke Verein hielt seine 66. Jahreshauptversammlung am 8. Mai im Restaurant Senslerhof in St. Antoni ab, in Anwesenheit von fast 160 Mitgliedern und rund 60 Begleitpersonen und Gästen, darunter insbesondere Pierre Varenne, Verwaltungsratspräsident von Groupe E, Jacques Mauron, Generaldirektor, Luciano Ponti, Direktor der Personalabteilung, sowie René Thomet, Präsident der FRV.

Unter dem Motto "S.O.S", das für "Slower, Older and Smarter" steht, hob der neue Präsident Hans Köhli die Erfahrung und Kompetenz der Senioren hervor und betonte die Bedeutung einer aktiven Teilnahme für das gute Funktionieren des Vereins. Er hob die ausgezeichneten Beziehungen zwischen der Vereinigung und der Geschäftsleitung von Groupe E hervor und betonte diese vorteilhafte Zusammenarbeit, da die Rentner durch

die professionelle Beantwortung von Fragen der Groupe E-Kunden aus der Nachbarschaft zu "Influencern par excellence" von Groupe E werden. In seinem Programm fordert Hans Köhli, sich stärker mit der digitalen Welt zu vernetzen, auch um die immer teurer werdenden Portokosten zu senken. Auf diese Weise will er die Kommunikation und die Verbindungen zwischen den Mitgliedern stärken, damit sie immer "auf dem Laufenden" bleiben.

In der MDA

wes Tricot, seit 2017 Schatzmeister und Verwalter des Mouvement des Aînés Fribourg (MDA) – seit dem Rücktritt des damaligen Präsidenten Francis Maillard im Jahr 2018 jedoch de facto Präsident –, wird durch Francis Godel ersetzt. Letzterer wurde während der Generalversammlung vom 7. Mai 2024, die im Restaurant de l'Escale in Givisiez stattfand, zum Präsidenten der MDA Freiburg gewählt.

Yves Tricot von Marly, ein 1953 geborener pensionierter Chemieingenieur, der sich im Seniorenrat der Gemeinde Marly und in zahlreichen anderen ehrenamtlichen Tätigkeiten engagiert, übergab sein Amt an Francis Godel aus Freiburg.

Der neue Präsident wurde 1939 geboren und ist eidgenössisch diplomierter Immobilienverwalter und derzeit unabhängiger Immobilien- und Versicherungsmakler. Francis Godel ist Schweizer und australischer Staatsbürger; in diesem Land lebte und arbeitete er in der Hotel- und Immobilienbranche (von 1971 bis 1982). Er ist dreisprachig (Französisch, Deutsch und Englisch) und verfügt über einen reichen Erfahrungsschatz in der Immobilienbranche. Er ist seit 1993 im Rotary Club Neuchâtel-Vieille-Thielle aktiv.

Jacques Berset

DISSOLUTION DU GÉRONTOPÔLE FRIBOURG/FREIBURG



Fondé en 2017, le Gérontopôle Fribourg/Freiburg fêtait son 5e anniversaire à **Bulle en 2022** Photo Jacques Berset

Fribourg/Freiburg va disparaître: une assemblée en entérinera la dissolution à la fin de l'année.

Porté par un idéal de cohésion sociale entre les générations et au sein de chaque génération, afin de dynamiser, d'une manière interdisciplinaire, scientifique et pratique, la réflexion sur les questions du vieillissement et de la solidarité entre les générations afin que les applications et les actions de terrain correspondent le mieux possible aux valeurs, aux besoins et aux moyens de

la société, le Gérontopôle Fribourg/ Freiburg a été créé par les centres de compétence, les organisations prestataires de services et les organisations représentant les personnes âgées.

L'un de ses projets phares fut, par exemple, le SILVER&HOME, recherche d'une meilleure adéquation entre les produits et les services développés par les entreprises et les besoins des seniors cherchant une meilleure qualité de vie à la maison, dans les appartements adaptés ou en EMS. L'intérêt se portait sur les technologies regroupées autour de 4 catégories principales: la sécurité, les liens sociaux, la prise en soins et la mobilité.

En décembre 2023, un sondage auprès des membres du Gérontopôle a révélé que, majoritairement, ceux-ci estimaient que l'association n'était plus nécessaire, principalement pour les raisons suivan-

tes: l'absence d'implication directe des membres et partenaires dans l'exécution des tâches, le manque de projets et l'absence de leadership. Il était également fait mention de la modification du paysage médico-social par la création des Réseaux de santé des districts. Cependant, les acteurs se connaissent et des actions pourront se dérouler avec des collaborations occasionnelles.

René Thomet

AUFLÖSUNG DES GÉRONTOPÔLE FRIBOURG/FREIBURG

pôle Fribourg/Freiburg steht vor dem Aus: Eine Versammlung wird Ende des Jahres seine Auflösung beschliessen.

Getragen vom Ideal des sozialen Zusammenhalts zwischen den Generationen und innerhalb jeder Generation, um in einer interdisziplinären, wissenschaftlichen und praktischen Art, die Überlegungen zu den Fragen des Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen zu dynamisieren, damit die Anwendungen und Handlungen bestmöglich den Werten, den Bedürfnissen und den Mitteln der Gesellschaft entsprechen, wurde Gérontopôle Fribourg/Freiburg von Kompetenzzentren, Dienstleistungsorganisationen und Organisationen, die ältere Menschen vertreten, ins Leben gerufen.

Eines der wichtigen Projekte war beispielsweise SILVER&HOME, das nach einer besseren Übereinstimmung suchte zwischen den von den Betrieben entwickelten Produkten und Dienstleistungen und den Bedürfnissen der Senioren, die zu Hause, in altersgerechten Wohnungen oder im Heim eine bessere Qualität anstreben. Das Interesse galt den Technologien, welche in 4 Hauptgruppen unterteilt wurden: Sicherheit, soziale Bindungen, Pflege und Mobilität.

Im Dezember 2023 ergab eine Umfrage unter den Mitgliedern des Gérontopôles, dass die Mehrheit der Mitglieder der Ansicht war, dass der Verein nicht mehr notwendig sei, vor allem aus folgenden Gründen: fehlende direkte Einbeziehung der Mitglieder und Partner in die Ausführung der Aufgaben, Mangel an Projekten und fehlende Führung. Es wurde auch erwähnt, dass sich die medizinisch-soziale Landschaft durch die Schaffung von Gesundheitsnetzwerken auf Bezirksebene verändert hat. Die Akteure würden sich jedoch kennen und Aktionen könnten mit gelegentlicher Zusammenarbeit durchgeführt werden.

René Thomet

LE COIN SANTÉ



Anne-Catherine Barras-Moret, médecin-cheffe adjointe - médecine interne générale au HFR Fribourg

Photo Jacques Berset

Comprendre la construction de l'os nous aide à identifier les comportements de préventions

Combattre l'ostéoporose

Une femme sur trois et un homme sur cinq souffriront dans leur vie d'une ostéoporose fracturaire. Comment expliquer cette fragilisation de l'os chez la personne âgé et que faire pour en diminuer le risque ? Les explications de la médecin cheffe adjointe Anne-Catherine Barras-Moret, spécialiste en médecine interne avec formation approfondie en nutrition clinique, Département de médecine et spécialité HFR Fribourg – Hôpital cantonal.

L'ostéoporose est une maladie qui consiste en une diminution de la masse osseuse et une altération de la microarchitecture de l'os qui le fragilise et le prédispose aux fractures. Les fractures ostéoporotiques sont généralement localisées au niveau de la hanche, des vertèbres, du poignet ou de la partie supérieure du bras et se produisent parfois spontanément et parfois par suite d'un traumatisme mineur qui chez une personne saine n'aurait pas entrainé une fracture.

Des conséquences souvent désastreuses

Les conséquences sont malheureusement souvent désastreuses pour la personne âgée. Un tiers des patients qui présentent une fracture de la hanche deviennent complètement dépendants ou sont placés dans une maison de retraite dans l'année qui suit et un quart décèdent. Ces fractures amènent bien souvent aussi une diminution de l'autonomie et de la qualité de vie et sont également synonymes de douleurs chroniques et invalidantes.

Comprendre la construction de l'os nous aide à identifier les comportements de préventions. L'os est constitué de protéines et de matière inorganique (phosphate et Calcium) et il est en perpétuel remodelage tout au long de la vie. C'est cependant entre 20 et 25 ans que le pic de masse osseuse est atteint. Il est donc primordial d'apporter une nutrition de qualité avec suffisamment de protéines et de calcium au moment de la puberté, période durant laquelle l'os grandit le plus vite.

Nutrition de qualité et exercice physique

Par la suite la masse osseuse tend à diminuer d'abord très lentement puis de manière plus rapide après la ménopause chez les femmes et chez l'homme après 50 ans en raison de la diminution des hormones sexuelles. Pour la santé de l'os il est nécessaire d'avoir un apport suffisant en Calcium et en vitamine D et une nutrition de qualité avec suffisamment de protéines. Il est d'ailleurs actuellement recommandé de prendre systématiquement une supplémentation en vitamine D à partir de 65 ans. L'exercice physique en provoquant des microtraumatismes de l'os stimule les processus de remodelage de la microarchitecture et est donc essentiel tout au long de la vie. Il devrait être particulièrement encouragé au moment de la puberté et chez la personne âgée.

Trois portions de produits laitiers par jour, du mouvement, une alimentation équilibrée avec suffisamment de protéines, aller au soleil et prendre une supplémentation de vitamine D à partir de 65 ans, éviter de fumer et éviter les excès d'alcool sont les recommandations pour vous aider à prévenir cette maladie silencieuse qui fait perdre à nos aînés leur autonomie et diminue leur qualité de vie.

DIE GESUNDHEITSECKE

Bekämpfung der Osteoporose

Eine von drei Frauen und einer von fünf Männern werden im Laufe ihres Lebens an Osteoporose mit Knochenbrüchen leiden. Wie kommt es zu dieser Knochenbrüchigkeit bei älteren Menschen und was kann man tun, um das Risiko zu senken? Die Erklärungen der stellvertretenden Chefärztin Anne-Catherine Barras-Moret, Fachärztin für Innere Medizin mit Schwerpunkt klinische Ernährung, Departement für Innere Medizin und Fachgebiete HFR Freiburg - Kantonsspital.

Osteoporose ist eine Krankheit, die aus einer Abnahme der Knochenmasse und einer Veränderung der Mikroarchitektur des Knochens besteht, wodurch dieser brüchig wird und anfällig für Frakturen ist. Osteoporotische Frakturen treten in der Regel in der Hüfte, den Wirbeln, dem Handgelenk oder dem Oberarm auf und ereignen sich manchmal spontan und manchmal als Folge eines kleinen Traumas, das bei einer gesunden Person nicht zu einer Fraktur geführt hätte.

Das Verständnis des Knochenaufbaus hilft uns, vorbeugende Verhaltensweisen zu erkennen

Die Folgen sind oft verheerend

Die Folgen sind für den älteren Menschen leider oft verheerend. Ein Drittel der Patienten, die eine Hüftfraktur erleiden, werden innerhalb eines Jahres völlig pflegebedürftig oder kommen in ein Pflegeheim, und ein Viertel stirbt. Häufig führen diese Brüche auch zu einer Einschränkung der Selbstständigkeit und der Lebensqualität sowie zu chronischen und behindernden Schmerzen.

Das Verständnis des Knochenaufbaus hilft uns, vorbeugende Verhaltensweisen zu erkennen. Der Knochen besteht aus Proteinen und anorganischem Material (Phosphat und Kalzium) und wird während des gesamten Lebens ständig umgebaut. Der Höhepunkt der Knochenmasse wird jedoch im Alter von 20 bis 25 Jahren erreicht. Daher ist eine hochwertige Ernährung mit ausreichend Protein und Kalzium in der Pubertät, wenn der Knochen am schnellsten wächst, von entscheidender Bedeutung.

Hochwertige Ernährung und körperliche Betätigung

Danach neigt die Knochenmasse dazu, zunächst sehr langsam und bei Frauen nach der Menopause und bei Männern nach dem 50. Lebensjahr aufgrund des Rückgangs der Sexualhormone schneller abzunehmen. Für die Knochengesundheit ist eine ausreichende Versorgung mit Kalzium und Vitamin D sowie eine hochwertige Ernährung mit ausreichend Eiweiss notwendig. Derzeit wird übrigens empfohlen, ab 65 Jahren systematisch eine Vitamin-D-Nahrungsergänzung einzunehmen. Körperliche Bewegung, die Mikrotraumata im Knochen verursacht, regt die Umbauprozesse der Mikroarchitektur an und ist daher während des gesamten Lebens von entscheidender Bedeutung. Sie sollte besonders in der Pubertät und bei älteren Menschen gefördert werden.

Drei Portionen Milchprodukte pro Tag, Bewegung, eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Proteinen, in die Sonne gehen und ab 65 Jahren eine Vitamin-D-Ergänzung einnehmen, nicht rauchen und Alkoholexzesse vermeiden sind die Empfehlungen, die Ihnen helfen, dieser stillen Krankheit vorzubeugen, die dazu führt, dass unsere Senioren ihre Selbstständigkeit verlieren und ihre Lebensqualität vermindern.

SECTION SARINE: LA CAMPAGNE DE RECRUTEMENT PAIE!

Grâce à sa campagne de recrutement et l'envoi aux seniors de plus de 3'500 lettres, la section Sarine a pu engranger 266 adhésions. Son effectif au 31 décembre 2023 se monte à 788 membres. La section fait part de 19 démissions, dues notamment au fait que des personnes devenant trop âgées quittent la Fédération ou entrent en EMS. 6 membres ont été radiés pour n'avoir plus payé leur cotisation depuis 2 ans. Les membres

présents à l'assemblée générale du 17 avril à Givisiez ont fait une minute de silence pour les 18 membres décédés en 2023.

Devant respecter la protection des données, les responsables ont demandé un rendez-vous à la Préfecture de la Sarine. La préfète Lise-Marie Graden ayant donné l'autorisation, les communes sarinoises ont remis les étiquettes adresses demandées. Soulignant que la ville et les grandes agglomérations étant plus anonymes, le bouche-à-oreille est également un autre moyen efficace de recrutement.

Jeannette Buchs Rosa

Pour les adhésions, on peut utiliser le site de la section www.ffr-sarine.ch.

Pour une meilleure politique du logement

La présidente sortante a relevé que suite aux augmentations du coût de la vie, beaucoup de seniors ont du mal à boucler les fins de mois. Les frais de logements représentent une part importante du budget des ménages. «Une meilleure politique pour favoriser l'accès à des logements à loyers raisonnables doit-être rapidement mise sur pied. Ces dernières années, les rentes AVS n'ont jamais été indexées et au Parlement à cause d'une voix l'augmentation de 7 francs a été refusée ». La présidente a salué le résultat de la votation sur une 13e rente AVS, «qui a montré que les seniors se sont mobilisés».

Commentant l'avant-projet de Loi sur les prestations complémentaires pour les familles (LPCFam) et l'avant-projet de Loi sur l'aide sociale, elle relève que la Commission Santé et Social de la FFR estime qu'il faut éviter que les personnes qui ont dû avoir un jour besoin de l'aide sociale doivent la rembourser avec leur prévoyance vieillesse «au risque de provoquer des problèmes financiers supplémentaires à l'âge de la retraite». Suite à la démission de Geneviève Godel, secrétaire de la section, saluée pour ses trois années de dévouement, l'assemblée a élu pour la remplacer Janine

Kohler, assistante sociale retraitée de Pro Infirmis.

En deuxième partie de l'assemblée, Anne-Catherine Barras-Moret, médecin-cheffe adjointe -médecine interne générale au HFR Fribourg - a passionné son auditoire avec son exposé sur le thème: **Bien se nourrir pour bien** vieillir, expliquant qu'on peut ralentir le processus de vieillissement en mangeant mieux.

Jacques Berset

SECTION LAC FRANÇAIS: 80 NOUVEAUX MEMBRES

L'effectif de la section Lac français étant en diminution, son comité a lancé une campagne de recrutement, qui a permis de trouver 80 nouveaux membres. Cette section, la moins nombreuse des 7 sections de district de la FFR, devrait passer de 385 à 465 membres. « Nous avons demandé aux communes francophones et bilingues du district de nous fournir les adresses autocollantes des personnes retraitées francophones nées entre 1950 et 1958, ceci afin de leur garantir que nous n'utiliserions ces adresses qu'une seule fois, pour une question de protection des données », a précisé Francine Chervet, présidente de la section, lors de l'assemblée générale du 11 avril 2024 à la salle Festisport à Courtepin.

Les communes sollicitées ont en majorité répondu favorablement. Des membres du comité de la section se sont occupés d'envoyer 595 lettres avec en retour près de 80 inscriptions. «Ces nouveaux adhérents entreront ainsi dans le calcul de notre effectif à la fin de cette année qui, si toutes les cotisations sont versées, sera de près de 470 membres », relève Francine Chervet.

La section Lac français a mis sur pied un groupe de travail pour créer un site internet, à l'instar d'autres sections de district de la FFR. Il ne sera pas réalisé avant 2025, note la présidente, dont le mandat a été renouvelé sous les applaudissements de l'assemblée. Suite à la démission de Jean-Pierre Zenhäusern, actif depuis 2010 au sein du comité, l'assemblée à élu pour le remplacer Claire-Lise Monachon, de Courtaman.



Francine Chervet, présidente de la section du Lac Photo Jacques Berset

TRIPLEMENT DES LITS EN EMS D'ICI 2050

Invité à l'assemblée, le préfet du district du Lac Christoph Wieland a rappelé qu'au cours des prochaines décennies, le vieillissement démographique allait entraîner une augmentation substantielle du nombre de personnes nécessitant des soins, avec pour corollaire le besoin inéluctable d'augmenter le nombre de lits dans les établissements médico-sociaux (EMS).

On aura besoin d'environ 600 lits dans le district en 2050, soit près de trois fois plus qu'actuellement, avec des investissements conséquents pour les communes, estimés à 160 millions. «C'est un gros défi: il faut 10 ans pour construire un EMS, et il faut encore trouver le personnel!» Il est donc nécessaire d'agir dès maintenant. Des groupes de travail ont été mis sur pied concernant la recherche de terrains, les questions d'architecture, etc. Il a également rappelé la nécessité de continuer à développer les soins à domicile.



Christoph Wieland, préfet du district du Lac Photo Jacques Berset

LA SOBRIÉTÉ AU MENU DES ASSISES DU SOCIAL 2024

a sobriété était au menu des As-✓sises du social 2024 qui se sont tenues à Grangeneuve le 25 avril 2024. Une sobriété ne visant pas un retour en arrière mais un «futur innovant», selon les organisateurs. Cette édition visait à étendre la question de la sobriété dans tous les domaines de la vie humaine, invitant notamment à consommer mieux (défis climatiques, mobilité collective, habitat durable, agriculture locale et durable, politique de santé sobre, etc.) Des visions ont été élaborées face aux défis du vieillissement de la population.

A cette occasion, le conseiller d'Etat Philippe Demierre, en charge de la Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS) du canton de Fribourg, a souligné que le Baromètre suisse des familles 2024 annonçait en début d'année que pour 52% des familles en Suisse, le revenu du ménage suffit à peine pour vivre, voire pas du tout (1).

« Parler de sobriété alors même que la question de la précarité reste sans réponse satisfaisante pour une partie de la population est dérangeant! » Et de souligner une asymétrie de responsabilité face au changement climatique : les personnes les plus riches, celles qui consomment le plus, émettent davantage de CO2 que les personnes les plus précaires. « Peut-on demander à ceux qui ont le moins de se priver davantage ? »

«Déprescrire»

Parmi les pistes pour davantage de sobriété, le chef de la DSAS adhère notamment à l'idée évoquée de « déprescrire » pour réduire l'usage de médicaments inappropriés et, plus généralement, de diminuer la polymédication dans les EMS. Selon diverses études, on peut en effet réduire la mortalité en EMS en réduisant la consommation des médicaments.

Cela reste un défi, en particulier chez les résidents d'établissements médico-sociaux. Pourtant, les résultats de trois études (2), indiquent que ces résidents, ainsi que leurs proches, seraient prêts à tester une réduction de leur traitement, pour autant que l'on prenne le temps de discuter avec eux des bénéfices potentiels.

Jacques Berset

Réunies tous les deux ans conjointement par la Direction de la santé et des affaires sociales du canton de Fribourg et la Chaire francophone de travail social et politiques sociales de l'Université de Fribourg, les Assises du social sont le fruit d'une volonté de collaboration entre l'Université et la Cité. Partant de l'analyse d'un problème «social» à l'échelle du canton, les Assises du social se veulent vecteur et non pas aboutissement, et visent à être un espace public d'expression, de discussion et, in fine, un espace d'initiation d'actions englobant la Cité.

Jacques Berset

(1) https://www.pax.ch/fr/-/media/pax/download-files/ueber-pax/medienmitteilungen/barometre-suisse-des-familles-2024.pdf

(2) Déprescrire en EMS: regards croisés entre les résidents, leurs proches et les professionnels de la santé file:///C:/Users/Admin/Downloads/published % 20 version.pdf



Podium avec la conseillère d'Etat Sylvie Bonvin-Sansonnens, son collègue Jean-François Steiert, et la préfète de la Sarine Lise-Marie Graden

Photo Jacques Berset

LA POLYMÉDICATION CHEZ LES SENIORS: UN DÉFI POUR LES EMS FRIBOURGEOIS

En Suisse, 86% des patientes et patients en EMS prennent plusieurs médicaments par jour et sont concernés par la polymédication. Cette dernière présente des dangers importants, car chaque médicament supplémentaire augmente le risque d'événements indésirables médicamenteux (EIM). (1)

Les résidents fribourgeois en EMS consomment quotidiennement plus de médicaments que la moyenne suisse, selon un rapport de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). (2) Un rapport récent de l'OFSP révèle que près de la moitié des seniors résidant dans les EMS du canton prennent au

moins neuf médicaments par jour, dépassant la moyenne nationale qui se situe plutôt autour des 40%. Des disparités sont observées entre les établissements, incitant à une analyse approfondie pour mieux comprendre et adapter les traitements, dans l'objectif d'améliorer le bien-être des résidents. Claude Bertelletto-Küng, directrice de l'AFISA, la faîtière des EMS dans le canton, relève que cette situation est due au degré de soin des résidents fribourgeois, relativement élevé, ce qui est en corrélation avec le nombre de médicaments qui doit être pris. En début d'année, le canton de Fribourg a lancé un projet visant à «déprescrire»

certains médicaments chez les résidents des EMS.

Jacques Berset

(1) https://patientensicherheit. ch/fr/programmes-nationaux/programmes-nationaux-de-mise-en-application/la-securite-de-la-medication-en-ems/

(2) https://www.afisa-vfas.ch/fr/ actualites/la-polymedication-chezles-seniors-un-defi-pour-les-emsfribourgeois

Services aux Aînés

Pour vous faciliter la vie à domicile



Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Guillaume-Techtermann 2 1701 Fribourg 026 347 39 40 info@croix-rouge-fr.ch www.croix-rouge-fr.ch



LES 2^E RENCONTRES OLYMPIQUES INTER-EMS DE LA SARINE ONT FAIT UN TABAC!

Ine centaine de résidents de 10 établissements médico-sociaux du district de la Sarine se sont affrontés – dans un bel esprit sportif - le 16 mars dernier à la halle Ste-Croix à Fribourg. Ils participaient aux 2e Rencontres olympiques Inter-EMS du district de la Sarine (RIES), à l'initiative de la Jeune Chambre internationale de Fribourg (JCIF), avec le soutien de l'Association fribourgeoise des institutions pour personnes âgées et de l'aide et des soins à domicile (AFI-SA).

Alors qu'en 2018, c'était l'équipe de la Villa Beausite qui avait remporté le championnat, cette année c'est l'équipe des Bonnesfontaines qui est repartie avec le trophée à l'issue d'épreuves disputées dans la bonne humeur.

La première édition de ces olympiades pour seniors, qui ont pour but de promouvoir le mouvement des aînés dans les EMS ainsi que de favoriser les échanges intergénérationnels entre jeunes et personnes âgées, avait eu lieu en 2018, déjà à l'initiative de la JCIF.

La deuxième édition, prévue en mars 2020, avait été annulée une semaine avant son lancement, COVID 19 oblige. «Cela a pris un peu de temps pour retrouver la confiance tant auprès des aînés que des EMS», confie à Horizon Fabien Clément, responsable de la communication de cet événement sportif et festif. A la clé, une préparation de deux ans et l'engagement d'une centaine de bénévoles – dont

une soixantaine de membres des personnels d'accompagnement des EMS, les membres de la JCI et d'autres collaborateurs.

Mais voilà que les athlètes d'un jour, marchant d'un pas assuré, ou aidés d'un tintébin ou d'un fauteuil roulant, défilent dans la salle pour la cérémonie d'ouverture, avec drapeaux et maillots aux couleurs de leur EMS, confectionnés par les résidents. Tandis qu'ils défilent, cinq musiciens/musicienne de La Lyre de Courtion habillés de noir font jouer leurs cuivres.

Dans les tribunes, les divers fan's clubs agitent fanions et pancartes pour encourager les compétiteurs. Une vraie ambiance de championnat!



Animation par un groupe de La Lyre de Courtion Photo Jacques Berset

On applaudit la plus âgée, une résidente de 98 ans! Puis c'est le moment de l'allumage de la flamme olympique, auquel se prêtent Julia Clerc, la plus jeune membre de la JCIF, et la plus âgée, M^{me} Zosso, née en 1925. Après l'échauffement, c'est le moment des épreuves. Les équipes vont s'adonner à des exercices qui paraissent simples, mais qui sont toutefois plus difficiles avec les bobos du grand âge.



Les épreuves sont adaptées à l'âge Photo Jacques Berset

Une préparation de pros

«On a travaillé avec des physiothérapeutes et des ergothérapeutes pour mettre en place les exercices: course-slalom avec déambulateur, pour renforcer la force dans les jambes, concours de passes de balles, pour la coordination et les réflexes, lancer de balles sur des boîtes de conserve, pour l'adresse, et deux exercices de mémoire », commente Fabien Clément.

Ces cinq épreuves ont été élaborées par des professionnels de la santé, notamment un psychomotricien spécialisé dans les mouvements pour personnes âgées. Les exercices sont destinés à améliorer le bien-être tant physique que psychique des participants. Tous les EMS ont reçu un livre d'exercices pour se préparer à ces 'olympiades' en novembre 2023 déjà. Les aînés se sont entraînés une fois tous les quinze jours, accompagnés par le personnel des EMS. Maintenant. Il s'agit, pour ceux qui sont désignés pour concourir de «performer», sous les encouragements de leur équipe.

HORIZON N°61 19

Le conseiller d'Etat se mouille



Le conseiller d'Etat Philippe Demierre, directeur de la Santé et des Affaires sociales Photo Jacques Berset

A l'issue des épreuves, c'est la proclamation des résultats en présence du conseiller d'Etat Philippe Demierre, directeur de la Santé et des Affaires sociales, qui a posé avec les vainqueurs de ces deuxièmes olympiades des EMS, les seniors des Bonnesfontaines, tout en rappelant, en remettant le trophée, l'adage de Pierre de Coubertin, réinventeur des Jeux Olympiques: l'important est de participer!

Jacques Berset

La JCIF, une organisation à but non lucratif



Les membres de la Jeune Chambre Internationale de Fribourg (JCIF) qui ont organisé ces Olympiades

Photo Jacques Berset

Fabien Clément, un jeune professionnel actif dans le domaine du tourisme, explique que la JCIF est une organisation à but non lucratif de jeunes entrepreneurs qui portent des projets culturels, sportifs et socio-économiques correspondant à un intérêt public. Les membres sont âgés de 19 à 40 ans. La JCIF va encore se charger de la 3e édition des Rencontres olympiques Inter-EMS, qui se tiendra en 2026. Mais, conformément à sa philosophie, le but de la

JCIF est de transmettre de tels projets « clé en main » à d'autres acteurs actifs dans le secteur santé-social, dans le but de les pérenniser.

La JCIF fait partie d'une organisation mondiale, la Junior Chamber International JCI, indépendante sur le plan politique et religieux, et qui compte plus de 200'000 membres. La JCI est présente au sein d'organisations de l'ONU comme l'UNESCO et l'UNICEF. A Fribourg, la mise sur pied de cet événement, notamment la logistique, a coûté environ 18'000 francs, couvert par les divers sponsors privés, ainsi que par l'Etat et la Loterie romande. Le repas a été offert aux 100 athlètes et aux 60 accompagnateurs.

Jacques Berset

La joie du Père Rey-Mermet



Le Père Bernard Rey-Mermet

Photo Jacques Berset

Parmi les résidents de l'ISRF – l'Institution de santé pour religieuses et religieux de Fribourg – le Père Bernard Rey-Mermet, tout sourire, salue l'enthousiasme des animateurs de la journée. Il dit suivre les épreuves avec plaisir, lui qui a passé Noël et Nouvel-An à l'hôpital après une chute qui lui a esquinté la hanche... et qui lui a coûté trois opérations et des complications.

Le religieux rédemptoriste ne pouvait plus rester dans sa communauté à Matran, alors il a été hébergé à l'ISRF. «Il me fallait trouver un refuge. Je me suis retrouvé à Saint-Paul. J'aime beaucoup le climat de la maison. Les sœurs se connaissent depuis un demi-siècle, le climat est familial et l'accueil est de qualité!», confie-t-il à Horizon, avant de s'en aller encourager les compétiteurs de l'ISRF qui devraient faire bonne figure. Le Père Rey-Mermet, durant plus de 30 ans, aumônier du Mouve-

ment chrétien des retraités Vie montante pour le canton de Fribourg, est décédé au Foyer de l'ISRF le 14 juillet, dans sa 91° année et sa 67° année de sacerdoce.

Jacques Berset

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



VOS AVANTAGES ABONNÉS

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

* avec des prix préférentiels pour les abonnés



OFFRE SPÉCIALE MEMBRES FFR

1 an pour Fr. 76.- Fr. 58.-2 ans pour Fr. 142.- Fr. 107.-

www.generations-plus.ch/club-abo code promotion: FFR-24

Nous contacter 021 321 14 21 | abo@generations-plus.ch



L'AM'O À FARVAGNY: PROMOUVOIR « LE VIVRE ENSEMBLE », TOUT EN ÉTANT CHEZ SOI

'Am'O-Montban à Farvagny, commune de Gibloux, est un projet pionnier dans le canton de Fribourg. Les six appartements destinés en priorité aux seniors, disponibles à partir de septembre, sont dus à l'abnégation de Daphné Ducrest qui, sur un terrain familial, construit des logements conçus de manière à faciliter les contacts, l'entraide et la communication entre les locataires, évitant ainsi l'isolement social.

C'est le but de cette travailleuse sociale originaire de Farvagny qui est le maître d'œuvre de ce projet privé, qui ne bénéficie d'aucune subvention. «La construction coûte, pour les bâtiments, un peu plus de deux millions. C'est un financement privé et j'en assume seule tous les risques, je n'ai reçu aucune aide, même si la Commune apprécie mon engagement!»

Educatrice spécialisée depuis 20 ans, formée à l'ARPIH, une école supérieure de formation professionnelle dans le domaine social à Yverdonles-Bains, au bénéfice d'un CAS en addiction, Daphné Ducrest est active dans le travail social de rue ainsi que dans l'accompagnement au domicile.

Une « conciergerie sociale »

C'est dans le cadre de cette activité qu'elle souligne avoir acquis les valeurs, les connaissances et les compétences pour mettre en place ce projet à Farvagny, qu'elle a pu réaliser sur le terrain familial. Elle mettra ces compétences à disposition de ses futurs locataires pour la «conciergerie sociale» en tant que référente ou accompagnatrice sociale.



Daphné Ducrest sur un des balcons de la résidence

Photo Jacques Berset

Norme SIA500

L'Am'O a pour but de favoriser l'accès aux logements adaptés, en priorité pour les seniors, en maintenant leur indépendance et autonomie. C'est une offre située entre l'EMS et l'appartement protégé. La construction est pensée pour accueillir des personnes



Daphné Ducrest sur le chantier

Photo Jacques Berset

à mobilité réduite, construite selon la norme SIA500. Cette norme explique comment construire sans obstacles, notamment pour des constructions destinées aux soins et à l'hébergement des personnes, telles que les hôpitaux, les établissements médico-sociaux et de réhabilitation, les logements pour personnes âgées. «J'ai pensé à un lieu de vie pour des personnes encore autonomes et actives».

Daphné Ducrest précise que les appartements – des logements sans obstacle en plain-pied de 2,5 pièces ou de 3,5 pièces – sont conçus de manière à faciliter les contacts, l'entraide et la communication entre les locataires, évitant ainsi l'isolement social.

Espaces communautaires

Ils disposent tous d'une terrasse, certains d'un balcon ou d'une loggia en plus. Ce sont de grands espaces lumineux, orientés plein sud, sans vis-àvis, avec une vue imprenable. Les appartements sont munis de panneaux solaires et une borne de recharge pour véhicules électriques est disponible. Les appartements disposent d'espaces communautaires (salon-cuisine, wc-buanderie, atelier, terrasse, jardin, verger) ainsi qu'une chambre d'amis avec salle de bain. Daphné Ducrest assure une présence, un programme d'animation et gestion des lieux, offrant ainsi un aspect sécuritaire et de coordination. Les premiers locataires ont pris possession de leur appartement début septembre 2024 dans ce lieu qui veut promouvoir «le vivre ensemble», tout en étant chez soi.

A LOUER

appartements avec service de "conciergerie sociale"

Montban 20 1726 Farvagny

Un lieu de vie rassurant et chaleureux pour ceux qui veulent maintenir longtemps leur autonomie

L'Am'O

CHEZ SOI

ENSEMBLE

AVEC SÉCURITÉ
ET PARTAGE

Montban

Un investissement pour votre bien-être et votre santé

INDEPENDANTS et jamais seuls

En pleine nature, à proximité de toutes commodités

Que vous soyez senior, à mobilité réduite ou simplement à la recherche d'un environnement convivial pour rompre l'isolement, L'Am'O vous offre un contexte innovants, adaptés et entourés de nature, avec des espaces partagés pour favoriser le "vivre ensemble."

L'Am'O Montban est la première résidence de ce type dans la région ! Une opportunité unique de rejoindre un réseau de vie actif et bienveillant.



Je vous invite à me contacter et nous rendre visite pour découvrir par vous-même ce que l'Am'O Montban peut vous offrir.

Daphné Ducrest : +41 (0)76 443 19 40 info@amo-montban.ch

www.amo-montban.ch

liens info, média et locations



Selon situation logement et/ou prestation PC compatible

HORIZON Nº61 23

DER VORSTAND DER FRV BESUCHT DEN SAANEBEZIRK

Per Vorstand der Rentnervereinigung des Sensebezirks besuchte auf seiner allsommerlichen Exkursion den Saanebezirk. Zuerst erinnerten wir uns vor Ort mit Fotos, Plänen und einem Filmchen (Google: rts pont Tuffiere) an die 1839 erbaute, letzte der drei alten, grossen Freiburger Hängebrücken mit hölzerner Fahrbahn.

Ich erinnere mich noch gut an das Knattern der Bretter beim Darüberfahren. Sie war nur 2.9 Meter breit und trug 3 Tonnen, zuletzt waren nur noch 1,5 erlaubt. Bis 1908 wurde ein Brückenzoll erhoben. 1971 hat man sie abgebrochen und durch eine Betonbrücke ersetzt.

Dann wanderten wir zur geologisch und vor allem geschichtlich höchst interessanten, jedoch wenig bekannten Flussschleife bei Arconciel / Ergenzach. Dieser engste Mäander der Saane, bloss 50 bis 100 Meter breit, war während über 7000 Jahren zeitweise bewohnt. Zeugen von Besiedlung der schützenden Felsvorsprünge an den Saaneklippen und der oberen Mäanderfläche wurden von der mittleren Steinzeit bis ins 19. Jahrhundert n.Ch. nachgewiesen. Zuletzt bloss noch als Viehställe. Besonders viele Spuren stammen aus der späteren Bronze- und der Eisenzeit (900-500 v.Ch.). Die Römer haben den Platz bei der Saanefuhrt und die auf drei Seiten durch Klippen geschützte Siedlung befestigt.

Der Verein Arconciacum

Im Frühmittelalter entwickelte sich ein durch eine Burg und Stadttore gesicherter Marktflecken mit Holzhäusern in zwei Zeilen und Tortürmen. Im Osten, bergseits, wurde ein Schutzgraben ausgehoben. Die Burg «castrum arcunciacum» ist in einer Schenkung-

surkunde von 1082 erwähnt samt ihren Ländereien von Ecuvillens bis Sâles. Fast gleichzeitig wurden in dieser Herrschaft zwei Burgen gebaut: Ergenzach am rechten, damals deutschsprachigen Ufer der Saane und Illens am linken, frankofonen. Der Marktflecken, mit Stadtrecht seit 1271, und der Schutzburg war das Zentrum der bedeutenden Herrschaft Ergenzach-Illens mit Blütezeit im 12.-13. Jahrhundert. Die Siedlung mit Stadt- und Marktrecht bildete eine Konkurrenz zur etwas später (1157) gegründeten Stadt Freiburg, welche im Jahr 1380 Burg und Häuser ihre Rivalin bei einem Konflikt mit der benachbarten Burg Illens/Illingen niederbrannte. Zudem wurden die Bewohner durch die Pest dezimiert. Die Überlebenden zogen in den nahe gelegenen Weiler, der so zum Dorf Arconciel anwuchs.

Die Burg wurde 1450 ganz zerstört und aufgegeben. 1484, nach den Burgunderkriegen, hat man Arconciel und Umgebung der Alten Landschaft angegliedert, 1798 dem helvetischen Distrikt La Roche, 1803 dem Bezirk Freiburg, 1848 dem Saanebezirk. Der Name Arconciel kommt nicht von «arc-en-ciel», Regenbogen, wie man vermuten könnte. Er ist abgeleitet vom Lateinischen Begriff «arcunciacum», «mit Bogen / Schleife». Der Verein Arconciacum, engagiert sich heute für den Erhalt der Burgruinen und der Spuren des mittelalterlichen Städtchens über den fast senkrechten Felsklippen.

Die Glockenmanufaktur Roulin in Treyvaux

Am Nachmittag besuchten wir die Glockenmanufaktur Roulin in Treyvaux /Treffels. Zuerst demonstrierte Daniel Buntschu, wie eine Glockenform aus Sand hergestellt wird. Dann folgte als Höhepunkt der Glockenguss. Mit



Burgruine bei Arconciel

Foto RS



Die Glockenmanufaktur Roulin in Treyvaux

Foto RS

einer Kelle und dem Schmelztiegel wurde die glühende, flüssige Bronze in die zahlreichen vorbereiteten Formen gegossen.

Anschliessend zeigte uns der Firmeninhaber, Ivan Roulin, wie im Familienbetrieb Prunkriemen Glocken und Treicheln hergestellt werden. Drei Generationen üben hier ihr Kunsthandwerk aus. Es braucht viel Fingerkraft, um die farbigen Lederbänder durch die dicken Riemen zu ziehen und die kunstvollen Motive gemäss den Wünschen der Kunden zu sticken. Kraft ist auch bei der Herstellung der «Loyis», der Gelecktaschen der Greyerzer Hirten, der «Armaillis» gefragt. Nach einem Plauderimbiss wurde zum Abschluss eine inzwischen abgekühlte Glocke aus ihrer Form geschält und geläutet.

Robert Schwaller, Schmitten





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









PAS DE «PAGE SENIORS» DANS LA LIBERTÉ

a rencontre de René Thomet avec le rédacteur en chef du quotidien La Liberté n'a pas donné le résultat escompté. L'intervention du président de la FFR auprès de François Mauron a toutefois permis d'attirer l'attention du journaliste sur les activités de notre Fédération.

La FFR souhaitait que La Liberté publie une page Seniors, à l'instar de ce que fait le quotidien valaisan Le Nouvelliste. Jugeant certes que la proposition était « fort intéressante », François Mauron l'a déclinée, car sa rédaction est actuellement engagée dans un processus de transition numérique qui requiert beaucoup d'efforts et d'engagement de la part de ses journalistes. Ce n'est donc pas le moment

idéal pour mobiliser des forces supplémentaires pour réaliser une page Seniors, d'autant plus que la demande de la FFR intervient à une période peu propice sur le plan économique.

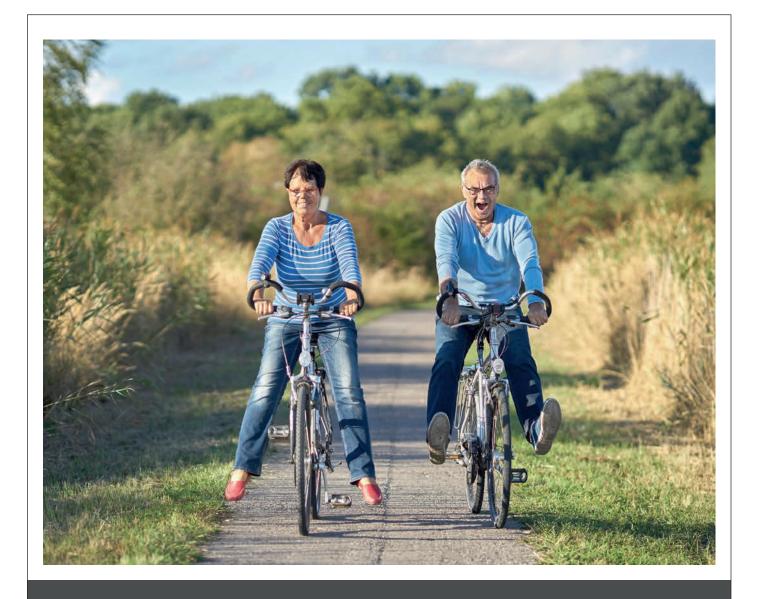
Difficultés économiques

«Confrontée à une érosion de ses recettes publicitaires, La Liberté doit faire des économies», renonçant à certains contenus, comme la page Jeunes ou la page Evasion, tout en devant réduire la voilure dans le traitement de l'actualité internationale. François Mauron veut garder les ressources disponibles pour la mission prioritaire de La Liberté: le traitement de l'actualité fribourgeoise. Dont fait partie l'engagement des seniors!, remarque la FFR.

De plus, François Mauron ne veut pas suivre un modèle comme celui du Nouvelliste, qui perçoit des subventions cantonales pour la publication d'une telle page, sa rédaction n'ayant pas apparemment le choix des sujets, voire de la rédaction de ces derniers. «Or La Liberté, comme vous le savez, est très fière de son indépendance, et tient à la garder, y compris dans un domaine comme celui-là». Le rédacteur en chef ajoute que La Liberté relate « de façon suivie la vie des seniors de la région et les problématiques auxquelles ils sont confrontés». Dont acte!

Jacques Berset





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

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



HORIZON Nº61 27

PRO SENECTUTE

Fribourg/Freiburg



engagieren Wir die uns für Bildung!

Profitieren Sie vom Bildungsgutschein und nehmen Sie an unseren Informatikkursen teil.

BILDUNGSGUTSCHEIN

Anmeldung auf <u>www.besser-jetzt.ch</u> unter Angabe des Codes CBA-GKE-FR

Nous nous engageons en faveur de la formation!

Profitez du Chèque Formation participant à nos cours d'informatique.

Inscription sur <u>www.simplement-mieux.ch</u>

en indiquant le code CBA-GKE-FR

CHEQUE FORMATION

Nos offres dans le domaine de la formation **Unsere Angebote im Bereich Bildung**



Cuisine

Kochen



Musique

Musik



Langues

Sprachen



Finances

Finanzen



Transports publics

Öffentliche Verkehrsmittel



Informatique

Informatik



Passage du Cardinal 18 1700 Fribourg/Freiburg



info@fr.prosenectute.ch



026 347 12 40



www.fr.prosenectute.ch

Recrutement de personnes de 65 ans et plus pour des entretiens d'environ 30 minutes

Votre profil:

- Vous avez plus de 65 ans
- Vous parlez couramment français
- Vous avez la possibilité de vous déplacer sur le lieu de l'entretien

L'entretien:

- Vise à explorer les attentes des seniors en matière de communication publique
- Ne nécessite aucune préparation
- Se tient dans un lieu facilement accessible en transports publics

Vos frais de déplacement vous seront remboursés

Une petite attention vous sera remise en guise de remerciement

Pour participer, veuillez contacter Iris Sudan, doctorante à l'Institut de hautes études en administration publique de l'Université de Lausanne.

Téléphone: 021 692 68 88

Email: communication-seniors@unil.ch

UNIL | Université de Lausanne

Communication publique



LE COIN DE LA SOLIDARITÉ, AVEC GEORGES VÉSY

embre de la section broyarde de la Fédération Fribourgeoise des Retraités FFR, vice-président de l'Association des retraités et bénéficiaires de rentes du Groupe E (ARBRE), Georges Vésy s'est engagé bénévolement depuis 2016 au sein de la banque alimentaire Table couvre-toi TCT. Cette association de solidarité – sans but lucratif, confessionnel ou politique –, a été mise sur pied en 1999. Elle sauve des denrées alimentaires de la destruction et les redistribue à des personnes dans le besoin.

A l'exception des Centres de Aigle et Bex gérés par «Tables du Rhône», le seul Centre du canton de Vaud situé à Payerne fonctionne depuis 2012 avec une équipe de 25 bénévoles se relayant pour le bien des bénéficiaires venant de toute la région broyarde.

Ce jeudi de fin d'hiver, dans les locaux mis gratuitement à disposition par la paroisse protestante de langue allemande Kirchgemeinde Broyetal à l'Avenue du Général-Jomini 20 à Payerne, c'est l'effervescence. Dans la salle, comme chaque jeudi, les tables sont préparées dans l'attente de l'arrivée des denrées alimentaires. Georges Vésy avec l'aide d'une douzaine de collègues bénévoles accueille le camion de livraison de Table Couvre-toi portant les inscriptions des partenaires principaux de TCT: Migros, Coop, Transgourmet, Prodega, Secours suisse d'hiver, Ernst Göhner Stiftung...

Aussitôt déchargées, les caisses de légumes – ce jour-là des carottes, des choux- fleurs, des courgettes, des asperges, des salades – sont prestement vidées et la marchandise soigneusement arrangée sur les tables. Puis vient



Georges Vésy donne ses instructions à son équipe

Photo Jacques Berset

le tour des quelque 150 bouteilles de fanta, des yogourts, des sachets de soupe, des paquets de riz, de pâtes, de champignons, de chips, de biscuits et de bananes, sans compter 110 kilos de pains... et des desserts et des glaces dans des bacs réfrigérés.

Plus de 35 produits différents

«Nous avons cette fois plus de 35 produits différents, cela dépend chaque fois des arrivées, mais cette fois, il y a près d'une tonne de nourriture, précise Georges Vésy. Les denrées proviennent de 150 fournisseurs. En plus de ceux qui sont mentionnés sur le camion de livraison, il y a encore Denner, Aldi, Lidl ainsi que quatre boulangeries de la région (Cugy, Domdidier et Payerne)...»

Les familles et individus qui viennent faire leurs emplettes pour compléter leur besoin alimentaire ont obligatoirement une carte de bénéficiaires, qui est fournie par TCT aux divers services sociaux VD/FR et à l'EVAM, l'Établissement vaudois d'accueil des migrants. Cette carte, qui est renouvelée après analyse de la situation des demandeurs chaque année au mois d'octobre, doit être présentée à l'entrée du local.

Une population précarisée

«Ce sont des denrées alimentaires en surnombre qui nous sont livrées ainsi que des produits d'usage quotidien, dont la date de péremption est proche, qui proviennent d'un excédent de production, ou encore dont les emballages ont été endommagés. Des produits irréprochables qui sont distribuées à des familles dans le besoin, des allocataires de l'AI, ainsi qu'à des jeunes qui se trouvent dans des impasses financières. Les gens paient une somme symbolique de 1 franc pour leur panier de denrées alimentaires. En complément lorsque la fourniture est maigre ou en période de fêtes, on leur donne des produits peu courants ou des bons pour nourriture en fonction de la grandeur de la famille. Cette aide alimentaire a lieu environ 50 jeudis par an».



Préparation des tables Photo Jacques Berset

Les bénéficiaires viennent principalement de Payerne, une minorité vient des communes alentours, de la Broye vaudoise et fribourgeoise. Les trois quarts sont des familles avec de petits enfants, mais il y aussi des jeunes demandeurs d'emploi, des chômeurs, des requérants d'asile, des personnes en attente d'une rente AI... «Ils viennent sur recommandation des services sociaux broyards. Il s'agit bien d'une population précarisée!»

Pas d'argent, mais un précieux complément alimentaire

La banque alimentaire ne donne pas d'argent, mais offre un précieux complément alimentaire à cette population. Et surtout un accueil fraternel! «On accepte tout le monde, sans distinction de nationalité, d'ethnie ou de religion: Bosniaques, Ukrainiens, Serbes, Africains du Nord - du Centre, Asiatiques, également des Suisses... La motivation première des bénévoles - la plupart des personnes à la retraite - est l'esprit d'entraide», explique Georges Vésy, qui vient lui-même d'une grande famille où régnait l'esprit d'entraide, de la débrouille et de partage. «Si tu as la chance de vivre sans soucis matériels. l'entraide devient une nécessité. une évidence. Nous devons tous chercher à vivre dans une société solidaire - de tolérance et de respect mutuel!»

Alors que la douzaine de bénévoles ont fini d'arranger la marchandise sur les tables, Georges Vésy briefe son équipe et donne les dernières consignes avant que les bénéficiaires entrent de façon échelonnée, selon ce qui est indiqué sur leur carte.

Seuls les handicapés, les mères de familles accompagnées de tous petits enfants peuvent griller la priorité, le tout dans une ambiance sereine. Un ou une bénévole accompagne chacun et chacune des bénéficiaires devant les tables bien achalandées.

En passant devant le journaliste de service, nombre de bénéficiaires adressent un large sourire et trouvent des mots de remerciement et de reconnaissance pour cette aide à la survie. Parmi les bénévoles qui les aident ce jour-là à remplir leur cabas: Manar, qui me confie venir de Homs, en Syrie, et l'Irakienne Souham, qui vient de Kirkouk. A la fin de la distribution, ceux qui n'ont pas de carte peuvent entrer dans la salle et recevoir les denrées qui restent sur les tables.

«Grâce à notre action, nous avons évité en 2023 un gaspillage annuel de nourriture de plus de 46 tonnes pour le bien de 3 600 familles représentant 12 000 personnes de tous horizons. Aujourd'hui, nous avons pu distribuer près d'une tonne d'aliments à quelque 80 familles, correspondant à 275 personnes soutenues», lâche Georges Vésy, qui tient à souligner l'engagement de ses valeureux bénévoles. Un engagement représentant sur l'année «2 000 heures de disponibilité pour sauver une valeur d'aide alimentaire de 230 000 francs!» Et de relever que



Suisses en situation précaire ou réfugiés sont accueillis avec le sourire Photo Jacques Berset

«leur bénévolat, s'il n'est pas payé, ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien, mais bien parce qu'il n'a pas de prix!»

Soutien solidaire régional à l'image de Saint Martin

Depuis quelques années avec le soutien de la Commune de Payerne «Payerne Solidaire» regroupant: Carton du cœur – Armée du Salut et TCT organisent chaque automne un stand en commun pour montrer nos actions concrètes à la population, allant toutes dans la même direction et le même objectif sans oublier les Clubs services tels que Lions Clubs, Soroptimist et autres qui nous aident en nous fournissant des produits de base et bons pour achats alimentaires retransmis à nos bénéficiaires afin de

leur donner chaleur au cœur et à l'estomac, relève Georges Vésy.

Biographie

Georges Vésy est né le 27 juin 1952 au sein d'une grande fratrie de 8 frères et sœurs dans la Broye, plus précisément à Morens. Il a suivi sa scolarité primaire et secondaire dans la Broye. En 1968, il entreprend une formation de monteur-électricien et pratique le métier durant 35 ans, dont 15 ans en tant que chef de chantier aux EEF à Payerne puis au Groupe E à Fribourg. En 2004, d'entente avec son ancien patron, il s'engage au CIS de Fribourg (Centre d'Intégration Socioprofessionnelle) en tant que responsable de l'Atelier de Métrologie Il aura également durant son activité

professionnelle un engagement pour le syndicat Syna à l'Agence EEF de Payerne, négociant à l'unisson auprès de la direction de bonnes conditions de travail pour ses collègues du bâtiment.

Marié à Nelly, père d'une fille et grand-père de deux petits-fils, Georges Vésy habite Cousset depuis 1980. Depuis 2016, il s'engage dans le domaine social en tant que retraité bénévole à l'Association TCT au Centre de distribution de Payerne & Environs, dont il est responsable depuis janvier 2024, secondé par 25 bénévoles «engagés(es) pour une bonne cause noble et solidaire!».

Jacques Berset

La situation financière des familles s'aggrave

Le Baromètre suisse des familles 2024, publié par Pro Familia Suisse et Pax, société suisse d'assurances sur la vie, le constate : la situation financière des familles en Suisse s'aggrave. Pour 52 % d'entre elles, le revenu leur suffit à peine, voire pas du tout. Pour quatre familles sur dix, les coûts sont une raison de renoncer à avoir d'autres enfants. En Suisse romande et au Tessin, la situation financière des familles est particulièrement tendue.

En Suisse, plus de 3 millions de tonnes de denrées alimentaires irréprochables sont détruites chaque année. D'autre part, selon l'Office fédéral de la statistique (OFS), 745 000 personnes ne disposant que du minimum vital ou même moins vivent dans notre pays. Face à cette situation, Table couvre-toi TCT, semaine après semaine, distribue de la nourriture à 158 centres de distribution. Dans le canton de Fribourg, TCT est active avec 3 centres de distribution (Bulle, Fribourg, et Morat) où l'organisation soutient chaque semaine environ 500 personnes dans le besoin en leur fournissant des denrées alimentaires. Le Centre de Payerne accueille aussi des bénéficiaires de communes fribourgeoises des environs.

Dans les quelque 158 centres de distribution de tout le pays, ce sont ainsi des dizaines de milliers de personnes dans le besoin qui bénéficient une fois par semaine de produits de première nécessité pour un montant symbolique de 1 franc. En 2023, plus de 6 000 tonnes de denrées alimentaires ont été distribuées pour un montant de plus de 33 millions de francs. Une performance rendue possible grâce à un réseau logistique très perfectionné ainsi qu'avec la précieuse collaboration de plus de 3 700 travailleurs bénévoles.

Jacques Berset



La paroisse protestante de langue allemande Kirchgemeinde Broyetal accueille la banque alimentaire Table couvre-toi TCT à Payerne Photo Jacques Berset



Georges Vésy accueille le camion de livraison de TCT Photo Jacques Berset



La foule attend son tour dans la cour

Photo Jacques Berset



Des enfants viennent aussi à la distribution de nourriture Photo Jacques Berset