



Fédération fribourgeoise des retraités
Freiburgische Rentnervereinigung

13
Le MDA poursuit
fièrement sa route



16
La Banque Alimentaire
Fribourgeoise plus
nécessaire que jamais

18
UniSeniors
est sur les rails!



26
Les seniors de la Gruyère
et de la Glâne en balade en
«train-fondue»

HORIZON

La dissolution de la Fédération Suisse des Retraités (FSR) est actée

La dissolution de la Fédération Suisse des Retraités (FSR) a été votée lors de son Assemblée des délégués du 12 juin 2025 par 14 voix pour, aucune contre et trois abstentions. Après 32 années d'engagement au service des aînés, la FSR est entrée en liquidation par la décision de son Assemblée des délégués.

Le bureau actuel, à savoir Renaud Tripet, président, Elisabeth Leo-Dupont, vice-présidente, Françoise Bassand, secrétaire, et Marco Spinelli, trésorier, vont poursuivre les tâches de dissolution, gérer l'attribution de la fortune et élaborer une procédure facilitée d'adhésion à la FARES. Les vérificateurs des comptes actuels – Pier-Luigi Galli et Joseph Weissen –, devront contrôler que la dissolution a été réalisée conformément à la volonté de l'Assemblée des

délégués. Une AD extraordinaire sera convoquée le 28 octobre 2025 pour constater la bonne exécution de la dissolution et décharger les personnes en charge.

Une part du capital résiduel revient à la FFR

La répartition de la fortune de la FSR aux membres (y compris la FFR) se fera au prorata des cotisations payées à la FSR en 2022, 2023 et 2024 après déduction des frais de fonctionnement 2025, du paiement de la cotisation de la FSR à la Fédération des Associations des retraités et de l'entraide en Suisse (FARES) et des frais liés à la dissolution (notamment les frais de consultation juridique et fiscale). Le capital résiduel sera réparti avant la fin de l'année entre les membres de la FSR. (Suite page 20)

Die Auflösung der Schweizerische Rentnervereinigung (SRV) ist beschlossen

Die Auflösung der Schweizerischen Rentnervereinigung (SRV) wurde an ihrer Delegiertenversammlung vom 12. Juni 2025 mit 14 Ja-Stimmen, keiner Nein-Stimme und drei Enthaltungen beschlossen. Nach 32 Jahren Engagement für die älteren Menschen ist die SRV durch Beschluss ihrer Delegiertenversammlung in Liquidation gegangen.

Der derzeitige Vorstand, bestehend aus Renaud Tripet, Präsident, Elisabeth Leo-Dupont, Vizepräsidentin, Françoise Bassand, Sekretärin, und Marco Spinelli, Kassier, wird die Aufgaben im Zusammenhang mit der Auflösung wahrnehmen, die Verteilung des Vermögens regeln und ein vereinfachtes Verfahren für den Beitritt zur VASOS ausarbeiten. Die derzeitigen Rechnungsprüfer, Pier-Luigi Galli und Joseph Weissen, müssen überprüfen, ob die Auflösung gemäss dem Willen der Delegiertenversammlung erfolgt ist.

Am 28. Oktober 2025 wird eine ausserordentliche Delegiertenversammlung einberufen, um die ordnungsgemässe Durchführung der Auflösung festzustellen und die Verantwortlichen zu entlasten.

Ein Teil des Restkapitals fällt an die FRV

Das Vermögen der SRV geht an die Mitglieder (einschliesslich der FRV) abzüglich der Betriebskosten 2025, der Zahlung des Beitrags der SRV an die Vereinigung aktiver Senior:innen- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz (VASOS) und der mit der Auflösung verbundenen Kosten (insbesondere Rechts- und Steuerberatungskosten). Das Restkapital wird vor Jahresende an die Mitglieder der SRV entsprechend den jeweils von 2022 bis 2024 gezahlten Beiträgen verteilt. (Fortsetzung auf Seite 20)

LES SENIORS SONT AUJOURD'HUI PLUS CONNECTÉS QUE JAMAIS: EN 2010, SEULS 38 % DES PLUS DE 65 ANS UTILISAIENT INTERNET, EN 2025 ILS SONT DÉJÀ 89 %

«La nouvelle E-ID étatique est sûre, simple et reste volontaire. Elle facilite la vie – surtout pour les seniors», constate la Fédération des Associations des retraité-e-s FARES/VASOS.

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.

LA PAUVRETÉ DES PERSONNES ÂGÉES OCCULTÉE

La FARES/VASOS, Fédération faitière des associations de retraités-és, dénonce le fait que «la pauvreté des personnes âgées est occultée» par nos responsables politiques.

«Il n'existe pratiquement aucune mesure spécifique pour les seniors: les documents se concentrent sur les populations plus jeunes. Les seniors n'ont pas leur mot à dire!», déplore Jakob Hauri, délégué de la FARES au Conseil suisse des aînés (CSA).

L'analyse de la FARES et du groupe de travail «Âge dans la société+migration» du CSA révèle de grandes lacunes dans la stratégie du Conseil fédéral en matière de pauvreté. «Notre expérience de vie reste inutilisée». Un conseil de 8 à 12 personnes ne peut garantir une représentativité suffisante de la diversité des personnes touchées par la pauvreté. «Les mesures se concentrent sur l'éducation et le travail, mais ignorent les soins de santé adaptés à l'âge et la lutte contre l'isolement social, aspects d'une importance capitale pour nous, les personnes âgées».

EDITO / EDITORIAL



La FFR connaît-elle aussi «la reprise»? Nous avons toutes et tous en mémoire ce moment qui marque la fin des vacances et l'angoisse ou l'impatience de la reprise du travail.

Les retraités ont l'habitude de dire qu'ils n'ont plus de vacances. Pour certains, la période de juillet-août est même plus intense que d'habitude ne serait-ce que par la garde des petits enfants dont les parents travaillent. Mais il y a aussi des transports publics moins bondés, des magasins moins fréquentés, la circulation moins dense sur les routes, sauf aux dates de départs et retours de vacances.

A la FFR, on connaît bien «la reprise». Après l'Assemblée annuelle du mois de juin, il s'agit de relancer les projets pour nos séniors et de se positionner sur les objets qui touchent les personnes âgées. Le monde politique a l'habitude d'annoncer ses décisions désagréables pour les citoyens juste avant les vacances. Pour notre Fédération, il s'agit de s'assurer que la voix des séniors soit aussi prise en compte. Et nous allons aussi vérifier que notre présence prévue par la loi dans diverses commissions cantonales ou régionales soit effective.

Notre Fédération doit porter la parole de tous les retraités. Mais elle doit être plus particulièrement attentive à la condition des plus faibles. C'est une question de dignité et de solidarité. On ferme des bureaux de poste, on passe à la digitalisation érigée en dogme sans se soucier des laissés-

pour-compte, on pratique des économies qui touchent les plus précaires et on n'adapte pas les rentes alors que tous les prix augmentent.

Les relations intergénérationnelles ne doivent pas seulement cultiver la mémoire, elles doivent aussi favoriser le vivre ensemble dans le respect, la reconnaissance et la solidarité. On doit remplacer le «avant c'était mieux» par «c'est quand même mieux aujourd'hui». La «reprise», c'est travailler à un avenir meilleur plutôt que cultiver la nostalgie. Bonne reprise!
René Thomet, président de la FFR

René Thomet, président de la FFR

Erlebt auch die FRV einen «Wiederbeginn»? Wir alle erinnern uns an diesen Moment, der das Ende der Ferien und die Angst oder Ungeduld vor der Rückkehr zur Arbeit markiert.

Rentner sagen oft, dass sie keine Ferien mehr haben. Für manche ist die Zeit von Juli bis August sogar intensiver als sonst, schon allein wegen der Betreuung der Enkelkinder, deren Eltern arbeiten. Aber es gibt auch weniger überfüllte öffentliche Verkehrsmittel, weniger frequentierte Geschäfte und weniger Verkehr auf den Strassen, ausser in den Tagen des Ferienstarts und der -rückkehr.

Bei der FRV kennen wir den «Wiederbeginn» gut. Nach der Jahresversammlung im Juni geht es darum, die Projekte für unsere Senioren wieder aufzunehmen und zu Themen Stellung zu beziehen, die ältere Menschen betreffen. Die Politik hat die Gewohnheit, Entscheidungen, die für die Bürger unangenehm sind, kurz vor den Ferien bekannt zu geben. Für unsere Vereinigung geht es darum, sicherzustellen, dass auch die Stimme der Senioren berücksichtigt wird. Und wir werden auch überprüfen, ob unsere gesetzlich vorgesehene Präsenz

in verschiedenen kantonalen oder regionalen Kommissionen tatsächlich gegeben ist.

Unsere Vereinigung muss die Stimme aller Rentner vertreten. Aber sie muss besonders auf die Lage der Schwächsten achten. Das ist eine Frage der Würde und der Solidarität. Postämter werden geschlossen, die Digitalisierung wird zum Dogma erhoben, ohne Rücksicht auf die Benachteiligten, es werden Einsparungen vorgenommen, welche die Schwächsten treffen, und die Renten werden nicht angepasst, obwohl alle Preise steigen.

Die Beziehungen zwischen den Generationen dürfen nicht nur die Erinnerung pflegen, sondern müssen auch das Zusammenleben in Respekt, Anerkennung und Solidarität fördern. Wir müssen das «Früher war alles besser» durch «Heute ist es doch besser» ersetzen. «Wiederbeginn» bedeutet, an einer besseren Zukunft zu arbeiten, anstatt Nostalgie zu pflegen. Guten Wiederbeginn! René Thomet, Präsident der FRV

René Thomet, Präsident der FRV

Laissez le papier raconter votre histoire.

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

media f Imprimerie SA
020 910 88 44

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

media f
imprimerie

LE TOUR DES SECTIONS

SECTION DE LA GLÂNE: UNE PARTICIPATION RECORD AUX ACTIVITÉS



Valentin Bard, préfet de la Glâne

Photo Jacques Berset

C'est sous la présidence de Jean-Jo Raemy, en présence de 200 membres, que s'est déroulée dans la salle communale d'Ursy le 25 mars l'assemblée 2025 de la section de la Glâne de la FFR. La commune d'Ursy, formée de 8 villages – Bionnens, Esmonts, Montet-Glâne, Morlens, Mossel, Ursy, Vauderens et Vuar-marens – compte un peu plus de 4 000 habitants, ce qui, en termes de population, en fait la dix-neuvième commune du canton et la quatrième des trois districts du Sud.

Le syndic Philippe Dubey a souligné dans son mot de bienvenue l'import-

tance de la Fédération des retraités et son rôle au service des aînés. «Je pense qu'après une vie bien remplie, il est très sain de garder une activité et de conserver des contacts», soulignant le plaisir des retraités de se retrouver et félicitant les responsables «et tout particulièrement votre dynamique président» pour toutes les activités organisées au sein de la section glânoise.

La section glânoise, fondée en 1992, compte à ce jour 620 membres dont le 50% participent aux diverses activités proposées, relève avec satisfaction le président Jean-Jo Raemy. Bernard Monney, qui représentait le team match aux cartes, a été remplacé par Fernande Romanens. Après de nombreuses années d'engagement, Marie-Louise Gavillet a souhaité se retirer du comité. Elle a été remplacée par Rosemarie Brühlhart.

Les comptes 2024, présentés par Bernard Guillaume et se soldant par des produits de Fr. 27 369,50.– et une perte de Fr. 1396,85.–, ont été acceptés à l'unanimité. Au bilan,

la fortune au 31 décembre dernier s'élève à Fr. 34 978,45.–.

Avec le vieillissement prévu, des défis à relever

Invité à l'assemblée, le préfet de la Glâne Valentin Bard, a rappelé pour sa part que d'ici 15 à 20 ans, le nombre de personnes de plus de 90 ans dans la Glâne va doubler. Les communes réfléchissent activement à la meilleure façon de relever ce défi, avec plusieurs variantes: rénover et agrandir le site de Billens, développer des appartements protégés, pour retarder au maximum l'entrée en EMS, renforcer les soins à domicile, pour permettre à chacun de rester chez soi le plus longtemps possible. Le préfet a mentionné le nouvel EMS de Siviriez, ouvert en août 2024, qui intègre également le premier foyer de jour de la Glâne. Il permet à des personnes de se rendre dans ce foyer en journée, permettant ainsi d'offrir un moment de répit aux proches aidants.

Jacques Berset

LA SECTION DE LA VEVEYSE COLLABORE AVEC PRO SENECTUTE



François Genoud, préfet de la Veveyse

Photo Jacques Berset

C'est à Remaufens, une commune de quelque 1300 habitants, située près du chef-lieu Châtel-Saint-Denis, que la section de la Veveyse de la FFR a tenu sa 32^e as-

semblée générale au restaurant de l'Avenir sous la présidence de Jean Genoud, avec la présence de 125 participants.

A cette occasion, Daniel Frossard, conseiller communal des lieux, a salué le grand travail de la Fédération des retraités, essentiel pour assurer la cohésion sociale. Un message relayé par le préfet François Genoud qui a relevé l'augmentation importante des seniors dans le district du Sud du canton. Selon les chiffres du canton de Fribourg, la population des plus de 65 ans devrait doubler d'ici 2035 par rapport à

2010. Dans le district de la Veveyse, le nombre de retraités passera de 1927 en 2010 à 5100 en 2035, soit une augmentation de 264%.

Jean Genoud, qui siège à la commission Senior+ de l'Association des communes de la Veveyse (ACV), a rappelé que c'est une instance très dynamique où la grande majorité des actions à l'intention des seniors veveysans se discutent, dans le but de bien coordonner les différents projets communaux ou régionaux en bonne intelligence. Une grande partie du travail est effectué depuis l'été 2024 par Fanny Zürcher, dans le cadre du mandat

confié par l'ACV à Pro Senectute. Cette chargée de projet régionale, basée dans le bâtiment du Réseau Santé et Social de la Veveyse (RSSV) Place d'Armes 30, à Châtel-St-Denis, coordonne de nouvelles activités et des mesures en faveur de la politique vieillesse du district.

Des activités qui connaissent un grand succès

Jean Genoud a souligné le succès des diverses activités de la section durant l'année écoulée, notamment la sortie en car du 5 septembre 2024 dans la région du Vully – Neuchâtel, avec 4 cars et un bateau pour 225 participants. La section a également lancé un projet 'rando' en 2024. «C'était un ballon d'essai qui a eu un vif succès. Sur les 8 randonnées proposées, une seule a dû être annulée pour des raisons météorologiques. De 25 participants lors de la première 'rando', les effectifs se sont progressivement étoffés jusqu'à près d'une cinquantaine lors de notre dernière balade de l'année, sur le balcon du Mt Pèlerin, souligne le président.



Le véhicule de Passe-Partout Photo www.fondation-passepartout.ch/veveyse

En regard du succès rencontré nous avons décidé de mettre en place une commission chargée de cette activité. Deux bonnes volontés se sont jointes à moi pour former cette commission MM. Éric Pugin et Henri Diserens».

Passe-Partout Veveyse : 31 012 km pour 1214 courses

Responsable des chauffeurs de Passe-Partout Foyer Jour en Veveyse (PPV), Joseph Molleyres, de St-Martin, a présenté les activités du PPV en 2024 : amener des personnes à la maison St-Joseph pour y passer une journée et les ramener à la maison en fin d'après-midi ; conduire des personnes aux dialyses à Riaz ou à Vevey ; transporter des personnes dans le district ou vers les hôpitaux de la région.

«Nos 15 conducteurs ont parcouru 31 012 km pour 1 214 courses, dont 35 avec fauteuil roulant. En 2024, il y a eu 260 journées de service, ce qui représente une moyenne de 17 à 18 jours par chauffeur. Ce printemps 3 nouveaux chauffeurs bénévoles sont venus renforcer nos rangs», note Joseph Molleyres.

Augmentation des cotisations

Alors que les comptes 2024 bouclant avec un léger bénéfice de CHF 65.– ont été acceptés à l'unanimité, de même que le budget 2025 présentant un déficit présumé de CHF 2 750.–, le président a proposé une augmentation des cotisations dès 2026.

«Si nos finances ne sont pas problématiques pour l'instant, on remarque qu'au fil des ans les marges diminuent, au contraire des charges. Nous avons aussi le souci constant de pouvoir vous offrir des activités intéressantes à des conditions raisonnables. Actuellement nos cotisations sont de CHF 20.– par personne ou CHF 30.– par couple. Elles sont à ce niveau depuis plus d'un quart de siècle».

Si la proposition du comité était d'augmenter la cotisation à CHF 25.– par personne et CHF 40.– par couple – une augmentation «parfaitement justifiée et bien inférieure à l'augmentation du coût de la vie durant cette longue période de statu quo» – une proposition venue de la salle a avancé les chiffres de CHF 30.– par personne et CHF 50.– par couple. Elle a été acceptée sans grande discussion. L'assemblée s'est conclue, avant le traditionnel apéro, par un exposé de Mélissa Schmid, assistante sociale chez Pro Senectute, qui a notamment présenté l'outil de calcul des primes d'assurance-maladie 2025 priminfo (<https://www.priminfo.admin.ch/fr/praemien>), qui permet de comparer les primes des diverses caisses-maladie et de trouver ainsi la caisse-maladie la plus favorable.

Jacques Berset

LA SECTION SARINE POUR DES LOGEMENTS À LOYERS RAISONNABLES

La section Sarine de la FFR, qui a tenu son assemblée générale le 9 avril 2025 au Restaurant de l'Escale à Givisiez en présence de 83 personnes, comptait au début de l'année 759 membres, dont 201 couples et 357 membres individuels. Durant l'année dernière, la section a vu l'arrivée de 54 nouveaux membres, tandis qu'elle a noté 52 démissions, 16 décès et 9 radiations.



Dominique Raboud, président démissionnaire Photo Jacques Berset

Dans son rapport, le président Dominique Raboud a relevé les analyses de la Commission des questions économiques (CQE) de la FFR. 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 rai-

sonnables doit être rapidement mise sur pied», a-t-il insisté. «La votation sur une 13^e rente AVS a montré que les seniors se sont mobilisés. Cette 13^e rente sera servie en décembre 2026 pour la 1^{re} fois». La Commission Santé et Social CSS relève pour sa part le manque de médecins de famille à Fribourg.

Les comptes 2024 présentés par le caissier Dominique Facciuto ainsi que le budget 2025 ont été approuvés

à l'unanimité par l'assemblée. Les comptes 2024 montrent qu'au 31 décembre 2024, le bénéfice de l'exercice était de Fr. 3538.50 pour des produits à hauteur de Fr. 51 149.50.–. Le budget 2025 prévoit un bénéfice de Fr. 2863.50.– pour des produits à hauteur de Fr. 47 260.00.–. Au 31 décembre 2024 le capital de la section Sarine s'élevait à Fr. 34 320.20.–.

Jacques Berset

A l'heure de la parution du présent N° d'Horizon, la section communique que Dominique Raboud a donné sa démission comme président avec effet immédiat au 22.05.2025 et que, dans l'intérim, c'est Alain Cornu, jusqu'alors vice-président, qui assume la présidence de la section, et Danielle Chassot la vice-présidence.

LA SECTION DU LAC FRANÇAIS FÊTE SON 30^e ANNIVERSAIRE

La section du Lac français de la Fédération Fribourgeoise des Retraités, forte de 455 membres, a fêté son 30^e anniversaire lors de son assemblée annuelle le matin du 24 avril 2025 à la salle Festisport de Courtepin. 160 personnes ont assisté sous la présidence de Francine Chervet à l'assemblée, suivie d'un repas convivial.

Les comptes 2024, acceptés par l'assemblée, montrent des dépenses pour un montant de Fr. 6861 et un bénéfice de l'exercice de Fr. 2843. Alors que la cotisation annuelle était jusqu'à présent de Fr. 15.– pour un membre individuel et de Fr. 25.– pour un couple, elle est passée – à l'unanimité! – à Fr. 20.– par personne, sans réduction pour les couples. Malgré l'augmentation des cotisations prévue à Fr. 9000, le budget 2026 se monte au plan des dépenses à 12900 francs, soit un déficit présumé de Fr. 2100. Ce déficit est dû notamment aux frais de l'assemblée cantonale des délégués qui sera accueillie l'an prochain par la section du Lac, et par les coûts du site internet à mettre en place.



Francine Chervet, présidente de la section Lac Photo Jacques Berset

Le comité de la section sera élu ou ré-élu à la prochaine assemblée générale en 2026. Il doit impérativement trouver de nouveaux membres, dont une personne pour la présidence et une pour le secrétariat.

30 ans au service des seniors du district

C'est le 19 janvier 1995 que Robert Pillonel, Conrad Jemmely et Dominique Egger, encouragés par Joseph Rey, président de la Fédération Suisse

des Retraités (FSR), ont organisé une réunion d'information au Buffet de la Gare à Courtepin.

Les 30 personnes présentes nomment alors un comité provisoire et le 29 novembre 1995, lors de l'assemblée constitutive au Café du Chasseur, à Courtepin, présidée par Robert Pillonel, 53 personnes sont présentes.

Dans l'article premier de ses statuts, on lit que «sous le nom de Fédération fribourgeoise des retraités, il est créé une section dans le district du Lac francophone à but idéal, régie par les présents statuts au sens des articles 60 et suivants du code civil suisse». Dans son article 2, il est écrit que «la section a pour but de coordonner les efforts de ses membres en vue de la défense de leurs intérêts économiques, sociaux et culturels. Elle est politiquement neutre et ouverte à toutes les religions». L'histoire de la section reste à écrire, car les archives ont disparu!

Jacques Berset

LA SECTION GRUYÈRE FÊTE LE 40^e ANNIVERSAIRE DE SA FONDATION

Quelque soixante personnes ont participé le 9 avril à la salle polyvalente de Le Pâquier à l'assemblée de la section Gruyère, qui fêtait cette année le 40^e anniversaire de sa fondation. Après la présentation des comptes acceptés à l'unanimité ainsi que le budget 2025, les participants ont apprécié la conférence de Vanessa Pasche sur le thème des «*Troubles du sommeil chez les seniors*».

Avant toute médication, il est crucial d'identifier les causes sous-jacentes du trouble du sommeil. La qualité du sommeil n'est pas un luxe: c'est une nécessité pour vieillir sereinement, a souligné l'hypnothérapeute et relaxologue du cabinet Lors du Temps à Prilly. Vanessa Pasche a ainsi expliqué que les troubles du sommeil chez les seniors représentent un enjeu majeur de santé publique. Près de 50% des seniors souffrent de problèmes de sommeil, ce qui impacte directement leur qualité de vie. Les conséquences peuvent être dévastatrices, allant de la fatigue chronique à des problèmes de santé mentale. Ce sujet est d'une actualité brûlante, car le vieillissement de la population soulève des questions cruciales sur le bien-être des seniors. Comprendre ces troubles et savoir les gérer devient essentiel pour préserver le bien-être des seniors.

Le manque de sommeil adéquat peut entraîner des problèmes de santé physique significatifs. Les personnes âgées sont plus vulnérables aux maladies cardiovasculaires, à l'hypertension et au diabète. De plus, ces troubles peuvent aggraver des pathologies existantes, ce qui complique encore leur état de santé général. Les conséquences psychologiques sont tout aussi alarmantes. L'insomnie peut conduire à des troubles de l'humeur tels que la dépression et l'anxiété, isolant les personnes âgées dans leur détresse. Cette spirale peut aussi entraîner une diminution des interactions sociales, exacerbant leur sentiment de solitude.



Antoinette Badoud, présidente de la section de la Gruyère Photo Jacques Berset

Avec l'âge, les cycles de sommeil évoluent: l'endormissement devient plus long, le sommeil profond diminue, et les éveils nocturnes se multiplient. Les troubles les plus fréquents sont l'insomnie, les apnées du sommeil, le syndrome des jambes sans repos et le sommeil fragmenté.

- L'insomnie, souvent liée au stress, à la douleur ou à des traitements médicamenteux, provoque fatigue, irritabilité et troubles cognitifs.
- Les apnées du sommeil, marquées par des pauses respiratoires nocturnes, augmentent les risques de maladies cardiovasculaires.
- Le syndrome des jambes sans repos, quant à lui, perturbe fortement l'endormissement avec des sensations désagréables et un besoin irrésistible de bouger.

Des facteurs psychologiques (anxiété, isolement), physiologiques (modifications hormonales) et médicaux (maladies chroniques, effets secondaires de médicaments) viennent aggraver ces troubles.

L'hygiène du sommeil reste la première réponse préventive et thérapeutique: respecter des horaires réguliers, éviter les écrans avant de dormir, pratiquer une activité physique douce, limiter les excitants, et favoriser un environnement calme et propice au repos. Des outils complémentaires comme la relaxation, l'hypnose thérapeutique, la



Vanessa Pasche à l'assemblée annuelle de la section gruérienne

méditation ou encore la luminothérapie et la phytothérapie peuvent soutenir l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil. Enfin la thérapie cognitive et comportementale reste une approche particulièrement efficace, notamment en cas d'insomnie chronique, a conclu la thérapeute.

40 ans au service de la défense des retraités

Fondée il y a quatre décennies, à savoir en 1984/1985, les présidents successifs de la section de La Gruyère n'ont pas ménagé leurs énergies pour tenter de faire avancer la défense des droits des seniors, souligne la présidente de la section Antoinette Badoud. Elle rappelle que le premier président, Marius Pasquier, était un boulanger domicilié à Broc, mais exerçant son métier à Le Pâquier.

Lors d'une assemblée d'information le 5 octobre 1991 en présence de plus de 400 membres, le président les appelait à se mobiliser face à l'augmentation des primes des caisses maladie, à savoir alors de + de 20%. Des retraités se sentaient même menacés d'en être exclus s'ils ne payaient pas ce renchérissement, souligne Antoinette Badoud. Le président d'alors déclarait: «*les retraités coûtent pourtant moins cher debout que couchés!*»

De 1996 à 2007, la présidence est assurée par Marcel Delley, alors directeur du CO de Bulle. Il fut d'ailleurs également président cantonal. Il s'est beaucoup engagé pour la défense des

intérêts matériels des retraités. Une de ses idées fortes consistait à dire que les retraités doivent faire entendre leurs revendications et rester des partenaires à part entière de la société. Il leur a demandé de ne pas rester passifs face aux augmentations des primes des assurances maladie. Sous sa présidence, la FFR a adopté une résolution sur le projet de la 11^e révision de l'AVS en proposant de fixer l'âge de l'AVS à 64 ans pour tous. «Un président en avance sur son temps», commente Antoinette Badoud.

En 2007, Marcel Delley remet la présidence à Germain Delacombaz, des

Sciernes d'Albeuve, qui a été également un fervent défenseur des droits des retraités durant son mandat. Le 28 mai 2009, il a organisé un Congrès cantonal pour les retraités à Sâles. La section de la Gruyère comptait alors plus de 800 membres ! Alors que la population de la Gruyère ne fait qu'augmenter et que le district compte 8000 seniors, la section n'a plus que 640 membres en 2025, déplore Antoinette Badoud.

En 2013, la présidence revient à une femme, Françoise Egger, de Vuadens. Poursuivant le travail de ses prédécesseurs, elle a organisé les 30 ans de la section, et a été l'initiatrice des

marches ainsi que des matchs aux cartes. Elle a appelé la section de la Glâne à se joindre à celle de la Gruyère, une collaboration toujours très appréciée. Après 10 ans d'engagement, elle a remis son mandat pour raison d'âge. **En 2023**, le sort de la section est à nouveau confié à une femme, Antoinette Badoud, domiciliée à Le Pâquier. Quelques changements ont déjà été apportés par la nouvelle présidente, notamment la création d'un «Livret programme» édité tous les 6 mois et remis à tous les membres de la section.

Jacques Berset, avec le concours d'Antoinette Badoud

LA SECTION DE LA SINGINE FÊTE SES 33 ANS

Quelque 120 membres ont assisté à l'assemblée générale de la section de la Singine de la FFR, la plus nombreuse des sept sections de district, le 20 février 2025 au restaurant St. Jakob à Wünnewil. Sous la présidence de Heinz Wyler, l'assemblée a pris connaissance de l'état de ses membres au 31 décembre 2024, soit 1024. Au début de l'année précédente, elle comptait 1065 membres. Durant l'année 2024, la section a enregistré 29 nouvelles adhésions et 70 départs, en raison de décès, de problèmes de santé, d'entrées en EMS ou autres.

En plus des points standard de l'ordre du jour, une rétrospective des 33 années d'existence de l'association fondée en 1991 a été présentée. La première année d'existence de la Rentnervereinigung des Sensebezirks RVS, sous la présidence de Theo Stritt, l'association comptait 465 membres. En 2000, l'association devient une section de la Fédération Fribourgeoise des Retraités FFR/FRV, avec un effectif de 1153 membres. En 2004, le président Theo Stritt démissionne et est remplacé par Josef Zosso. En 2008, la section compte toujours 1153 membres. En 2010, Beat Bucheli, vice-président depuis 2009, prend la succession de Josef Zosso. En 2011, la RVS fête ses 20 ans et intensifie

ses contacts avec les communes et avec Pro Senectute. En 2014, la section singinoise initie les Burgbühlstage, fort appréciés par les membres, qui sont alors 1228. En 2023, Beat Bucheli se retire et est remplacé par Heinz Wyler. Le comité s'agrandit avec une attribution des dicastères pour chacun des membres et les relations avec Pro Senectute s'intensifient.

La cotisation de membre passe de 20 à 25 francs

L'assemblée a également approuvé à l'unanimité la proposition du comité directeur d'augmenter la cotisation de membre de 20 à 25 francs à partir du 1^{er} janvier 2026, ceci compte tenu des coûts des nombreuses manifestations et de l'augmentation des frais d'organisation des événements. Au niveau financier, les comptes montrent des entrées pour 130 649 francs contre 132 849 francs de dépenses, soit un déficit de 2 553 francs après corrections de valeur. Le budget 2025 prévoit une perte de 8 450 francs. Le bilan au 31 décembre 2024 se monte à 47 510 francs, contre 53 586 francs en 2023.

De nouveaux membres recrutés à la Seisler Mäss

La manifestation de printemps à la Seisler Mäss à Tavel en mai dernier,



Heinz Wyler, président de la section de la Singine Photo Jacques Berset

avec un stand commun avec Pro Senectute – très fréquenté – a permis au comité de poursuivre sa stratégie de recrutement. De nombreux nouveaux membres sont entrés à cette occasion dans la section des retraités du district de la Singine, qui compte désormais environ 1100 membres. Lors de la Seisler Mäss, elle a pu rattraper un anniversaire qui avait été repoussé en raison du Covid. La journée des retraités était animée par le Brassband des Préalpes, le groupe Comeback Band, qui a invité tout le monde à danser, et l'intervention en Seislerdeutsch fort goûtée de l'écrivain, journaliste et dialectologue singinois Christian Schmutz, auteur du «Senslerdeutsches Wörterbuch».

Jacques Berset

SECTION BROYARDE DE LA FFR: NOUVEAUX STATUTS EN PRÉPARATION

La 32^e assemblée générale de la section de la Broye de la FFR s'est tenue le 23 avril à la salle de la Prillaz à Estavayer-le-Lac sous la présidence de Bernard Noble, en présence de quelque 300 personnes. Le président souligne que l'effectif de la section broyarde est de 731 membres au 31 décembre dernier.

Invité à l'assemblée, Eric Chassot, syndic de la commune d'Estavayer, une commune qui représente près de la moitié des habitants de la Broye, a qualifié de remarquable l'engagement de la section en faveur des aînés de la Broye fribourgeoise. Il a relevé que la Commune prépare un projet pour les habitations protégées.

Des comptes bénéficiaires

Présentant les comptes 2024, le caissier Paul-André Jordan, a présenté des produits pour Fr. 29'725,65.–, des charges pour Fr. 26'960,95.–, et un bénéfice de Fr. 2'764,70.–. La fortune au 31 décembre 2023 était de Fr. 35'983,76.–, et au 31 décembre 2024 de Fr. 38'748,46.– Les comptes sont approuvés à l'unanimité, applaudissements.

Le budget 2025, avec des produits Fr. 29'000.00.– et des charges pour Fr. 27'500.00.–, prévoit un bénéfice de Fr. 1'500.00.–, a été accepté à l'unanimité.

La section prévoit de présenter les travaux de la commission instaurée pour la révision des statuts de la section.

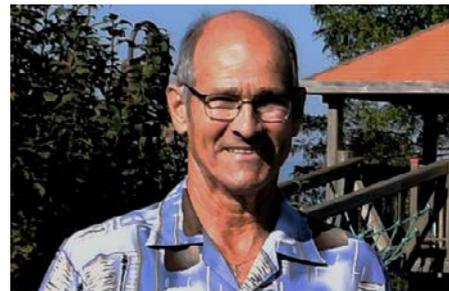


Photo Bernard Noble, président de la section de la Broye Photo Jacques Berset

Les nouveaux statuts seront, qui seront prêts pour approbation à l'assemblée générale de 2026, seront envoyés aux membres, afin qu'ils puissent donner leur avis ou émettre des propositions avant l'assemblée.

Jacques Berset

SAMEDI^{DU}
PARTAGE
FRIBOURG

DEVENEZ BÉNÉVOLE D'UN JOUR !

28 & 29 NOVEMBRE
2025

Nous avons besoin de vous !
Inscrivez-vous :



benevoles@bafr.ch
Tél. 077 468 36 92



 WWW.BANQUEALIMENTAIREFRIBOURGEOISE.CH
WWW.SAMEDIDUPARTAGE.CH

ORGANISÉ PAR :



Banque Alimentaire
Fribourgeoise
Freiburger
Lebensmittelbank

DIE RENTNERVEREINIGUNG DES SENSEBEZIRKS AN DER SEISLER MÄSS

An der Seisler Mäss, der Wirtschafts- und Kulturausstellung des Sensebezirks hatte die Rentnervereinigung einen Stand von 16 m² gemietet, zusammen mit Pro Senectute, mit der wir viele gemeinsame und analoge Aktivitäten teilen. Auf 30 m² Wandfläche präsentierten wir auf einem grossen Bildschirm und auf acht Plakaten Fotos und Informationen über unsere Tätigkeiten und Programme: wer wir sind, Jahresprogramm, Reisen, Burgbühltage und von Pro Senectute die Tätigkeiten und Beratungen im Sensebezirk.

Für den Empfang diente die Theke von Pro Senectute, mit dem Logo der Sensler Rentnervereinigung. Ein Schwerpunkt lag auf einem Fragebogen, wo es galt, einige der auf den Plakaten gezeigten Informationen zu bezeichnen und insbesondere die Adresse anzugeben und das Interesse für einen eventuellen Beitritt sowie an den Aktivitäten von Pro Senectute. Neben einem Glücksrad mit kleinen Gewinnen wurde jeden Tag eine Sicherheitsleiter, gestiftet vom Hauseigentümergebiet des Kantons Freiburg, verlost und am Ende zudem ein Grillset.

100 Neumitglieder

Am Stand waren stets vier Mitglieder der Rentnervereinigung oder Mitarbeitende von Pro Senectute anwesend, welche die Leute begrüßten, informierten und für Auskünfte zur Verfügung standen. Unser Stand war nicht reisserisch, spektakulär, das Innere wurde wenig besucht, da wir am Anfang der vielen Aussteller



Christian Schmutz à la Seisler Mäss

Photo Jacques Berset



Le directeur de Pro Senectute Emmanuel Michielan avec René Thomet (à gauche), président de la FFR, et Heinz Wyler (à droite), président de la section singinoise Photo Jacques Berset

platziert waren. Wir konnten aber doch Aufmerksamkeit und Interesse an unseren reichhaltigen Aktivitäten wecken. Es resultierten über 100 Neumitglieder. Somit hat unsere Präsenz an der Seisler Mäss den Zweck erfüllt.

Robert Schwaller

Jubiläum an der Seislermäss

Die Idee unseren traditionellen Frühlingsanlass an der Seislermäss durchzuführen, fand rasch auch in unserem Vorstand Unterstützung, umso mehr als wir unser durch Covid ins Wasser gefallenes 30-Jahr Jubiläum stimmig nachholen konnten. Gibt es eine bessere Gelegenheit, als sich an einem Grossanlass zu präsentieren? Christian Schmutz, die Alpen Brass Band und die Comeback Band bildeten den Rahmen zu unserem Jubiläumsanlass, an dem 230 Teilnehmende in gemütlicher Atmosphäre und bei einem festlichen Essen den Tag geniessen konnten. Zu diesem 33-Jahr Jubiläum konnte die Vereinigung auch Ehrenmitglieder, Gäste der Kantonalen Vereinigung, sowie von Pro Senectute einladen. Diese hat uns neben anderen Sponsoren sowohl für den Frühlingsanlass wie bei der Realisierung unseres Stands massgeblich unterstützt.

Die Rentnervereinigung des Sensebezirks besteht seit 1991

Die Rentnervereinigung des Sensebezirks besteht seit 1991 und wir verdanken unseren Gründern und Vorgängern

eine bemerkenswerte und engagierte Aufbauarbeit. So konnte sowohl der Mitgliederbestand als auch das Angebot an Anlässen stetig weiter ausgebaut werden und die Sensler Sektion ist mit rund 1100 Mitgliedern auch die grösste im Kanton. Wir blicken mit Respekt und Anerkennung auf unsere Vorgänger und ihre Leistungen sind uns Ansporn, in diesem Sinne den Verein in die Zukunft zu führen. An der Seislermäss klappte auch bei uns alles bestens und wir konnten mit grosser Freude beobachten, dass die Teilnehmenden im Anschluss an unsere Veranstaltung zufrieden und mit viel Lob den freien Gang durch die Messe antraten. Während der ganzen Messe war unser Stand gut besetzt und die grosse Bereitschaft unter unseren Mitgliedern, uns am Stand zu unterstützen, hat mich besonders gefreut. Wir haben unser Ziel erreicht: Wir wurden gesehen und wir haben neue Mitglieder gefunden.

Heinz Wyler, Präsident



Heinz Wyler, président de la section de la Singine à la Seisler Mäss

Photo 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.

bcf.ch
fkb.ch



Banque Cantonale de Fribourg
Freiburger Kantonalbank

simplement ouvert - einfach offener

TABLE DE NOËL

CÉLÉBREZ DANS UN ESPRIT DE
PARTAGE!

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



**Vous souhaitez
accueillir chez vous
un.e senior pour un
repas de fête entre le
14 et le 26
décembre ?**

**Vous êtes senior.e
et désirez rejoindre
une Table de Noël
dans votre région ?**

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Informations et inscription :

Pro Senectute Fribourg

026 347 12 93

sportetformation@fr.prosenectute.ch

LE MDA POURSUIT FIÈREMENT SA ROUTE

Le Mouvement des Aînés Fribourg (MDA) a tenu sa 37^e assemblée générale le 6 mai 2025 au restaurant de l'Escale à Givisiez sous la présidence de Francis Godel et en présence d'une septantaine de membres.

Le MDA, une association qui se fixe pour but d'enrichir la qualité de vie des personnes à la retraite et contribue par ses multiples activités à lutter contre l'isolement et la dépendance des aînés dans la société, compte actuellement 219 membres avec une moyenne d'âge de 76 ans. On note une légère diminution par rapport à 2017, année où les adhérents du MDA étaient 269. L'année écoulée a vu l'adhésion de 23 membres, un décès et 25 démissions, notamment pour des entrées en EMS.

Changements à la chorale L'Âge en Chanteurs et à l'orchestre de chambre Movimento

Trésorier du MDA, présentant les comptes 2024, Yves Tricot a relevé qu'ils bouclent avec une petite perte de CHF 110.– Le capital propre à la fin de l'exercice s'élève à CHF 49 153.– Le budget 2025, avec des cotisations pour une somme de CHF 9585.– et des sponsors pour CHF 7500.–, prévoit un déficit de CHF 3755.–.



A la 37^e Assemblée générale du MDA

Photo Jacques Berset

Au chapitre des changements: démissionnaire, Claire-Lise Demierre, qui a longtemps présidé aux destinées de la chorale L'Âge en Chanteurs, est remplacée par un duo, à savoir Ursula Baumeyer et Fernande Gobet; pour l'orchestre de chambre Movimento, Christoph Joller remplace Christoph de Reyff. Tant Claire-Lise Demierre que Christoph de Reyff avaient annoncé lors de l'AG 2024 leur souhait de démissionner pour l'AG 2025. Le président les a remerciés chaleureusement pour leur engagement pluriannuel en faveur de l'association.

Outre les nombreuses activités (troupe de Théâtre des 4-Heures, groupe de randonneurs, groupe de tennis de table, groupe de jass) il a encore été proposé de mettre sur pied un club de vélos électriques à destination des membres du MDA.



La troupe du Théâtre des 4-Heures à Belfaux le 18 mai Photo Jacques Berset

Mise en garde contre la cybercriminalité

A la suite de la partie statutaire, le sergent Gino Frangone, de la Police cantonale, a attiré l'attention des participants sur la cybercriminalité qui cible en particulier les personnes âgées. Il a mis en garde contre la version numérique de l'escroquerie au mariage, que l'on appelle « arnaque aux sentiments » (romance scam ou love scam). Les escrocs créent de faux profils sur les réseaux sociaux et les sites de rencontres en ligne, puis feignent le grand amour avec leurs victimes pour obtenir ensuite une aide financière de leur « partenaire ».



Conférence sur la cybercriminalité par le sergent Gino Frangone, de la Police cantonale Photo Jacques Berset

Si d'autres prétendues « instances officielles » prennent contact avec vous (Interpol, autorités policières d'un autre pays, avocats de victimes etc.), a-t-il lancé, abstenez-vous de toute réaction. Il faut aussi se méfier du « faux banquier » qui cherche à obtenir votre numéro de compte bancaire ou vos mots de passe, des faux policiers – jamais un policier vous demande de l'argent ! – du coup du neveu qui vous demande de l'aider financièrement, car il est détenu à l'étranger pour un accident. Avec l'intelligence artificielle, on peut imiter la voix d'un parent !

Jacques Berset

LE PAFE PRÉSENTE LES PERSONNES ÂGÉES COMME « UN FARDEAU FINANCIER »

Le PAFE – le Plan d’assainissement des finances du canton de Fribourg 2026-2028 - mis en consultation par le Conseil d’Etat - «tend à présenter les personnes âgées comme un fardeau financier», déplore Claude Bertelletto, directrice de l’AFISA. Il véhiculerait «une image réductrice et utilitariste de la personne âgée».

La directrice de l’AFISA, l’association qui regroupe les établissements médico-sociaux et les services d’aide et de soins à domicile des districts du canton de Fribourg, a fustigé le PAFE à l’occasion de l’assemblée des délégués de la Fédération fribourgeoise des retraités (FFR) qui s’est tenue le mardi 17 juin 2025 au Relais Saint-Jacques à Vuisternens-devant-Romont.

L’AFISA rejette l’ensemble des mesures proposées dans le cadre du PAFE en lien avec les soins de longue durée, principalement pour les motifs suivants :

- Manque de vision proposée mais coupes purement économiques/comptables
- Domaine des soins de longue durée très voire trop fortement impacté en comparaison d’autres domaines
- Incohérence avec le vieillissement de la population et les défis qui y sont liés
- Incohérence avec la difficulté de recrutement du personnel notamment des soins
- Incohérence avec l’initiative des soins infirmiers forts

- Incohérence avec la politique cantonale visant le maintien à domicile.

L’AFISA ne présente aucune contre-proposition qui toucherait les soins de longue durée, car toute mesure à ses yeux :

- Compromettrait gravement la qualité et la durabilité du système socio-sanitaire fribourgeois et des institutions (EMS, réseaux de santé)
- Contredirait les engagements politiques pris en matière de soins infirmiers forts et de maintien à domicile

L’AFISA refuse l’idée sous-jacente au PAFE, qui tend à présenter les personnes âgées comme un fardeau financier. « Bien au contraire, elles incarnent des valeurs essentielles dont notre société a grand besoin : la vulnérabilité, la lenteur, la disponibilité ; autant de qualités précieuses dans un monde qui valorise la performance, la rapidité et la suroccupation ».

Incompatibilité avec les engagements politiques et les réalités du terrain

L’AFISA rejette les mesures du PAFE touchant les soins de longue durée et estime que les coupes budgétaires proposées sont incompatibles avec les engagements politiques et les réalités du terrain. Les mesures du Programme d’assainissement des finances de l’État impactent les soins de longue durée. Pour l’association, il s’agit d’une logique purement comptable, sans vision stratégique, qui fragilise le système socio-sanitaire actuel.



Claude Bertelletto, directrice de l’AFISA Photo Jacques Berset

« Avec 30 millions d’économies ciblant directement les EMS et les soins à domicile, l’AFISA alerte sur un déséquilibre préoccupant des économies proposées. Aucune vision à long terme ne semble guider ces choix, pourtant cruciaux pour la qualité des prestations et le bien-vivre des personnes âgées ».

Elle déplore des impacts majeurs pour les institutions, le personnel et les bénéficiaires. Parmi les mesures les plus problématiques, l’AFISA dénonce la réduction prévue des effectifs d’un EPT soins et d’un EPT accompagnement par 100 lits.

Aggravation de la pénurie du personnel soignant

L’augmentation du nombre d’heures par équivalent plein temps (EPT) entraîne une baisse mécanique du personnel disponible sans diminution ni des besoins ni des attentes. « Cela signifie concrètement moins de temps auprès des résident-es, une pression accrue sur les équipes et une perte au niveau de qualité des prestations. Cette logique va à l’encontre des objectifs portés par l’initiative sur les soins infirmiers forts et aggrave une pénurie



Entrer en EMS

du personnel soignant déjà critique. L'accompagnement, élément essentiel du bien-être et de la vie sociale des résident-es, est également touché. Sa diminution met en péril des activités fondamentales telles que l'animation, le soutien à la mobilité ou encore l'intégration sociale au sein des EMS».

Détérioration des conditions d'accueil et d'accompagnement des personnes âgées

Toutes ces mesures conjuguées, de l'avis de l'AFISA, mettent en danger la stabilité des institutions, découragent les collaborateurs-trices, et détériorent les conditions d'accueil et d'accompa-

gnement des personnes âgées. De plus, les communes seraient également pénalisées, car la refacturation des mandats cantonaux aux communes remet en cause le modèle solidaire entre les réseaux de santé. «Ce changement fragilise la collaboration interdistricts et pousse les communes à se recentrer sur leurs propres résidents. Cela risque de générer des tensions territoriales, d'aggraver l'engorgement des sorties de l'HFR vers les EMS et de compromettre la fluidité des parcours de soins. À terme, la qualité des prises en charge serait péjorée, au détriment des bénéficiaires».

Proposant d'explorer d'autres pistes, l'AFISA, qui reste pleinement engagée à défendre les intérêts des institutions EMS et des réseaux de soins à domicile, appelle le Conseil d'État à renoncer aux mesures touchant les soins de longue durée.

Jacques Berset

Voir ci-dessous la prise de position complète de l'AFISA, signée par Antoinette de Weck, présidente, et Claude Bertelletto Küng, directrice.

https://www.afisa-vfas.ch/sites/default/files/250613_PAFE_Prise_de_position_F%20d%C3%A9f.pdf

Am 12. Juni 2025 hat die AFISA-VFAS hat Ihre Stellungnahme im Rahmen der Vernehmlassung zum Finanzsanierungsprogramm des Staats (SPKF) sowie die Pressemitteilung am 12. Juni 2025 an die Freiburger Medien übergeben.

Voir la prise de position en allemand. Die AFISA-VFAS lehnt die PSKF-Massnahmen im Bereich der Langzeitpflege ab

Die Budgetkürzungen sind mit den politischen Verpflichtungen und den Realitäten vor Ort unvereinbar. Siehe:

Vernehmlassung zum Finanzsanierungsprogramm (PSKF). Die AFISA-VFAS – Dachvereinigung der Pflegeheime und Gesundheitsnetze des Kantons Freiburg – bezieht klar Stellung gegen die Massnahmen des kantonalen Finanzsanierungsprogramms (PSKF), welche die Langzeitpflege betreffen. Sie kritisiert eine rein buchhalterische Logik ohne strategische Vision, die das bestehende sozial-medizinische System schwächt. Mit Einsparungen in der Höhe von 30 Millionen Franken, die gezielt auf die Pflegeheime und die Spitex

Pflege- und Betreuungsdienste abzielen, warnt die AFISA-VFAS vor einem besorgniserregenden Ungleichgewicht der vorgeschlagenen Massnahmen. Keine langfristige Vision scheint diese Entscheidungen zu leiten, obwohl sie für die Qualität der Leistungen und das Wohlbefinden älterer Menschen von entscheidender Bedeutung sind.

Stellungnahme AFISA-VFAS Finanzsanierungsprogramm (PSKF) | AFISA - VFAS <https://www.afisa-vfas.ch/de/actualites/finanzsanierungsprogramm-pskf>

LA BANQUE ALIMENTAIRE FRIBOURGEOISE PLUS NÉCESSAIRE QUE JAMAIS

« La crise du COVID 19 nous a brutalement rappelé combien notre tissu social pouvait être fragile. Elle a mis en lumière et visibilisé, souvent de manière douloureuse, la précarité dans laquelle vivent de nombreuses personnes », a commenté le conseiller d'Etat Philippe Demierre le 10 avril dernier lors de l'inauguration des locaux de la Banque Alimentaire Fribourgeoise (BAF) sis à l'ancienne caserne de la Poya.

Née d'une urgence sociale, la BAF a débuté ses opérations en septembre 2023 et a distribué en 2024 quelque 184 tonnes de produits de première nécessité, apportant un soutien essentiel aux personnes en situation de précarité dans le canton. (voir encadré)

Une société qui ne laisse personne au bord du chemin

« Les images de longues files pour un sac de nourriture restent gravées dans nos mémoires. Face à cette urgence, des organisations fribourgeoises se sont unies, portées par un principe simple, mais fondamental : protéger la dignité humaine... Ensemble nous avons prouvé qu'une autre manière de faire société est possible, une société qui ne laisse personne au bord du chemin ! », Philippe Demierre, en charge de la Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS) du canton de Fribourg.

Saluant l'engagement des initiatrices et initiateurs du projet, des centaines de bénévoles et des organisations qui chaque jour agissent sur le terrain, Jean-François Steiert, président du Conseil d'Etat, a souligné que « peut-être, dans un monde idéal, une telle



Jean-François Steiert, président du Conseil d'Etat, salue Christophe Koersgen, coordinateur de la BAF Photo Jacques Berset



Le Conseiller d'Etat Philippe Demierre avec Conrad Aeby, président du comité de la BAF, et Matthieu Ding Photo Jacques Berset

institution [telle que la BAF, ndr] ne serait pas nécessaire, mais nous en sommes encore assez éloignés, et la loi du plus fort, qui semble prendre du galon un peu partout sur la planète ne va pas nous rassurer, en la matière. Tant que la pauvreté et la précarité existent, nous devons unir nos forces et trouver ensemble des solutions ».

L'association porteuse de la BAF a été créée en septembre 2021 aboutissement d'une revendication lancée un an auparavant par le Collectif Dignité Fribourg (*) qui souhaitait développer une structure cantonale pouvant offrir un soutien aux associations qui aident les populations précarisées du canton de Fribourg.

Le Samedi du Partage face à une urgence silencieuse

Après les succès des éditions de 2024, avec la collecte de 58 tonnes de produits de première nécessité, le Samedi du Partage est revenu à Fribourg les vendredi 13 et samedi 14 juin 2025.

Ce sont 19 tonnes de produits de première nécessité qui ont été récoltées cette année lors de la troisième édition du Samedi du Partage Fribourgeois. Un bel élan de solidarité rendu possible grâce à l'engagement de plus de 170 bénévoles, présents dans 22 magasins du canton. L'engagement des bénévoles et la générosité de la clientèle fribourgeoise ont une fois encore permis de remplir de nombreux cabas solidaires. La prochaine édition aura lieu les 28 et 29 novembre 2025.

Cet événement, organisé en partenariat avec Genève et Vaud, invite les clients des magasins à faire un don de produits de première nécessité. Les denrées récoltées sont triées et redistribuées les prochaines semaines par la Banque Alimentaire Fribourgeoise aux associations partenaires afin de soutenir les personnes vivant dans la précarité à travers tout le canton. Les enseignes Migros, Denner, Coop et Lidl étaient à nouveau présentes et ont accueilli les bénévoles dans une vingtaine de magasins participants à travers le canton. Alors que l'inflation et la hausse des coûts de la vie continuent de fragiliser des milliers de foyers, de plus en plus de familles doivent faire des choix difficiles : manger équilibré ou inscrire son enfant à une activité extrascolaire, acheter du savon ou des couches. Le Samedi du Partage est une collecte alimentaire organisée deux fois par an en faveur des plus démunis-e-s coorganisée par la Fondation Partage, Caritas Vaud et la Banque Alimentaire Fribourgeoise. *Jacques Berset*

Voir : www.samedidupartage.ch contact@baf.ch Tél. 077 468 36 92

« Nous avons passé une année 2024 marquée par des défis importants, mais aussi par des moments de solidarité et de résilience exceptionnels », souligne le président du comité de la BAF, Conrad Aeby. « Nous avons aménagé nos locaux dans ce site (à la Poya), organisé deux récoltes de produits de première nécessité dans le cadre des Samedi du Partage, tout en distribuant presque 185 tonnes de produits de première nécessité à 29 associations fribourgeoises qui aident les plus démunis à travers le canton ».

L'association poursuit 3 objectifs :

- Prévenir et lutter contre la pauvreté par la promotion du droit à l'alimentation, assurer un accès digne à une alimentation de qualité pour toutes et tous.
- Lutter contre le gaspillage alimentaire : récupérer et redistribuer les denrées non consommées mais encore parfaitement consommables. (2,8 millions de tonnes de nourriture finissent chaque année à la poubelle. Pourtant, ces précieuses ressources pourraient être utilisées pour soutenir les personnes qui ont besoin d'aide, selon Table Suisse) (**).



Les Conseillers d'Etat Jean-François Steiert et Philippe Demierre, avec le président Conrad Aeby Photo Jacques Berset



Matthieu Ding, de Misery, responsable de dépôt à la BAF Photo Jacques Berset

– Aider à la réinsertion professionnelle : offrir des opportunités de formation et d'emploi aux personnes en difficulté

A cette occasion, Conrad Aeby a présenté le nouveau projet de la BAF : la distribution de produits de première nécessité aux étudiants de l'Université de Fribourg en situation financière difficile, projet validé par le rectorat et piloté par UNISocial et les collaborateurs de la BAF. L'avenir de l'association dépend totalement des soutiens financiers qu'elle obtient, car ses prestations sont gratuites, a souligné l'habitant de Misery, tout en faisant un appel du pied aux deux conseillers d'Etat présents à l'inauguration des locaux de la BAF. *JB*

(*) (<https://dignite-fribourg.ch>)

(**) <https://tablesuisse.ch/gaspillage-alimentaire/>

Plus de 700'000 personnes touchées par la pauvreté en Suisse

En 2023, la pauvreté concernait 8,1% de la population en Suisse, soit près de 708 000 personnes, selon l'Office fédéral de la statistique (OFS) (*). Nombre de ces personnes touchées par la pauvreté sont des personnes à l'AVS. A Fribourg, quelque 30 000 personnes sont en situation de pauvreté ou « à risque de pauvreté imminent », selon le dernier Rapport sur la pauvreté dans le canton de Fribourg datant de 2023. (**)

200 000 personnes à l'âge de la retraite en Suisse ont un faible revenu et 300 000 sont exposées au risque de pauvreté. En raison de l'évolution démographique, la pauvreté des personnes âgées continuera de s'accroître, note Pro Senectute (***). Ce qui rend la BAF plus nécessaire que jamais !

(*) (<https://www.news.admin.ch/fr/nsb?id=10466>)

(**) <https://www.fr.ch/sites/default/files/2023-11/rapport-2023dsas76--rapports-reguliers-sur-la-pauvrete-dans-le-canton-de-fribourg.pdf>

(***)

file:///C:/Users/Admin/Downloads/En_bref_pauvrete_personnes_agees.pdf

UNISENIORS EST SUR LES RAILS!

L'Association UniSeniors – à savoir l'Université des Seniors à Fribourg - a été fondée le 12 juin 2025. Elle a été portée sur les fonts baptismaux par la Fédération fribourgeoise des retraités FFR et Pro Senectute Fribourg, et l'Université de Fribourg y est associée par une convention. A l'avenir, d'autres institutions pourront rejoindre l'Association UniSeniors. Le comité comprend 2 représentants des associations fondatrices, tandis qu'un siège est réservé pour les futurs adhérents.

(Die Universität Freiburg, Pro Senectute und die Freiburgerische Rentnervereinigung bieten erstmals gemeinsam ein vielfältiges Programm mit Austausch und Wissen).

L'apprentissage tout au long de la vie ne s'arrête pas à 65 ans. La formation des

personnes âgées est bonne pour l'esprit et le corps, permet de rester actif et mobilise l'expérience pour la communauté. Il est temps que quelque chose bouge dans le domaine de la formation des personnes de 65 ans et plus !

Ce projet a pour buts de :

- faciliter l'accès des seniors aux connaissances de niveau universitaire = Senioren den Zugang zum Wissen auf Universitätsniveau zu erleichtern.



- organiser des activités avec des partenaires.
- rechercher des financements nécessaires.
- favoriser les échanges intergénérationnels

Les résultats du rapport « Besoins de formation et d'apprentissage chez les seniors » montrent clairement que la curiosité et le plaisir de bouger vont de pair, tant sur le plan mental que physique. L'enquête montre que l'apprentissage tout au long de la vie, dont on parle beaucoup, a un grand potentiel sur l'évolution positive de la santé et contribue ainsi à renforcer les ressources des personnes âgées.

Voir: https://www.uni-3.ch/images/pdf/U3_Befragung_2021/U3_Rapport_Enquete_2021_fr.pdf

Encouragements de la direction de l'Université

La rectrice de l'Université, M^{me} Katharina Fromm et son vice-recteur, Monsieur Hansjörg Schmid, soutiennent le projet, qui est indépendant de l'UNI. La répondante de l'Uni FR pour l'Association UniSeniors est M^{me} Farida Khali, responsable adjointe d'Unicom Communication & Médias.

Au niveau financier, l'Association UniSeniors est dotée au départ de 10'000 francs, hérités de la dissolution du Gérontopôle, un fonds qui sera

géré par Pro Senectute. La cotisation annuelle des membres a été fixée à 500 francs.

Dès l'automne 2025 débiteront notamment les Cafés scientifiques décentralisés dans les régions, en étroite collaboration avec la FFR et ses sections: ils auront lieu tour à tour à Fribourg, Bulle, Saint-Antoine, Châtel-Saint-Denis, Estavayer-le-Lac, Romont.

Jacques Berset

Toutes les infos à jour sur ces offres figurent sur / Alle Infos auf: www.fr.prosenectute.ch / www.events.unifr.ch / www.ffr-frv.ch

UNISENIORS IST AUFGEGLEIST!

Der Verein UniSeniors – also die Seniorenuniversität Freiburg – wurde am 12. Juni 2025 gegründet. Er wurde von der Freiburger Rentnervereinigung FRV und Pro Senectute Freiburg ins Leben gerufen, und die Universität Freiburg ist durch eine Vereinbarung assoziiert. In Zukunft können weitere Institutionen dem Verein UniSeniors beitreten. Der Vorstand besteht aus je zwei Vertretern der Gründungsverbände, ein Sitz ist für künftige Mitglieder vorgesehen.

Lebenslanges Lernen hört nicht mit 65 auf. Bildung für ältere Menschen ist gut für Körper und Geist, hält aktiv und mobilisiert Erfahrung für die Gemeinschaft. Es ist Zeit, dass sich im Bereich der Bildung für Menschen ab 65 etwas bewegt!

Dieses Projekt hat folgende Ziele:

- Senioren den Zugang zu Wissen auf Universitätsniveau erleichtern,
- Aktivitäten mit Partnern organisieren,

- die notwendigen Finanzmittel beschaffen,
- den Austausch zwischen den Generationen fördern.

Die Ergebnisse des Berichts „Bildungs- und Lernbedürfnisse von Senioren“ zeigen deutlich, dass Neugier und Bewegungsfreude Hand in Hand gehen, sowohl in geistiger als auch in körperlicher Hinsicht. Die Umfrage zeigt, dass das viel diskutierte lebenslange Lernen ein grosses Potenzial für die positive Entwicklung der Gesundheit hat und somit zur Stärkung der Ressourcen älterer Menschen beiträgt.

Siehe: https://www.uni-3.ch/images/pdf/U3_Befragung_2021/U3_Bericht_Befragung_2021_de.pdf

Gefördert von der Universitätsleitung

Die Rektorin der Universität, Frau Katharina Fromm, und ihr Vize-Rektor, Herr Hansjörg Schmid, unterstützen das Projekt, das unabhängig von der UNI ist. Ansprechpartnerin der Uni

FR für den Verein UniSeniors ist Frau Farida Khali, stellvertretende Leiterin von Unicom Communication & Media.

Finanziell ist der Verein UniSeniors mit 10'000 Franken ausgestattet, die aus der Auflösung des Gérontopôle stammen und von Pro Senectute verwaltet werden. Der jährliche Mitgliederbeitrag wurde auf 500 Franken festgelegt.

Ab Herbst 2025 werden insbesondere die dezentralen Wissenschaftscafés in enger Zusammenarbeit mit der FRV und ihren Sektionen starten: Sie finden abwechselnd in Freiburg, Bulle, St. Antoni, Châtel-Saint-Denis, Estavayer-le-Lac und Romont statt. (Alle Infos auf: www.fr.prosenectute.ch / www.events.unifr.ch / www.ffr-frv.ch).

Jacques Berset

LA DISSOLUTION DE LA FÉDÉRATION SUISSE DES RETRAITÉS (FSR) EST ACTÉE

(suite de la première page)

La FSR invite ses membres à adhérer directement à la FARES, la plus grande fédération suisse regroupant les mouvements de retraités au plan national, régional et local. Elle est politiquement et confessionnellement neutre.

Invitation à adhérer à la FARES

«Les démissions de trois membres de la FSR (dont la FFR), représentant 46% des personnes affiliées (et donc de cotisations), le manque de ressources humaines pour constituer un comité et le statut d'association intermédiaire sont à l'origine de cette triste décision», note la FSR dans un communiqué. «Il convient maintenant de concentrer nos forces et ressources en rejoignant di-

rectement la FARES. Cette démarche permet de supprimer un échelon dans l'organigramme compliqué des organismes au service des aînés, d'offrir une économie financière pour la majorité des membres de la FSR et un apport substantiel à la FARES».

Créée en 1993 et forte aujourd'hui de quelque 24'000 personnes regroupées dans huit associations membres, la FSR constituait une des plus importantes composantes en taille de la FARES, fondée en 1990. «La FSR a toujours été attachée à proposer un espace de réflexion et d'expression à l'écoute des sensibilités latines et attentive à des approches complémentaires à celles de la mou-



Renaud Tripet,
président de la
défunte FSR

Photo Jacques Berset

vance syndicaliste, très engagée dans la défense des retraités», assure la FSR dans son communiqué. Elle était composée des fédérations des retraités fribourgeoise, valaisanne, vaudoise et neuchâteloise ainsi que des syndicats Syna et Transfair, du Mouvement chrétien des retraités /MCR) et de l'organisation tessinoise de tendance chrétienne-sociale Generazione Più.

Jacques Berset

DIE AUFLÖSUNG DER SCHWEIZERISCHE RENTNERVEREINIGUNG (SRV) IST BESCHLOSSEN

(Fortsetzung der ersten Seite)

Die SRV lädt ihre Mitglieder ein, direkt der VASOS beizutreten, dem grössten Schweizer Verband, der Rentnerbewegungen auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene zusammenführt. Er ist politisch und konfessionell neutral.

Einladung zum Beitritt zur VASOS

«Der Austritt von drei Mitgliedern der SRV (darunter die FRV), die 46 % der Mitglieder (und damit der Beiträge) ausmachen, der Mangel an personellen Ressourcen für die Bildung eines Vorstands und der Status als Zwischenverband sind der Grund für diese traurige Entscheidung», hält die SRV in einer

Mitteilung fest. «Wir müssen nun unsere Kräfte und Ressourcen bündeln und direkt der VASOS beitreten. Dieser Schritt ermöglicht es, eine Ebene in der komplizierten Organisationsstruktur der Seniorenorganisationen zu streichen, den meisten Mitgliedern der SRV finanzielle Einsparungen zu ermöglichen und einen wesentlichen Beitrag zur VASOS zu leisten.»

Die 1993 gegründete SRV mit heute rund 24'000 Mitgliedern in acht Mitgliedsverbänden war einer der grössten Teile der 1990 gegründeten VASOS. «Die SRV war stets bestrebt,

einen Raum für Reflexion und Meinungsäusserung zu bieten, der den lateinischen Mentalitäten Rechnung trägt und komplementäre Ansätze zu denen der Gewerkschaftsbewegung berücksichtigt, die sich sehr für die Verteidigung der Rentner einsetzt», versichert die SRV in ihrer Mitteilung. Sie setzte sich zusammen aus den Rentnerverbänden von Freiburg, Wallis, Waadt und Neuenburg sowie den Gewerkschaften Syna und Transfair, der Christlichen Rentnerbewegung (MCR) und der christlich-sozialen Tessiner Organisation Generazione Più.

Jacques Berset

Un magazine pour s'informer, s'inspirer, se faire plaisir !



Papier & Numérique

**Offre spéciale
FFR**

**12 mois Fr. 58.-
au lieu de Fr. 76.-**

- ✓ 11 Magazines papier + 1 supplément jeux
- ✓ Accès illimité E-paper + Archives
- ✓ Option audio sur les articles en ligne
- ✓ Accès complet au contenu numérique
- ✓ Chaque mois des concours et jeux

S'abonner : 021 321 14 21 / abo@generations-plus.ch
generations-plus.ch/club-abo code promotion : FFR25



généralions
MÉDIA ROMAND & INDÉPENDANT

LES PENSIONNAIRES DES EMS AU FESTIVAL DES ROSES D'ESTAVAYER-LE-LAC

Comme à chaque fois, «l'après-midi des retraités» a été mis sur pied à l'occasion du 6e Festival des Roses d'Estavayer-le-Lac, qui s'est tenu du 13 au 15 juin 2025. Le vendredi après-midi, les aînés étaient à la fête. Au programme notamment le café-concert de l'Ensemble des Cuivres Broyards, un ensemble composé essentiellement de retraités de la Broye, pour moitié fribourgeois et vaudois, qui s'est produit sur la grande terrasse du Café du château.

Dans la magnifique «Cité à la Rose» aux rues moyenâgeuses transformée à l'occasion en «jardin extraordinaire»,



Michel Zadory, président du Festival des Roses Photo Jacques Berset



Les pensionnaires de l'Institution de Santé pour les Religieuses et Religieux Fribourg ISRF dans les rues d'Estavayer-le-Lac Photo Jacques Berset

les chaises roulantes, déambulateurs et autres tintébins des patients-es d'EMS se sont fauflés tout l'après-midi entre les stands des artisans et les massifs floraux. «C'est magnifique, ces arrangements de fleurs, mais ça secoue terriblement sur les pavés, c'est pénible», lâche cette dame de 98 ans, qui vient d'un EMS neuchâtelois, le Tertianum Chantevent de Fresens, localité de La Grande Béroche.

Les pavés, ça secoue terriblement !

Dans les ruelles, les pensionnaires des EMS, tout sourire, se laissent volontiers photographier, comme les pensionnaires de l'Institution de santé pour religieuses et religieux ISRF de Fribourg, venant des sites d'Ingenbohl

et de St-Paul, ou encore ceux de l'EMS Les Mouettes, à Estavayer-le-Lac ou de l'EMS La Lorraine, situé dans la localité neuchâteloise de Bevaix.

«Nous avons pris l'habitude d'inviter tous les EMS dans un rayon de 100 km, à savoir les établissements médico-sociaux des cantons de Fribourg, Vaud, Neuchâtel, Jura et Jura Bernois», explique Michel Zadory, président Festival. Dès le début, on a invité les seniors, et on a élargi l'invitation aux EMS, qui répondent souvent avec enthousiasme, précise-t-il. Une initiative visiblement très appréciée par les aînés rencontrés dans les rues de la ville.

Jacques Berset

Le Festival des Roses, fondé en 2013, s'articule sur 3 axes : floral, avec la transformation éphémère, pour 3 jours, de la vieille ville d'Estavayer en un jardin «extraordinaire»; musical avec une animation des rues par différentes formations musicales (Chœurs, fanfares, ensembles folkloriques...) et artisanal, avec la rue des Granges transformée en un gigantesque atelier d'artisans de nombreux métiers. Cette année, l'hôte d'honneur était la Ville de Gruyère avec sa gastronomie et ses atouts touristiques.



Estavayer-le-Lac A la découverte des roses dispersées dans la ville Photo Jacques Berset

PRO SENECTUTE: DES NOUVEAUTÉS AU PROGRAMME 2025–2026

Pour son programme 2025–2026, Pro Senectute a concocté une palette «riche, ludique et festive pour les 60+, pour tous les goûts». Cours de sport ou de langues, ateliers créatifs, rencontres conviviales, conférences, excursions... L'éventail est vaste et ouvert à toutes les envies, fait savoir la fondation active dans l'ensemble du canton de Fribourg. (Voir <https://fr.prosenectute.ch/fr.html>).

Lors d'une conférence de presse de présentation du programme 2025-2026, le 21 août dernier, Emmanuel Michielan,

directeur de Pro Senectute Fribourg, a souligné que ces activités ont pour but de tisser des liens, d'encourager le partage entre seniors. Et de relever qu'en quittant le milieu professionnel, notamment, nombre de retraités ont perdu les contacts établis dans ce milieu, et qu'ils ont parfois des difficultés à retrouver de nouvelles relations. Les activités proposées par Pro Senectute contribuent au bien-être matériel, physique et moral des seniors fribourgeois.

Cette édition 2025–2026 propose des cours de sport certifiés par le label

«QualiCert». Cette certification permet aux participant.es de demander un remboursement partiel des frais de cours à leur assurance complémentaire.

Les Tables conviviales fêtent leurs 10 ans

Pour que manger reste un plaisir, Pro Senectute propose aux seniors de partager un délicieux repas chez un ou une hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. Une belle occasion de rencontrer ses voisin.e-s ou les habitant.e-s de la région. «Au début, quand j'ai commencé, il y avait une quin-



Le directeur de Pro Senectute entouré de bénévoles et de collaboratrices

Photo Jacques Berset

zaine de tables d'hôtes, maintenant, il y a en quarante», note Alfred Sauter. Le bénévole de Pro Senectute est actif comme coordinateur des tables d'hôtes depuis 7 ans. «Ce sont surtout des femmes, mais aussi des couples, qui, en principe une fois par mois, reçoivent leurs hôtes chez eux, en décorant leur table en signe d'accueil. Les hôtes viennent pour manger, certes, mais surtout pour se rencontrer, échanger...» Le repas leur coûte 15 francs.

C'est surtout le bouche-à-oreille qui fait le succès des tables d'hôtes, qui bénéficient d'un soutien de la DSAS, tout comme les activités sportives proposées par Pro Senectute. Après le succès de la première édition en 2024, les Tables de Noël sont à nouveau proposées cette année: une famille, un couple, une personne seule s'engage pour une action bénévole ponctuelle en ouvrant sa porte le temps d'un repas entre le 14 et le 26 décembre. Cette initiative encourage la solidarité entre générations pendant les fêtes et vise à lutter contre l'isolement de certaines personnes seniors qui se sentent seules.

Cette année, les Tables conviviales fêtent leurs 10 ans. À cette occasion,

un concours de moutarde de bénichon a été organisé sous la présidence de Pierrot Ayer, chef du prestigieux restaurant Le Pérolles. Dès septembre, les bénévoles des Tables d'hôtes ont partagé leur recette de cœur, une belle manière de faire vivre le patrimoine culinaire fribourgeois, souligne Pro Senectute.

Dès cette année : la broderie intuitive et UniSeniors

Parmi les nouveautés, des cours de gymnastique Pilates à Semsales, de l'escalade à Bulle, des danses orientales à Marly. Associée à la Fédération fribourgeoise des retraités FFR, Pro Senectute Fribourg a mis sur pied cette année l'Association UniSeniors, l'Université des Seniors à Fribourg, liée à l'Université de Fribourg par une convention. (voir dans cette édition l'article sur UniSeniors).

Cette année encore, Pro Senectute inaugure à Châtel-St-Denis un atelier de «broderie intuitive» à l'initiative d'Ursula Quartenoud. «La broderie intuitive, c'est la liberté de créer sans pression, même si vous n'avez jamais touché une aiguille! Laissez libre cours à vos idées et amusez-vous avec des points simples et leurs petites va-

riantes», laisse entendre l'assistante sociale retraitée. Encore une activité qui favorise la convivialité des seniors!

C'est, comme chaque année, un programme pour tous les goûts: cours de sport, visites culturelles formations numériques, excursions, et bien plus encore, structuré par district, pour une offre de proximité adaptée aux besoins et envies de chaque région.

Jacques Berset

Activités de Pro Senectute en chiffre

Pour 2024-2025, Pro Senectute a organisé 11'067 activités, avec 115 moniteurs et monitrices sport et a mis sur pied 66 tables d'hôtes et de bistrot. 9'287 personnes ont participé aux activités. S'y ajoutent 8 permanences informatiques, 68 cours de gym et 19 groupes de randonnée. Pro Senectute Fribourg, institution reconnue d'utilité publique, est présente sur l'ensemble du territoire cantonal et offre ses services autant en français qu'en allemand.

LES SENIORS DE LA GRUYÈRE ET DE LA GLÂNE EN BALADE EN « TRAIN-FONDUE »

C'est sous la conduite d'Alain Castella, le chauffeur de l'automotrice 131 restaurée avec amour par l'association GFM Historique, que 57 personnes ont emprunté le 17 mai 2025 ce train datant de 1943. Ces membres de la section de la Gruyère de la FFR, en compa-

gnie de quelques amis de la section glânoise, ont embarqué pour une joyeuse balade en « train-fondue » dans 2 anciens wagons de 30 personnes, de Bulle à Gstaad et retour.

Le Brocois Alain Castella, un ancien instituteur passionné de che-

min de fer, conduit encore d'autres trains-fondue des TPF, mais celui-ci appartient à l'association GFM Historique qu'il préside. Elle compte 35 membres actifs et une soixantaine de membres passifs. Il s'agit d'une association de bénévoles à but non lucratif fondée en 2012. Elle a pour objectifs de sauvegarder des véhicules historiques à voie étroite issus essentiellement des chemins de fer fribourgeois Gruyère—Fribourg—Morat (GFM), aujourd'hui Transports publics fribourgeois (TPF). L'automotrice 131 et son wagon-pilote allaient passer à la casse en 2009 quand les bénévoles de GFM Historique l'ont acquise grâce au don d'un mécène privé et l'ont restaurée. Ce sont les derniers témoins de l'origine des GFM, fondés en 1942 après regroupement du Bulle-Romont, du Fribourg-Morat-Anet et des Chemins de fer électriques de la Gruyère.



Alain Castella conduit l'automotrice 131 de Bulle à Gstaad Photo Jacques Berset



La fondue est appréciée Photo Jacques Berset

En route dans un paysage grandiose

Mais pas le temps d'en dire plus pour le moment, c'est le temps d'embarquer sur « La Flèche de la Gruyère », un train à voie étroite resté « dans son jus » d'après-guerre qui va nous mener – lentement et sous un soleil radieux - de Bulle à Gstaad, dans un paysage grandiose.

Les seniors, déjà sur place longtemps à l'avance, embarquent sur quai de la gare de Bulle, voie no 7, pour un départ vers 10h20 en direction Montbovon - Château-d'Œx - Gstaad. Alors que les flancs des montagnes de l'Intyamon se garnissent de fleurs, après avoir aperçu la haute silhouette du château de Gruyère, pour égayer



Le train restauré par l'association GFM Historique Photo Jacques Berset

encore davantage les wagons qui bruissent de conversations animées, voilà que l'on sert l'apéritif offert par PRO SENECTUTE.

Peu avant midi, les bénévoles de l'association GFM Historique nous préparent prestement une excellente fondue de la fromagerie de Montbovon. Certains en redemandent ! L'ambiance est festive. Par la fenêtre se déroule le magnifique paysage de montagne parsemé de vieux chalets décorés, typiques du Pays-d'Enhaut. Après Château-d'Œx et Rougemont, situés à environ 1000 m d'altitude, nous arrivons vers 12h45 dans l'élégante station de Gstaad, dans l'Oberland bernois, que nous aurons tout loisir de visiter durant une heure, avant de se rendre à la gare pour le retour sur Bulle. Notons que la section de la Gruyère, par le biais de Bernard Tinguely, membre du comité, avait déjà organisé une première sortie de ce type le 24 septembre 2024 avec la participation de 65 membres de la section.

Jacques Berset



Les paysages époustouflants de la Gruyère Photo Jacques Berset



Alain Castella donne ses consignes Photo Jacques Berset

LE COIN SANTÉ

LA POLYMÉDICATION DANS LES EMS SOUS SURVEILLANCE

Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), on parle de polymédication lorsqu'un résident a pris 9 principes actifs différents ou plus durant les 7 derniers jours. En 2024, la publication de l'OFSP «Indicateurs de qualité médicaux 2022» a relevé que, dans le domaine des EMS du canton de Fribourg, une personne sur deux résidant dans ces institutions prend au moins neuf médicaments chaque jour, alors que la moyenne nationale se situe autour de 40% des résident-e-s.

Répondant à une question parlementaire sur la polymédication, le Conseil d'Etat a répondu en juin dernier qu'il est probable que la situation dans le canton de Fribourg soit identique à celle enregistrée au niveau national. Une amélioration de la situation est possible, notamment grâce à la révision régulière et pluridisciplinaire des prescriptions médicamenteuse, la déprescription encadrée et la formation continue des professionnels-les de santé impliqués, souligne-t-il. Le canton de Fribourg se préoccupe de la situation depuis 2002.

Le système fribourgeois abandonné suite aux pressions des assureurs

Pour rappel, jusqu'en 2018 les EMS du canton de Fribourg ont fonctionné avec un système d'assistance pharmaceutique permettant de garantir une optimisation permanente des traitements des résident-e-s tout en assurant une maîtrise des coûts des médicaments (diminution des coûts de 28% entre 2002 et 2018), grâce à un travail pluridisciplinaire rigou-

L'usage de certains médicaments – particulièrement chez les personnes plus âgées – peut causer davantage de tort que de bien. L'optimisation des médicaments et la déprescription ciblée sont d'une importance vitale lors de la gestion de maladies chroniques; elles permettent d'éviter des effets indésirables et d'améliorer l'état de santé du patient ou de la patiente. La déprescription est un élément essentiel d'un bon processus de prescription – en effet, il faut savoir faire marche arrière quand on s'aperçoit que les doses sont trop fortes, ou même arrêter la prise de médicaments qui ne sont plus nécessaires.

reux. Malheureusement, ce système a dû être abandonné en 2018 sur la pression des assureurs au regard de l'application de l'ordonnance fédérale sur la compensation des risques dans l'assurance-maladie.

Le canton de Fribourg a rejoint, courant 2024, le projet Simple ID, sous le pilotage de Unisanté à Lausanne. Ce projet consiste en l'analyse de la consommation des médicaments inappropriés et l'ajustement des traitements via un processus de travail interdisciplinaire impliquant médecins, pharmaciens-nes, infirmiers-ères chefs-fes et direction des EMS. Les

premiers EMS du canton ont démarré fin 2024 leur travail sur la médication des résidents-es. Environ 30 stratégies de déprescription ciblant huit classes de médicaments spécifiques ont été élaborées et sont en cours d'implémentation dans les établissements concernés. Il est démontré que la déprescription n'a pas eu d'impact clinique direct tout en diminuant le nombre de médicaments prescrits et le risque d'effets indésirables. De même, économiquement, l'impact s'avère positif, moins de médicaments étant facturés à charge de l'assurance.

Jacques Berset



Les dangers de la polymédicalisation DR

UN RÉSEAU DENSE ET EFFICACE

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



tpf.ch



HÖR STÄRKE

Jetzt unter
00800 8001 8001
kostenlosen Hörtest
vereinbaren.

Damit Sie jedes
Gespräch wieder hören.

 **NEUROTH**
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

 **Neuroth-Hörcenter**
Avenue de la Gare 11
1700 Fribourg
neuroth.com/de-CH/

Der Entlastungsdienst für Angehörige des Freiburgerischen Roten Kreuzes senkt seine Tarife!



Entlastung und Begleitung

Präsenz zu Hause, Hilfe im Alltag, Auszeit für Angehörige

Betreute Mahlzeiten

Unterstützung bei der Zubereitung, geselliges Beisammensein, Begleitung



i **Freiburgisches Rotes Kreuz**
Entlastung für Angehörige
G.Techtermannstr. 2 · 1700 Freiburg
+41 26 347 39 79
entlastungsdienst@croix-rouge-fr.ch
www.roides-kreuz-fr.ch

Der Entlastungsdienst für Angehörige des Freiburgerischen Roten Kreuzes senkt seine Tarife!



Entlastung und Begleitung

Präsenz zu Hause, Hilfe im Alltag, Auszeit für Angehörige

Betreute Mahlzeiten

Unterstützung bei der Zubereitung, geselliges Beisammensein, Begleitung



i **Freiburgisches Rotes Kreuz**
Entlastung für Angehörige
G.Techtermannstr. 2 · 1700 Freiburg
+41 26 347 39 79
entlastungsdienst@croix-rouge-fr.ch
www.roides-kreuz-fr.ch

ETAT DE Fribourg
STADT Fribourg
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Freiburgisches Rotes Kreuz
Croix-Rouge fribourgeoise
Kantonverband des Schweizerischen Roten Kreuzes

ETAT DE Fribourg
STADT Fribourg
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Freiburgisches Rotes Kreuz
Croix-Rouge fribourgeoise
Kantonverband des Schweizerischen Roten Kreuzes

Créateur officiel de souvenirs depuis 1953

BUCHARD

Voyages



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



HALTE À L'ARNAQUE DE SMS PREMIUM!

Les personnes à la retraite – j'en fais partie! – sont des cibles privilégiées pour les arnaqueurs. Il suffit de cliquer sur un lien apparaissant sur votre téléphone portable pour recevoir - sans l'avoir sollicité - un abonnement payant (et cher) dont il est difficile par la suite de s'en débarrasser.

Je me suis fait piéger par l'entreprise schwytzoise PrimeTech AG, à Freienbach, qui m'a envoyé sur mon portable un simple SMS, intitulé SMS Premium. Ayant simplement cliqué pour regarder de quoi il s'agissait, l'entreprise arnaqueuse affirme que je me suis abonné à un service qui me coûte 10 francs par semaine, alors que je ne l'ai ni sollicité ni utilisé.

La facture, qui tombe à 17h08 chaque semaine, m'est transmise par Sunrise, à qui je dois payer cette somme, car je suis abonné à ses services. J'ai contacté l'Organe de conciliation des télécommunications à Berne, qui exerce le rôle de médiateur, sur mandat de l'Office fédéral de la communication (OFCOM), pour les litiges de droit civil basés sur des services de télécommunication ou des services à valeur ajoutée. Ils connaissent le problème, tout comme la Fédération romande des consommateurs FRC, fréquemment sollicitée pour des cas similaires.

A Sunrise, tant au niveau de son bureau traitant des réclamations que celui de la facturation, que j'ai vigoureu-

sement interpellé, on a fini par avouer que j'étais « victime d'une arnaque »: ils connaissent cette entreprise depuis des années, et reçoivent chaque jour des dizaines de réclamations, mais assurent ne rien pouvoir faire. Sunrise me facture CHF- 50.- pour juillet et CHF 30.- pour août 2025, avant que je m'aperçoive ces montants sur ma facture et que je fasse stopper l'arnaque. Sunrise me dit qu'il faut que je m'adresse directement à cette entreprise, ce que j'ai fait immédiatement. Leur « Customer Care » me répond que j'ai activé leur service « par le biais de [leur] publicité »... J'ai réclamé le remboursement sans délai et j'attends encore leur réponse!

Jacques Berset



Prévoyance funéraire

Pourquoi chacun devrait y penser...

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

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

Contactez-nous en toute confiance et sans engagement.

MURITH SA

POMPES FUNÈBRES

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

Fribourg Pérolles 27 www.pfmurith.ch

Tél. 026 322 41 43 info@pfmurith.ch



ASSF

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

LA PAUVRETÉ DES PERSONNES ÂGÉES EN SUISSE EST UN DÉFI

Comme le stipule le préambule de la Constitution fédérale: «La force d'un peuple se mesure au bien-être des plus faibles» – c'est un principe qui doit également s'appliquer à notre population âgée, estime Jakob Hauri, délégué de la FARES au Conseil suisse des aînés, le CSA.

Jakob Hauri affirme que la pauvreté des personnes âgées en Suisse est «une réalité invisible et insuffisamment prise en compte». Après avoir travaillé toute sa vie, avoir construit et façonné ce pays pendant des décennies, est-on désormais laissé pour compte, se demande-t-il.

Alors que la Suisse se vante de ses efforts pour lutter contre la pauvreté, on sous-estime la pauvreté des personnes âgées. «Les concepts et les rapports du Conseil fédéral semblent intéressants et importants, mais ils nous excluent largement, nous, les seniors qui avons cotisé toute notre vie au système. De notre point de vue, il s'agit d'un déséquilibre qui doit être corrigé de toute urgence afin de créer une véritable équité entre les générations».



Jakob Hauri, délégué de la FARES au Conseil suisse des aînés CSA

Photo Vasos-Fares

Le délégué de la FARES au CSA déplore que les stratégies actuelles se concentrent sur les familles et les personnes actives, «ce qui est sans aucun doute important. Mais qu'en est-il de nous? Qui défend nos intérêts lorsqu'il s'agit de l'explosion des coûts de santé, de la baisse des retraites et de la peur omniprésente de la solitude? Notre histoire migratoire, souvent marquée par les privations, et notre travail acharné dans des conditions difficiles, qui se traduisent souvent par des retraites modestes, sont rarement mis en lumière».

Le Conseil fédéral interpellé

L'analyse réalisée par des organisations telles que la FARES et le groupe de travail «Âge dans la société + migration» du Conseil suisse des aînés (CSA) révèle des lacunes considérables dans la stratégie actuelle du Conseil fédéral en matière de pauvreté. «La pauvreté des personnes âgées est occultée, car il n'existe pratiquement aucune mesure spécifique pour nous, les seniors; les documents se concentrent principalement sur les groupes de population plus jeunes. Les seniors n'ont pas leur mot à dire!»

Le «Conseil pour les questions de pauvreté» (voir www.contre-la-pauvrete.ch) ne prévoit pas la représentation des seniors à égalité. «Notre expertise et notre expérience de vie restent inutilisées», et il manque des ponts entre les générations: les mesures se concentrent sur l'éducation et le travail, mais ignorent les soins de santé adaptés à l'âge et la lutte contre l'isolement social, des aspects qui sont d'une importance capitale pour nous, les personnes âgées».

Voir la suite: https://vasos.ch/fr/publikationen_vasos/la-pauvrete-des-personnes-agees-en-suisse

Pour la dignité et le droit à l'autodétermination des personnes âgées

La FARES VASOS, à laquelle adhère désormais notre Fédération fribourgeoise des retraités FFR, fût créée en 1990, à l'occasion de la Foire suisse des seniors à Zurich, en tant qu'organisation faîtière nationale de coordination des actions des associations de retraités et des organisations d'entraide.

A l'heure actuelle, elle représente dix-neuf organisations nationales, cantonales et régionales comptant environ 129'000 membres et des dizaines de fédérations et d'associations. La FARES VASOS se considère comme la voix des personnes âgées et défend leurs intérêts dans le discours et les décisions publics et politiques. Elle s'affirme politiquement indépendante, et confessionnellement neutre.