



Fédération fribourgeoise des retraités  
Freiburgische Rentnervereinigung

4  
La FARES fête  
son 35<sup>e</sup> anniversaire



10  
Discrimination liée à l'âge



11  
Manger en compagnie

# HORIZON

## Sous le slogan « ...Réinventer l'âge ! », la FARES fête son 35<sup>e</sup> anniversaire

**R**éunies sous le slogan « ...Réinventer l'âge ! », une centaine de personnes venues de toutes les régions de Suisse ont fêté à Bâle le 17 octobre 2025, au Parterre Rialto, le 35<sup>e</sup> anniversaire de la FARES. La Fédération des Associations des retraité-e-s et de l'entraide en Suisse (VASOS-FARES), à laquelle appartient notre Fédération fribourgeoise des retraités est forte de 130 000 membres et pèse de tout son poids dans les débats pour la défense des seniors.

Les participants, sous la houlette de Bea Heim, présidente de la FARES, n'ont pas seulement fait la fête au son du Grey Panther Jazz Band, un groupe de jazz des Panthères Grises du Nord-Ouest de la Suisse, mais a lancé une pétition importante pour une protection juridique contre la discrimination liée à l'âge. (voir l'encadré p. 4).

### Hommage à une pionnière

Dans son discours de bienvenue, l'ancienne parlementaire socialiste a tout d'abord salué Angeline Fankhauser, « la grande dame politique du Baselbiet », qui fut la toute première conseillère nationale de Bâle-Campagne. Membre fondatrice des Panthères Grises, un mouvement « contre l'âgisme et pour la justice sociale », elle a été le moteur de la création et du développement de la FARES, dont elle fut la présidente et la co-présidente. Elle fut également l'une des forces motrices derrière la création du Conseil Suisse des Aînés (CSA) – organe consultatif du Conseil fédéral – qu'elle a co-présidé de 2001 à 2005. (Suite page 4)

## Unter dem Motto « ...Das Alter neu erfinden ! » feiert die FARES ihr 35-jähriges Bestehen

**U**nter dem Motto « ...Das Alter neu erfinden ! » feierten am 17. Oktober 2025 rund hundert Personen aus allen Regionen der Schweiz im Parterre Rialto in Basel das 35-jährige Jubiläum der VASOS. Die Vereinigung der Alters- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz (VASOS-FARES), der auch unsere Freiburgische Rentnervereinigung angehört, zählt 130 000 Mitglieder und bringt ihr ganzes Gewicht in die Debatte zur Verteidigung der Senioren ein.

Unter der Leitung von Bea Heim, Präsidentin der VASOS, feierten die Teilnehmenden nicht nur zu den Klängen der Grey Panther Jazz Band, einer Jazzgruppe der Grauen Panther aus der Nordwestschweiz, sondern lancierten auch eine wichtige Petition für einen rechtlichen Schutz vor Diskriminierung aufgrund des Alters.

### Hommage an eine Pionierin

In ihrer Begrüßungsrede würdigte die ehemalige sozialdemokratische Parlamentarierin zunächst Angeline Fankhauser, « die Grande Dame der Politik im Baselbiet », die erste Nationalrätin aus Basel-Landschaft. Als Gründungsmitglied der Grauen Panther, einer Bewegung « gegen Altersdiskriminierung und für soziale Gerechtigkeit », war Angeline Fankhauser die treibende Kraft hinter der Gründung und Entwicklung der VASOS, deren Präsidentin und Co-Präsidentin sie war. Sie war auch eine der treibenden Kräfte hinter der Gründung des Schweizerischen Seniorenrats (SSR) – einem beratenden Gremium des Bundesrats –, dessen Co-Präsidentin sie von 2001 bis 2005 war. (Fortsetzung auf Seite 5)

# EFFECTIF DES MEMBRES DE LA FFR-FRV JANVIER 2026

Sections : **Broye** 711; **Glâne** 567; **Gruyère** 634; **Lac** 433;  
**Sarine** 717; **Singine** 1065; **Veveyse** 691.

Groupements associés: **ARBRE** 433; **AREF** 723; **MDA** 213; **Ilford /Novartis** 83; **St-Paul** 75; **Vully/Pour Vous Pour Nous Pour Tous** 475. Le nombre d'adhérents qui ont payé leur cotisation est, à cette date, de 6 779, soit 150 de moins que l'année précédente, où on notait une progression de 251 membres.

## LES RETRAITÉS DANS LE COLLIMATEUR!

Il y avait déjà le conseiller national radical valaisan Philippe Nantermod qui voulait faire payer davantage les plus de 65 ans pour leur assurance maladie, et voici qu'une jeune professeure assistante à l'Institut d'études politiques de l'Uni de Lausanne en remet une couche. Rahel Freiburghaus, c'est d'elle dont il s'agit, a suggéré de retirer le droit de vote aux aînés, arguant qu'ils sont deux tiers à voter alors que deux tiers des jeunes s'abstinent. Avec le risque de transformer le pays en «gérontocratie» dans la prochaine décennie, suppote M<sup>me</sup> Freiburghaus ? Elle relève que la votation sur la 13<sup>e</sup> rente AVS a montré que les retraités, qui vont en bénéficier, l'ont massivement approuvée, alors que les jeunes, qui devront la financer, l'ont rejetée. Mais est-ce juste de s'en prendre aux générations qui ont créé la prospérité de la Suisse ? La suppression du droit de vote pour les personnes âgées violerait l'article 34 de la Constitution fédérale (alinéa 1 Les droits politiques sont garantis), rappelle la FARES. La plus grande fédération suisse regroupant les retraités se bat contre ces idées discriminatoires. **Jacques Berset**

## IMPRESSUM

### Editeur/ Herausgeber

Fédération frib. des retraités (FFR)  
 Freiburgische Rentnervereinigung  
 (FRV)  
[www.ffr-frv.ch](http://www.ffr-frv.ch)

### Président / Präsident

René Thomet  
 079 337 74 61  
[president@ffr-frv.ch](mailto:president@ffr-frv.ch)

### Rédaction et annonces

**Redaktion und Werbung**  
 Jacques Berset  
 rédacteur responsable  
 079 810 31 06  
[redaction@journal-horizon.ch](mailto:redaction@journal-horizon.ch)

### Traductions / Uebersetzungen F > D

Hans Rahm

### Tirage / Auflage

5000 exemplaires / Exemplare

### Péodicité / Periodizität

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

### Internet

[www.journal-horizon.ch](http://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.

# EDITO / EDITORIAL



**Beaucoup d'entre nous trouvent qu'avec les ans, le temps semble s'accélérer. Nous voilà entrés dans une nouvelle année durant laquelle je vous souhaite la santé et plein de petits bonheurs et de découvertes.**

Car oui, l'âge est encore signe de découvertes. Celles que votre curiosité vous fait découvrir ou celles qui vous sont proposées par nos sections et nos organisations membres, ou bien encore celles que vous aurez l'occasion de connaître grâce à la nouvelle organisation UniSeniors que notre Fédération a mises sur pied avec la collaboration de Pro Senectute et de l'Université de Fribourg.

## Sus à l'âgisme

Une autre découverte, un peu moins réjouissante est d'avoir pris connaissance que les «vieux» sont encore trop souvent victimes de discrimination dans notre société suisse. Il y a des expressions qui sont punissables, notamment par la Loi anti-raciste, si elles sont attentatoires à une race, une ethnie, une religion, etc., mais pas si elles contiennent le terme «vieux». La représentation d'une partie toujours plus importante de la population n'est plus assurée dans certaines commissions. On parle de sortir les personnes âgées du système solidaire de l'assurance maladie obligatoire.

L'âge devient un défaut qu'il faut gommer: on n'a plus des crèmes anti-rides, mais des crèmes anti-âge. On va bientôt, non plus nous inciter, mais

nous obliger à prendre les transports en commun entre 9h00 et 11h00, alors que les heures de pointe peuvent aussi être une occasion improvisée de rencontres intergénérationnelles, comme le sont le fait de faire ses courses le vendredi soir ou son marché le samedi matin.

Pourtant, notre génération continue d'épargner des milliards à la société par la garde d'enfants, l'engagement bénévole dans le transport handicap et dans tant d'autres domaines. **Alors si l'on mettait cette nouvelle année sous le signe de la résistance!**

***René Thomet, président de la FFR***

**Viele von uns haben das Gefühl, dass die Zeit mit den Jahren immer schneller vergeht. Nun haben wir ein neues Jahr begonnen, in dem ich Ihnen Gesundheit und viele kleine Freuden und Entdeckungen wünsche.**

Denn ja, das Alter ist immer noch ein Zeichen für Entdeckungen. Entdeckungen, die Sie dank Ihrer Neugier machen, oder solche, die Ihnen von unseren Sektionen und Mitgliedorganisationen angeboten werden, oder auch solche, die Sie dank der neuen Organisation UniSeniors kennenlernen können, die unsere Vereinigung in Zusammenarbeit mit Pro Senectute und der Universität Freiburg ins Leben gerufen hat.

## Weg mit der Altersdiskriminierung

Eine weitere, etwas weniger erfreuliche Entdeckung ist die Erkenntnis, dass «alte» Menschen in unserer Schweizer Gesellschaft noch immer zu oft Opfer von Diskriminierung sind. Es gibt Ausdrücke, die strafbar sind, insbesondere nach dem Antirassismusgesetz, wenn sie eine Rasse, eine ethnische Gruppe, eine Religion usw. beleidigen, aber nicht, wenn sie den Begriff «alt» enthalten.

Die Vertretung eines immer grösseren Teils der Bevölkerung ist in bestimmten Kommissionen nicht mehr gewährleistet. Es wird darüber diskutiert, ältere Menschen aus dem Solidaritätssystem der obligatorischen Krankenversicherung herauszunehmen.

Das Alter wird zu einem Makel, den es zu beseitigen gilt: Es gibt keine Anti-Falten-Cremes mehr, sondern Anti-Aging-Cremes. Bald werden wir nicht mehr nur dazu angehalten, sondern dazu verpflichtet sein, zwischen 9 und 11 Uhr öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, obwohl die Stosszeiten auch eine spontane Gelegenheit für Begegnungen zwischen den Generationen bieten können, ebenso wie das Einkaufen am Freitagabend oder der Marktbesuch am Samstagmorgen. Dennoch spart unsere Generation der Gesellschaft weiterhin Milliarden durch Kinderbetreuung, ehrenamtliches Engagement im Behindertentransport und in so vielen anderen Bereichen. **Wie wäre es also, wenn wir dieses neue Jahr unter das Motto des Widerstands stellen würden!**

***René Thomet, Präsident der FRV***

Laissez le papier raconter votre histoire.

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

mediaf imprimerie SA  
026 919 88 44  
imprimerie@media-f.ch  
imprimerie.media-f.ch

mediaf

# LA FARES FÊTE SON 35<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE

(Suite de la 1<sup>re</sup> page)

**A**ngeline Fankhauser est née en 1936 à La Rippe, village vaudois au pied de la Dôle, dans un milieu très modeste. Après son déménagement à Binningen (BL), elle apprend le dialecte régional et milite au Parti socialiste. Elue au Conseil communal de Binningen puis au Grand Conseil de Bâle-Campagne et enfin au Conseil national, elle est une des premières femmes suisses en politique. Durant les seize ans de sa carrière de parlementaire fédérale, elle s'est battue pour les «sans voix», la défense des droits des femmes, des enfants placés, des requérants d'asile et en faveur des allocations familiales pour tous.

## La discrimination liée à l'âge, une réalité quotidienne

La discrimination fondée sur l'âge fait malheureusement partie du quotidien – sur le marché du travail, chez le médecin, dans le monde numérique, dans les institutions et même en politique, a lancé la présidente de la FARES, lors de la fête du jubilé à Bâle. Et de citer comme exemple la réaction timide face à la violence envers les personnes âgées. Entre 300 000 et 500 000 personnes de plus de 60 ans sont chaque année victimes de violence ou de négligence, «et la Confédération n'a toujours pas pris de mesures à ce sujet!» Pour Bea Heim, le langage utilisé dans les médias et en politique est souvent discriminatoire lorsqu'il s'agit de l'âge : on parle de «tsunami gris», de «fardeau démographique» ou encore de «surveillement».



**Bea Heim, co-présidente de la FARES**

Photo Jacques Berset



**Angeline Fankhauser, ancienne présidente de la FARES et ancienne co-présidente du Conseil suisse des aînés**

Photo Jacques Berset

de nouvelles représentations de la personne âgée, car être vieux ne signifie pas être confiné au silence et à l'isolement. Les seniors s'investissent beaucoup pour l'avenir de la société, par leur engagement bénévole. «Ce que nous apportons à la société, on en parle peu, mais ce que nous coûtons est par contre un sujet!» Jacques Berset

## Protection juridique contre la discrimination liée à l'âge

Pour la FARES, à laquelle appartient notre Fédération Fribourgeoise des Retraités, l'âge ne doit jamais être un désavantage : ni dans le monde du travail, ni dans la vie quotidienne, ni dans les soins. La discrimination fondée sur l'âge est pourtant largement répandue et représente une forme souvent ignorée d'injustice dans notre société. Comme le souligne l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ces situations ont des conséquences importantes, y compris sur la santé. Pour lutter efficacement contre la discrimination liée à l'âge, il faut des réglementations juridiques concrètes mettant en œuvre le principe constitutionnel en vigueur, un dialogue respectueux entre les générations et une large sensibilisation de la société. C'est pourquoi la FARES lance la pétition «Protection juridique contre la discrimination liée à l'âge» – pour une société sans discrimination, ouverte à toutes les générations. *Jacques Berset*

*Voir Pétition – Protection juridique contre la discrimination liée à l'âge – VASOS – FARES [https://vasos.ch/fr/publikationen\\_vasos/petition-protection-juridique-contre-la-discrimination-liee-a-lage/](https://vasos.ch/fr/publikationen_vasos/petition-protection-juridique-contre-la-discrimination-liee-a-lage/) Participez au vote sur ce site.*

## L'âgisme aussi grave que le sexisme ou le racisme

Dans son intervention portant sur «La discrimination liée à l'âge», le professeur Christian Maggiori a présenté des études montrant qu'en Europe, à partir de 65 ans, une personne sur deux connaît l'âgisme et déclare avoir déjà été victime de discriminations liées à l'âge.

Pour l'enseignant de la Haute Ecole de Travail Social (HETS-FR) de Fribourg, l'âgisme est aussi grave que le sexisme ou le racisme, mais la société y est cependant beaucoup moins sensible. Il faut combattre l'âgisme comme toute forme de discrimination structurelle, mais il manque de véritables outils au plan légal pour le combattre. «Il faut absolument concrétiser ce qui se trouve dans la Constitution!» Pour la présidente de la FARES, il faut

## La politique en faveur des personnes âgées doit être réformée

Abordant les «Perspectives pour une politique moderne de la vieillesse», François Höpflinger, professeur émérite de sociologie à l'Université de Zurich, a relevé que les personnes âgées ont désormais une espérance de vie en bonne santé plus longue et des comportements plus actifs. Une politique en faveur des seniors axée sur les compétences permet aux sociétés vieillissantes de bénéficier de leur précieux apport.

Alors qu'en 1981/82, les femmes de 65 ans pouvaient espérer vivre en moyenne 11 années en bonne santé, ce chiffre est passé à 15 années en 2022. Chez les hommes de 65 ans, ce chiffre est passé de 10 à 14 ans. Les nouvelles générations de personnes âgées sont plus actives que les précédentes, en tant que grands-parents, dans des associations, mais aussi dans le domaine sportif ou culturel, souligne le professeur zurichois. Nombre de seniors, grâce à leur bonne santé, restent engagés dans des activités intergénérationnelles pendant de longues années, même à un âge avancé.

### L'important apport financier du travail bénévole des aînés

La valeur marchande du travail bénévole effectué par les retraités peut être estimée à au moins 5 à 6 milliards de francs par an. À cela s'ajoutent 6 à 7 milliards de francs que les grands-parents consacrent à la garde de leurs petits-enfants.

Le professeur retraité (né en 1948, il est toujours actif!) a estimé que la politique traditionnelle en matière de vieillissement a certes réduit les taux de pauvreté chez les retraités. Mais depuis le milieu des années 1980, la proportion de retraités à faible revenu n'a plus diminué (15 % en 1982, 16 % en 2023).

A ses yeux, la politique en faveur des personnes âgées doit être réformée, par exemple en ce qui concerne l'âge de la retraite, les structures de soins intermédiaires (telles que les logements accompagnés) et le soutien aux proches aidants. Il milite pour une politique de formation pour les personnes de plus de 65 ans, qui permettrait également de minimiser les risques de démence. Il plaide pour une meilleure promotion de la santé, un comportement responsable et sain de la part des seniors (alimentation, activité physique, entraînement de la mémoire), une intégration sociale à travers les réseaux, et des activités stimulantes.

Le savoir-faire des retraité-es doit être intégré de manière plus active dans le monde du travail. De nombreux secteurs ne fonctionneraient pas sans leur contribution, ainsi dans les entreprises familiales constate le professeur François Höpflinger.

Jacques Berset

# DIE FARES FEIERT IHR 35-JÄHRIGES BESTEHEN

**A**ngeline Fankhauser, geboren 1936 in La Rippe, einem Waadtländer Dorf am Fusse der Dôle, in sehr bescheidenen Verhältnissen, besuchte die Ecole Curchod in Lausanne (Sozialpädagogische Schule). Nach ihrem Umzug nach Binningen (BL) lernte sie den regionalen Dialekt und engagierte sich in der Sozialdemokratischen Partei. Sie wurde in den Gemeinderat von Binningen, dann in den Grossen Rat von Basel-Landschaft und schliesslich in den Nationalrat gewählt und war damit eine der ersten Frauen in der

**Schweizer Politik.** Während ihrer sechzehnjährigen Karriere als Bundesparlamentarierin setzte sie sich für die «Stimmenlosen» und die Verteidigung der Frauenrechte ein und engagierte sich insbesondere für Pflegekinder, Asylsuchende und Familienzulagen für alle. Ein Leben voller Engagement!

### Altersdiskriminierung, eine alltägliche Realität

Altersdiskriminierung ist leider Teil des Alltags – auf dem Arbeitsmarkt, beim Arzt, in der digitalen Welt, in

Institutionen und sogar in der Politik, erklärte die Präsidentin der VASOS anlässlich der Jubiläumsfeier in Basel. Als Beispiel nannte sie die zögerliche Reaktion auf Gewalt gegen ältere Menschen. Schätzungen zufolge werden jedes Jahr zwischen 300'000 und 500'000 Menschen über 60 Opfer von Gewalt oder Vernachlässigung, «und der Bund hat immer noch keine Massnahmen dagegen ergriffen!» *Haben Sie eine Gewaltsituation beobachtet oder sind Sie direkt betroffen? Das Kompetenzzentrum Alter ohne Gewalt hört Ihnen zu und berät Sie*



**Der Präsident der FRV René Thomet mit Bea Heim, Co-Präsidentin der Vasos-Fares** Photo Jacques Berset

gerne weiter. Anlaufstelle: 0848 00 13 13 (Ortarif) [info@alterohnegewalt.ch](mailto:info@alterohnegewalt.ch), [www.alterohnegewalt.ch](http://www.alterohnegewalt.ch).

### **Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.**

Für Bea Heim ist die Sprache in den Medien und in der Politik oft diskriminierend, wenn es um das Alter geht: Man spricht von «grauem Tsunami», «demografische Last» oder «Überalterung».

### **Die Rentner erneut im Visier!**

Die Teilnehmer waren besonders empört über einen neuen Angriff auf ältere Menschen. Und das nach der «Schnapsidee» des freisinnigen Walliser Nationalrats Philippe Nantermod, der für Aufruhr gesorgt hatte, weil er vorgeschlagen hatte, dass über 65-Jährige mehr für ihre Krankenversicherung bezahlen sollten. Diesmal kam der Angriff von Rahel Freiburghaus, einer jungen Assistenzprofessorin am Institut für Politikwissenschaften (IEP) der Universität Lausanne: Sie schlug vor, Menschen ab einem bestimmten Alter das Wahlrecht zu entziehen, um ihre vermeintliche Dominanz über junge Menschen «auszugleichen». Angesichts der Welle feindseliger Reaktionen ruderte Frau Freiburghaus zurück und schlug andere Wege vor, um das demografische Ungleichgewicht zwischen den Generationen auszugleichen.

Zwar gehen zwei Drittel der älteren Menschen zur Wahl, zwei Drittel der Jugendlichen hingegen enthalten sich. Besteht damit die Gefahr, dass sich das Land im nächsten Jahrzehnt zu einer «Gerontokratie» entwickelt? Das befürchtet die Wissenschaftlerin, für die die

Abstimmung über die 13. AHV-Rente gezeigt hat, dass die älteren Menschen, die davon profitieren werden, diese massiv befürwortet haben, während die jungen Menschen, die sie finanzieren müssen, sie abgelehnt haben.

### **Wer hat den Wohlstand der Schweiz geschaffen?**

Aber ist es fair, sich gegen die Generationen zu wenden, die den Wohlstand der Schweiz geschaffen haben? Die Abschaffung des Stimm- und Wahlrechts für ältere Menschen verstösst gegen Artikel 34 der Bundesverfassung (Absatz 1: Die politischen Rechte sind gewährleistet), erinnert die VASOS. Sie wird sich gegen solche absurden Ideen wehren, denn die Bundesverfassung verbietet in Artikel 8 Absatz 2 jede Diskriminierung wegen der Herkunft, der Rasse, des Geschlechts, der Sprache, der sozialen Stellung, der Lebensform, der religiösen, weltanschaulichen oder politischen Überzeugung oder wegen einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung und auch des Alters.

### **Altersdiskriminierung genauso schlimm wie Sexismus oder Rassismus**

In seinem Vortrag zum Thema «Altersdiskriminierung» stellte Professor Christian Maggiori Studien vor, aus denen hervorgeht, dass in Europa jeder Zweite ab 65 Jahren Altersdiskriminierung erlebt und angibt, bereits Opfer von Diskriminierung aufgrund seines Alters geworden zu sein. Er verwies auf häufige Stereotypen und Vorurteile und hob hervor, dass Menschen aufgrund ihres Alters eine medizinische Behandlung oder eine Beförderung verweigert werden kann. Für den Dozenten der Hochschule für Soziale Arbeit (HSA-FR) in Freiburg ist Altersdiskriminierung genauso schwerwiegend als Sexismus oder Rassismus, doch die Gesellschaft sei dafür viel weniger sensibilisiert. Die Betroffenen spielen diese Erfahrungen zudem oft herunter – eine Form der Selbstdiskriminierung. Die Folgen sind eine Verschlechterung der Gesundheit und des Wohlbefindens, aber auch der sozialen Teilhabe und Anerkennung.

### **Rechtsschutz gegen Diskriminierung aufgrund des Alters**

Für die VASOS, die Vereinigung der Rentner- und Selbthilfeorganisationen der Schweiz (VASOS-FARES), der auch unsere Freiburgische Rentnervereinigung angehört, darf das Alter niemals ein Nachteil sein: weder in der Arbeitswelt, noch im Alltag, noch in der Pflege. Altersdiskriminierung ist jedoch weit verbreitet und stellt eine oft ignorierte Form der Ungerechtigkeit in unserer Gesellschaft dar. Ältere Menschen sind besonders von negativen Vorurteilen und ungerechter Behandlung betroffen – sei es in der Arbeitswelt, in den Medien oder im Gesundheitswesen. Oft erleben sie eine Ausgrenzung aus dem gesellschaftlichen Leben. Wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont, haben diese Situationen erhebliche Folgen, auch für die Gesundheit.

Um Altersdiskriminierung wirksam zu bekämpfen, sind konkrete gesetzliche Regelungen zur Umsetzung des geltenden Verfassungsgrundsatzes, ein respektvoller Dialog zwischen den Generationen und eine breite Sensibilisierung der Gesellschaft erforderlich. Aus diesem Grund lanciert die VASOS anlässlich ihres 35-jährigen Jubiläums die Petition «Rechtlicher Schutz gegen Altersdiskriminierung» – Für eine diskriminierungsfreie Gesellschaft aller Generationen. Jacques Berset

*Siehe Petition – Rechtlicher Schutz vor Altersdiskriminierung – VASOS – FARES*  
[https://vasos.ch/publikationen\\_vasos/petition-rechtlicher-schutz-vor-altersdiskriminierung/](https://vasos.ch/publikationen_vasos/petition-rechtlicher-schutz-vor-altersdiskriminierung/)



**Die ehemalige Walliser Staatsrätin Esther Waeber-Kalbermatten Co-Präsidentin des Schweizerischen Seniorenrat SSR** Foto Jacques Berset

### **Es fehlen wirksame gesetzliche Instrumente zur Bekämpfung von Altersdiskriminierung**

Für die jüngeren Generationen geht es darum, «zu verstehen, wann und

inwieweit wir altersdiskriminierend handeln, anstatt nach Beweisen dafür zu suchen, dass wir dies nicht tun». Altersdiskriminierung muss wie jede Form struktureller Diskriminierung

bekämpft werden, aber es fehlen echte rechtliche Instrumente, um sie zu bekämpfen. „Was in der Verfassung steht, muss konkretisiert werden!“

Für die Präsidentin der VASOS sind neue Vorstellungen vom Alter notwendig, denn alt zu sein bedeutet nicht, zum Schweigen und zur Isolation verdammt zu sein. Senioren engagieren sich stark für die Zukunft der Gesellschaft, durch ehrenamtliche Arbeit, im Asylbereich, in der Pflege, als helfende Personen usw. «Was wir der Gesellschaft bringen, wird kaum thematisiert, aber was wir kosten, ist hingegen ein Thema!»

**Jacques Berset**

### **Die Politik zugunsten älterer Menschen muss reformiert werden**

**François Höpflinger, emeritierter Professor für Soziologie an der Universität Zürich, sprach über «Perspektiven einer modernen Alterspolitik» und wies darauf hin, dass ältere Menschen heute eine längere Lebenserwartung bei guter Gesundheit haben und ein aktiveres Verhalten an den Tag legen. Eine kompetenzorientierte Seniorenpolitik ermöglicht es alternden Gesellschaften, von ihrem wertvollen Beitrag zu profitieren.**

Während 1981/82 65-jährige Frauen durchschnittlich noch mit 11 gesunden Lebensjahren rechnen konnten, sind es 2022 bereits 15 Jahre. Bei den 65-jährigen Männern erhöhte sich dieser Wert von 10 auf 14 Jahre. Die neuen Generationen älterer Menschen sind aktiver als frühere Generationen, beispielsweise als Grosseltern, in Vereinen, aber auch im sportlichen oder kulturellen Bereich. Auch das ehrenamtliche Engagement älterer Menschen ist beträchtlich, betont der Zürcher Professor. Es ist kein Rückgang des Engagements zu beobachten, sondern eher eine Veränderung in der Art und Form der gewünschten Freiwilligenarbeit (anerkannt, flexibel, selbstbestimmt). Viele Frauen und Männer bleiben dank ihrer guten Gesundheit auch im fortgeschrittenen Alter noch viele Jahre lang in generationsübergreifenden Aktivitäten engagiert.

### **Der wichtige finanzielle Beitrag der Freiwilligenarbeit von Senioren**

Der Marktwert der von Rentnern erbrachten Freiwilligenarbeit lässt sich auf mindestens 5 bis 6 Milliarden Franken pro Jahr schätzen. Dazu kommen 6 bis 7 Milliarden Franken, die Grosseltern für die Betreuung ihrer Enkelkinder leisten.

Der pensionierte Professor (geb. 1948, immer noch aktiv!) schätzte, dass die traditionelle Politik im Bereich des Alterns nach wie vor wichtig ist und dass sie zwar die Armutssquote unter Rentnern gesenkt hat, aber seit Mitte der 1980er Jahre der Anteil der einkommensschwachen Rentner keine Abnahme mehr erfuhr (15 % im Jahr 1982, 16 % im Jahr 2023). Lange Zeit erfolgte die Altenpflege vor allem durch den Ausbau von Alters- und Pflegeheimen, die bis heute in der Schweiz eine höhere Bedeutung einnehmen als in den übrigen europäischen Ländern. In den letzten Jahrzehnten wurde die ambulante Pflege (Spitex) vermehrt ausgebaut.

Seiner Ansicht nach muss die traditionelle Seniorenpolitik reformiert werden, beispielsweise in Bezug auf das Rentenalter, intermediäre Pflegestrukturen (wie betreutes Wohnen) und die Unterstützung von pflegenden Angehörigen. Er setzt sich für eine Bildungspolitik für Menschen über 65 ein, die auch das Demenzrisiko minimieren würde. Er plädiert für eine bessere Gesundheitsförderung, ein verantwortungsbewusstes und gesundes Verhalten von Senioren (Ernährung, körperliche Aktivität, Gedächtnistraining), soziale Integration durch Netzwerke und anregende Aktivitäten.

Darüber hinaus muss das Know-how von Rentnern aktiver in die Arbeitswelt integriert werden. Er schätzt, dass viele Branchen ohne ihren Beitrag nicht funktionieren würden, beispielsweise Familienunternehmen. Die Forschungsarbeiten von Professor François Höpflinger konzentrieren sich auf die Beziehungen zwischen den Generationen, die Pflege im Ruhestand, die Arbeit im späteren Lebensalter und das Wohnen in der zweiten Lebenshälfte. **Jacques Berset**

TRANSPORTS PUBLICS FIBOURGEOIS

# TRAIN FONDUE

Crédits photos: ©UFT/FTV | ©Julien Chavallaz

Réservez en ligne  
[TPF.CH/TRAIN-FONDUE](http://TPF.CH/TRAIN-FONDUE)

Moléjon

# VITALITÉ AUDITIVE

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

Centre auditif Neuroth  
Avenue de la Gare 11  
1700 Fribourg  
[neuroth.com/fr-CH/](http://neuroth.com/fr-CH/)

Pour pouvoir à nouveau entendre chaque conversation.

NEUROTH  
ENTENDRE MIEUX • VIVRE MIEUX



**La BCF** souhaite aux lectrices et lecteurs d'HORIZON beaucoup de plaisir dans leurs activités en 2026.

**Die FKB** wünscht den Leserinnen und Lesern von HORIZON viel Spass bei ihren Aktivitäten im 2026.

# DISCRIMINATION LIÉE À L'ÂGE: PRISE DE CONSCIENCE NÉCESSAIRE!



Professeur Christian Maggiori Photo Jacques Berset

La Constitution fédérale suisse interdit, à l'article 8, alinéa 2, toute discrimination fondée sur l'origine, le mode de vie, le sexe, le handicap, la religion, les convictions philosophiques ou politiques, l'ethnie ainsi que sur l'âge. Pourtant, la discrimination liée à l'âge reste une réalité quotidienne – le plus souvent ignorée et sans conséquences juridiques.

La discrimination en raison de l'âge touche de nombreux domaines: les soins de santé, le logement autonome à un âge avancé, la recherche d'un logement, l'accès aux transports publics, la protection contre la violence et l'exploitation financière, ou encore les mesures privatives de liberté, par exemple dues à un manque de personnel dans les institutions. L'interaction entre différentes formes de désavantage met particulièrement en évidence les lacunes dans la protection des personnes âgées, déplore la FARES, qui appelle donc la Confédération et le Parlement à agir.

**Trois questions à Christian Maggiori, professeur à la Haute Ecole de Travail Social (HETS-FR) de Fribourg:**

**Vous considérez que l'âgisme, dans notre société, est aussi important que le sexismme et le racisme. Donnez-nous succinctement une définition de l'âgisme.**

Ce qui est important de retenir dans cette définition, c'est que l'âgisme ne concerne pas uniquement les seniors et ce n'est pas une forme de discrimination plus importante que les autres, comme les discriminations sur la base de l'ethnie, du sexe, de la religion, etc. Mais c'est l'une des formes les plus fréquentes dans la société, la plus fréquemment ignorée. Cette discrimination peut être très grave, comme le montre la recherche scientifique.

**Quelles sont les conséquences de ces attitudes discriminatoires ?**

Les conséquences pour beaucoup de seniors touchent leur bien-être, leur santé, leur estime de soi... Lorsqu'ils ont intégré les stéréotypes négatifs concernant la vieillesse (nous coûtons trop cher en matière de santé !), cela peut impliquer leurs décisions de fin de vie, par exemple de ne pas se faire soigner pour ne pas peser sur l'économie, sur la famille...

Avoir mal au dos, aux genoux : les seniors pensent que c'est normal, c'est l'âge, et ils ne vont pas consulter un médecin. C'est l'âgisme dirigé contre soi-même. Les personnes concernées estiment devoir laisser la place aux jeunes, elles s'isolent socialement, ont également tendance à minimiser trop souvent leurs expériences, ce qui peut être qualifié de «auto-discrimination».

Le manque de participation sociale peut entraîner un déclin cognitif, la perte des compétences. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'âgisme peut avoir des répercussions sur la santé des seniors, leur longévité; il est associé à la survenue anticipée du décès (de 7,5 ans). Cette réalité est trop souvent ignorée.

**Quelles sont les mesures et recommandations que vous proposez pour faire face à l'âgisme qui vise les personnes à la retraite, notamment au niveau de la prise de conscience du phénomène et de l'éducation des jeunes, pour éviter justement une «guerre des générations».**

Il faut favoriser les relations et la solidarité intergénérationnelle. Une des pistes qui apporte le plus est de permettre des contacts positifs et constructifs entre les générations, avec les seniors, les grands-parents. Il faut faire en sorte que chaque partie puisse apporter quelque chose à l'autre et prendre quelque chose de l'autre. Si un groupe de jeunes va chanter dans un EMS, c'est très bien, mais si ces mêmes jeunes font des activités ensembles avec les pensionnaires, échangent et apprennent aussi de leurs expériences, cela crée davantage un lien positif. Il faut créer ces liens dès le plus jeune âge, afin que les jeunes développent une vision positive de la vieillesse.

Notre génération est souvent considérée comme une génération « dorée », privilégiée, alors que nos enfants risqueraient d'être bien moins bien lotis à l'âge de la retraite. Cela engendre une certaine frustration, car la génération des « tempes grises » considère avoir largement apporté sa contribution à la prospérité actuelle et estime jouer encore un rôle indispensable (garde des enfants de la génération qui travaille et personnes aidantes pour leurs parents très âgés, sans oublier que parmi les 65-74 ans et plus, il y a environ le 15-16% qui sont encore professionnellement actifs), ce qui signifie des milliards d'économies pour le pays !

### Sensibilité au problème de l'âgisme pas suffisante

Cependant, la sensibilité de la société à ce problème reste encore nettement insuffisante. Les personnes concernées ont également tendance à minimiser trop souvent leurs expériences, ce qui peut être qualifié d'« auto-discrimination ». Les conséquences se traduisent par des pertes en santé et de bien-être, mais aussi par une réduction de la participation sociale et de la reconnaissance.

*Christian Maggiori est un chercheur à la Haute école spécialisée de Suisse occidentale à Fribourg, où il se concentre sur les questions d'âgisme.*

*Il a montré que l'âgisme se manifeste sous différentes formes et qu'il concerne toutes les phases de la vie. C. Maggiori a également interviewé des personnes âgées pour comprendre les stéréotypes et les préjugés qui les affectent, et il a mené des recherches sur les liens entre l'âgisme et les décisions de fin de vie.*

**Jacques Berset**

# UN PRÉCIEUX SERVICE DE LA CROIX-ROUGE: MANGER EN COMPAGNIE

*« Je souhaite que le plus de monde possible profite de ces services... Il ne faut pas se gêner de les solliciter, car beaucoup de personnes âgées qui en auraient besoin n'osent pas demander. Mais il faut accepter de se faire aider, celles qui viennent à domicile sont des personnes formées, encadrées, polies, gentilles ! »* M<sup>me</sup> Ruth Stadelmann ne manque pas de compliments pour remercier Natalia Macheret, qui lui prépare aujourd'hui le repas dans son appartement de la Route des Bonnesfontaines 28. Elle a, depuis six ans, recours aux services de la Croix-Rouge et bénéficie de l'aide de M<sup>me</sup> Marianne Papaux.

Ce jour-là cependant, c'est Natalia qui prépare le repas. La souriante auxiliaire de santé de la Croix-Rouge travaille depuis janvier 2025 pour le service d'aide aux repas pour les personnes âgées ou aux malades qui vivent à domicile. Venue il y a 19 ans de Moldavie – où elle a étudié durant sept ans la médecine générale dans la



**M<sup>me</sup> Ruth Stadelmann avec Natalia Macheret, de la Croix-Rouge**

Photo Jacques Berset

capitale Chisinau –, Natalia Macheret, mère de deux enfants adolescents, a auparavant travaillé à l'accueil familial de jour de la Sarine. Elle a également suivi la formation pour Chaperon Rouge, le service de garde d'enfants à domicile en urgence de la Croix-Rouge.

Avec précaution, Natalia installe à table M<sup>me</sup> Stadelmann, qui se déplace lentement avec deux cannes. Elle souffre de polyneuropathie, une ma-

ladie des nerfs périphériques qui affecte la motricité. Elle a été opérée de l'épaule, avec la pose d'une prothèse, mais le bras a désormais retrouvé toute sa mobilité.

« Je suis tombée à plusieurs reprises, et je ne peux pas porter mes courses, et dans le trolley, c'est difficile. Heureusement, j'ai l'aide de la Croix-Rouge pour faire mes commissions. Sans les soins à domicile, la physiothérapie et l'ergothérapie, je ne pourrais pas rester dans mon appartement... », précise celle qui est connue dans la région sous le nom de « Tanti Ruth ». Elle explique que cette semaine, elle n'aura pas besoin de faire ses courses avec l'aide de la Croix-Rouge. De toute façon, à l'extérieur, le temps est aujourd'hui tempétueux !

### De Soleure à la Basse-Ville

Pendant que Natalia s'affaire à la cuisine, nous faisons davantage connaissance avec M<sup>me</sup> Stadelmann, née en 1944 à Soleure, où elle a suivi ses



**Mme Natalia Macheret a préparé un repas succulent** Photo Jacques Berset

écoles. Arrivée à Fribourg en 1966, elle s'installe en Basse-Ville, à une époque où la pauvreté était encore très présente dans les couches populaires. «Alors que je me formais en tant qu'aide-soignante à la Clinique Garcia, durant mon temps libre je m'occupais également d'enfants indigents, de familles nombreuses, qui vivaient dans des appartements où il n'y avait pas de salles de bains, où les toilettes étaient à l'extérieur... Des enfants qui connaissaient aussi des problèmes scolaires. Je m'occupais le week-end d'un groupe de filles, le Blauring, dans la paroisse de Saint-Maurice, et je les accompagnais aussi durant les camps d'été».

Après 4 ans à la Clinique Garcia, Madame Ruth Stadelmann se forme comme éducatrice de la petite enfance à Zurich. Pendant sa formation, elle a travaillé comme gouvernante dans un collège de garçons âgés de 12 à 16 ans. Ensuite, elle est devenue responsable et éducatrice de la petite enfance au Foyer Fatima à Pensier. La plupart des enfants étaient placés par le Service de l'enfance et de la jeunesse (SEJ) et le Service des Tutelles et Curatelles de la Ville de Fribourg. Elle restera 18 ans à la tête du Foyer Fatima.

où elle fait les nuits et s'occupe aussi de la gestion du personnel. Mais la retraite ne l'arrête pas : elle continue d'œuvrer dans le domaine social et s'engage encore dans le cadre de la maladie d'Alzheimer et dans le domaine des soins et des animations pour les sœurs âgées de la Villa Beata, à Villars-sur-Glâne.

Avant d'entamer le repas que nous apporte Natalia, je lui demande ce qui l'a motivée pour s'engager toute sa vie pour les autres. «J'avais un idéal : aider les autres !» Un idéal qui avait pris ses racines dès le plus jeune âge, dans de douloureuses expériences de la vie sur lesquelles elle ne veut pas s'étendre. «J'ai beaucoup donné dans ma vie. J'ai aidé là où je le pouvais et je suis satisfaite de ce que j'ai accompli», confie-t-elle, non sans une pointe de fierté.

Au moment de se quitter, on voit que la présence d'une aide pour préparer le repas avec Mme Stadelmann est plus que la confection d'un simple repas équilibré pris ensemble, c'est un précieux moment d'échange avec Natalia, une femme qui déborde d'empathie.

*Jacques Berset*

## Les repas accompagnés

Le service de repas à domicile de la Croix-Rouge fribourgeoise (CRF) pour les personnes âgées ou malades vivant chez elles existe depuis 2006. Une aide-soignante qualifiée aide la personne prise en charge dans la préparation des repas à domicile et dans toutes les autres tâches liées à l'alimentation, notamment l'accompagnement pour faire les courses, la gestion des provisions et l'aide pour faire la vaisselle et ranger la cuisine. La CRF souligne l'importance que les personnes âgées et malades vivant à domicile aient une alimentation saine et équilibrée. L'objectif des repas accompagnés est de prévenir la dénutrition, qui constitue un véritable problème chez les personnes âgées. Le repas est un moment essentiel et crucial. Il est très important que la personne âgée ou malade qui reste à domicile puisse se nourrir correctement, qu'elle s'alimente de manière saine et équilibrée mais surtout qu'elle y trouve du plaisir. De plus, le service de repas à domicile est un moment d'échange entre les deux personnes permettant également de lutter contre la solitude qui touche de nombreuses personnes âgées.

*Pour plus d'informations, voir : <https://croix-rouge-fr.ch/fr/prestations/services-aux-aines/repas-accompagnes>*

# EIN WERTVOLLER DIENST DES ROTEN KREUZES: GEMEINSAM ESSEN

«Ich wünsche mir, dass möglichst viele Menschen diese Dienste in Anspruch nehmen... Man sollte sich nicht scheuen, sie anzufordern, denn viele ältere Menschen, die sie benötigen würden, trauen sich nicht, danach zu fragen. Aber man muss bereit sein, Hilfe anzunehmen, denn die Menschen, die zu Ihnen nach Hause kommen, sind geschult, betreut, höflich und freundlich!» Ruth Stadelmann spart nicht mit Komplimenten, um Natalia Macheret zu danken, die ihr heute in ihrer Wohnung an der Route des Bonnesfontaines 28 das Essen zubereitet. Seit sechs Jahren nimmt sie die Dienste des Roten Kreuzes in Anspruch und wird von Marianne Pappaux unterstützt.

An diesem Tag bereitet jedoch Natalia das Essen zu. Die freundliche Gesundheitshelferin des Roten Kreuzes arbeitet seit Januar 2025 für den Essensdienst für ältere oder kranke Menschen, die zu Hause leben. Natalia Macheret kam vor 19 Jahren aus Moldawien, wo sie sieben Jahre lang in der Hauptstadt Chisinau Allgemeinmedizin studiert hatte. Sie ist Mutter von zwei Kindern im Teenageralter und arbeitete zuvor in der Tagespflege Sarine. Sie absolvierte auch die Ausbildung für Rotkäppchen, den Notfall-Kinderbetreuungsdienst des Roten Kreuzes.

Vorsichtig setzt Natalia Frau Stadelmann, die sich langsam mit zwei Gehstöcken fortbewegt, an den Tisch. Sie leidet an Polyneuropathie, einer Erkrankung der peripheren Nerven, welche die Motorik beeinträchtigt. Sie wurde an der Schulter operiert und erhielt eine Prothese, doch ihr Arm hat nun wieder seine volle Beweglichkeit zurückgewonnen.

«Ich bin mehrmals gestürzt und kann meine Einkäufe nicht tragen, und im Trolley ist es schwierig. Zum Glück



**Frau Ruth Stadelmann schätzt den  
Mahlzeitendienst des Freiburgischen  
Roten Kreuzes**

Foto Jacques Berset

hilft mir das Rote Kreuz beim Einkaufen. Ohne die häusliche Pflege, Physiotherapie und Ergotherapie könnte ich nicht in meiner Wohnung bleiben...», erklärt die Frau, die in der Region unter dem Namen «Tanti Ruth» bekannt ist. Sie erklärt, dass sie diese Woche keine Hilfe vom Roten Kreuz

beim Einkaufen benötigt. Außerdem ist das Wetter heute draussen stürmisich!

## Von Solothurn in die Unterstadt

Während Natalia in der Küche beschäftigt ist, lernen wir Frau Stadelmann näher kennen, die 1944 in Solothurn geboren wurde und dort zur Schule ging. 1966 kam sie nach Freiburg und liess sich in der Unterstadt nieder, zu einer Zeit, als Armut in den unteren Bevölkerungsschichten noch weit verbreitet war. «Während meiner Ausbildung zur Pflegehelferin in der Clinique Garcia kümmerte ich mich in meiner Freizeit auch um bedürftige Kinder aus kinderreichen Familien, die in Wohnungen ohne Badezimmer lebten, wo sich die Toiletten draussen befanden... Kinder, die auch Probleme in der Schule hatten. Am Wochenende betreute ich eine Mädchengruppe des Blaurings in der Pfarrei

## Begleitete Mahlzeiten

Der Mahlzeitendienst des Freiburgischen Roten Kreuzes (FRK) für ältere oder kranke Menschen, die zu Hause leben, besteht seit 2006. Eine qualifizierte Pflegekraft unterstützt die betreute Person bei der Zubereitung der Mahlzeiten zu Hause und bei allen anderen Aufgaben im Zusammenhang mit der Ernährung, insbesondere beim Einkaufen, bei der Verwaltung der Vorräte und beim Geschirrspülen und Aufräumen der Küche. Das FRK betont, wie wichtig eine gesunde und ausgewogene Ernährung für ältere und kranke Menschen ist, die zu Hause leben. Das Ziel der begleiteten Mahlzeiten ist es, Mangelernährung vorzubeugen, die bei älteren Menschen ein echtes Problem darstellt. Die Mahlzeiten spielen im Tagesablauf eine wichtige Rolle. Zudem ist sehr wichtig, dass ältere und/oder kranke Menschen, die zu Hause leben, richtig essen können und sich gesund und ausgewogen ernähren – vor allem aber soll das Essen ein Genuss sein. Darüber hinaus ist der Mahlzeitendienst ein Moment des Austauschs zwischen zwei Menschen, der auch dazu beiträgt, die Einsamkeit zu bekämpfen, von der viele ältere Menschen betroffen sind.

*Weitere Informationen finden Sie unter:*

<https://croix-rouge-fr.ch/de/dienstleistungen/dienstleistungen-fuer-betagte/repas-accompagne-a-deguster-sans-moderation/>

Sankt-Moritz, und ich begleitete sie auch während der Sommerlager.» Nach vier Jahren in der Clinique Garcia absolvierte Ruth Stadelmann eine Ausbildung zur Erzieherin in Zürich. Während ihrer Ausbildung arbeitete sie als Gouvernante in einem Internat für Jungen im Alter von 12 bis 16 Jahren. Danach wurde sie Leiterin und Erzieherin im Foyer Fatima in Pensier. Die meisten Kinder wurden vom Jugendamt (JA) und von der Vormundschaftsbehörde der Stadt Freiburg dort untergebracht. Sie blieb 18 Jahre lang Leiterin des Foyer Fatima.

**«Ich hatte ein Ideal: anderen zu helfen!»**

Sie engagierte sich eine Zeit lang in der Schulkommission und dann im

Gemeinderat von Barberêche (zusammen mit Joseph Deiss, dem damaligen Gemeindepräsidenten, der später Bundesrat wurde), bevor sie nach Freiburg zurückkehrte, um bei der Gründung von La Tuile als Angestellte zu arbeiten, wo sie Nachschichten leistete und sich auch um die Personalverwaltung kümmerte. Aber der Ruhestand hält sie nicht auf: Sie engagiert sich weiterhin im sozialen Bereich und setzt sich für Alzheimer-Kranke sowie für die Pflege und Betreuung der älteren Schwestern der Villa Beata in Villars-sur-Glâne ein. Bevor wir mit dem Essen beginnen, das Natalia uns bringt, frage ich sie, was sie motiviert hat, sich ihr ganzes Leben lang für andere einzusetzen. «Ich hatte ein Ideal: anderen zu hel-

fen!» Ein Ideal, welches schon in jungen Jahren seinen Ursprung hatte, in schmerzhaften Lebenserfahrungen, auf die sie nicht näher eingehen möchte. «Ich habe in meinem Leben viel gegeben. Ich habe geholfen, wo ich konnte, und bin zufrieden mit dem, was ich erreicht habe», vertraut sie mir mit einem Hauch von Stolz an. Beim Abschied wird deutlich, dass die Hilfe bei der Zubereitung des Essens für Frau Stadelmann mehr ist als nur die Zubereitung einer ausgewogenen Mahlzeit, die gemeinsam eingenommen wird. Es ist ein wertvoller Moment des Austauschs mit Natalia, einer Frau, die vor Empathie nur so sprüht.

*Jacques Berset*

SAMEDI <sup>DU</sup>  
PARTAGE  
FRIBOURG

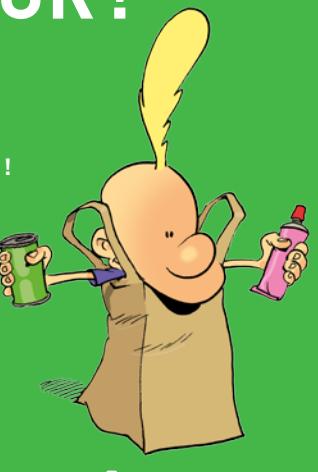
# DEVENEZ BÉNÉVOLE D'UN JOUR !

8 & 9 MAI  
2026

Nous avons besoin de vous !  
Inscrivez-vous :



[benevoles@bafr.ch](mailto:benevoles@bafr.ch)  
Tél. 077 468 36 92



ORGANISÉ PAR :



Banque Alimentaire  
Fribourgeoise  
Freiburger  
Lebensmittelbank

WWW.BANQUEALIMENTAIREFRIBOURGEOISE.CH  
WWW.SAMEDIDUPARTAGE.CH

# BIEN VIEILLIR DANS LA RÉGION MORAT-VULLY»

D'ici à 2030, le canton de Fribourg comptera près de 75 000 personnes âgées de 65 ans et plus, soit une augmentation d'environ 30% par rapport à aujourd'hui. Toujours à cet horizon, plus de 3800 personnes auront 90 ans ou davantage, ce qui représente une hausse de 66%. Et après 2030, les projections laissent entrevoir une multiplication par quatre du nombre de nonagénaires et presque un doublement du nombre de personnes de plus de 65 ans d'ici à 2050... Tels sont les chiffres livrés par le conseiller d'Etat Philippe Demierre, directeur de la Santé et des Affaires sociales (DSAS) lors de la rencontre d'information «Bien vieillir dans la région Morat-Vully».



**Le Conseiller d'Etat Philippe Demierre à «Bien vieillir dans la région Morat-Vully»**

Photo Jacques Berset

Organisée le 25 octobre au Cycle d'Orientation de la Région de Morat (CORM) par 6 communes de la région de Morat et du Vully, en partenariat avec Pro Senectute Fribourg, la manifestation a réuni un public de quelque 400 personnes, essentiellement des aînés. Une occasion unique de découvrir sur les stands une riche palette d'organisations offrant des services aux aînés et d'améliorer le réseautage entre professionnels. Mais aussi de réfléchir aux moyens de s'adapter aux profonds changements démographiques qui s'annoncent.



**La section des retraités du Lac bien présente à «Bien vieillir dans la région Morat-Vully»**

Photo Jacques Berset

Une quarantaine d'organisations, associations, fondations, paroisses présentaient en effet leurs services pour les aînés. Les participants ont également profité d'un programme varié de conférences portant sur des thèmes comme l'aménagement de l'habitat face au vieillissement et l'aide au maintien à domicile, les enjeux du bien vieillir dans une société en voie de numérisation, le bénévolat, la difficile réalité des immigrés sans papiers, les directives anticipées, etc.

## Les communes invitées à anticiper les défis du vieillissement de la population

Dans son allocution de clôture, Philippe Demierre a relevé que les dis-



**Stand de la Croix-Rouge fribourgeoise à «Bien vieillir dans la région Morat-Vully»**

Photo Jacques Berset

tricts et les communes qui mettent déjà en œuvre des démarches dans le cadre de la politique Senior+ démontrent qu'il est possible d'anticiper les défis du vieillissement de la population. «Leur exemple montre la voie d'un avenir solidaire et attentif au bien-être de nos aînés. e. s».

Pour le conseiller d'Etat, l'intervention des communes n'est pas seulement importante dans le domaine des soins, avec les EMS et les soins à domicile, elle doit intégrer un périmètre bien plus large. Selon la nouvelle planification des soins de longue durée du canton de Fribourg, environ 30% des personnes avec niveau de soins RAI (Resident Assessment Instrument) 1 à 6, qui sont actuellement en EMS, seront désormais pris en charge à domicile.

## Un transfert qui exigera de nouveaux moyens

Ce transfert nécessitera la mise en place d'un encadrement efficace des personnes les plus vulnérables à domicile, avec la mise en place de services de proximité permettant aux personnes de rester aussi autonomes que possible et de maîtriser les tâches de la vie quotidienne. Philippe Demierre a aussi souligné l'enjeu majeur (ce qui est encore loin d'être le cas ! ndlr) «de garantir une offre de logements adaptés et accessibles, qui favorisent l'autonomie, le bien-être et le lien social», et l'accompagnement des personnes âgées, pour éviter la solitude et renforcer le lien social. Pour ce faire, il faut «créer des espaces de rencontre, associer les seniors à la planification des activités communautaires, encourager les échanges entre générations et valoriser le savoir-faire de nos aînés». Tout un programme !

*Jacques Berset*

# ACCÈS AU LOGEMENT POUR LES SENIORS: FACE AUX DÉSÉQUILIBRES DU MARCHÉ, L'INTERVENTION PUBLIQUE EST ESSENTIELLE

**L**ors du 6<sup>e</sup> Forum fribourgeois du logement qui s'est déroulé le 26 septembre 2025 à la Haute école de gestion de Fribourg, sur le thème de «L'action communale en matière de logement», le conseiller d'Etat Philippe Demierre a souligné que vieillir ne se limite pas à des questions de santé ou de soins, mais c'est aussi rester bien chez soi, dans un logement adapté, accessible, qui favorise l'autonomie, le bien-être et le lien social. «Nous devons anticiper dès maintenant les formes d'habitat qui répondront à cette diversité de besoins».

Le chef de la Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS) a incité les communes à s'engager pleinement à mettre en place des logements adaptés pour les seniors.

Face à ce défi démographique, les pouvoirs publics ne doivent pas se



**Olivier Schöni, professeur à l'Institut de hautes études en administration publique (IDHEAP) de l'Université de Lausanne**

Photo Jacques Berset

l'offre tout en maintenant la rentabilité des projets immobiliers, Olivier Schöni, professeur à l'Institut de hautes études en administration publique (IDHEAP) de l'Université de Lausanne, a souligné que l'intervention publique est essentielle pour corriger les déséquilibres du marché du logement et assurer l'accès à un logement décent pour tous, car le prix des loyers flambe et l'offre de logement reste rare. Olivier Schöni demande que l'on soutienne les coopératives et les logements d'utilité publique. Les communes, si elles ne sont pas les seules, disposent tout de même de leviers pour résoudre la crise du logement.

**Jacques Berset**

contenter de laisser totalement le domaine du logement aux partisans du mythe de la «magie du marché» chère à l'ancien président américain Ronald Reagan.

Après avoir rappelé que les politiques efficaces doivent viser à stimuler

**Voir la suite sur le site de la FFR**

**<https://www.ffr-frv.ch/>**

Organisé par la Direction de l'économie, de l'emploi et de la formation professionnelle (DEEF), la Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS) et la Direction des institutions, de l'agriculture et des forêts (DIAF), 6<sup>e</sup> Forum fribourgeois du logement a réuni plus de 120 participants, issus des milieux communaux, cantonaux et économiques. Il a permis de mettre en lumière les leviers d'action à disposition des communes, ainsi que des exemples concrets de projets locaux en faveur d'un logement abordable et adapté aux besoins de la population.



**Guy Petter, syndic de Mont-Vully, explique le rôle de sa commune**

Photo Jacques Berset

**Voir aussi:** <https://www.fr.ch/de/ilfd/gema/veranstaltungen/6-wohnforum-freiburg>

Pro Senectute met à disposition une liste d'appartements adaptés pour les seniors dans le canton de Fribourg. Selon les estimations de la Fondation privée, plus d'un millier de seniors bénéficient aujourd'hui de cette vie en collectivité dans le canton. Le service de consultation sociale de Pro Senectute peut vous renseigner pour les questions de logement.

<https://fr.prosenectute.ch/fr/conseil/maintien-a-domicile/logement.html>

# PREMIER ÉVÈNEMENT POUR UNISENIORS: NOS VIES SONT PARFOIS DES ROMANS

**E**tape importante dans la valorisation du savoir intergénérationnel et le renforcement du lien entre les institutions académiques et les seniors, le premier évènement de la nouvelle association UniSeniors, une collaboration unique entre la Fédération Fribourgeoise des Retraités, Pro Senectute Fribourg et l'Université de Fribourg a eu lieu mardi 18 novembre 2025 à la Résidence du Marché à Bulle.

Pour sa première année de fonctionnement UniSeniors s'est associée aux Cafés scientifiques de l'Université de Fribourg avec des conférences accessibles, stimulantes et décentralisées en complément du programme proposé une fois par mois au **Nouveau Monde** à Fribourg.

Pour une grande première, le thème «Récit intergénérationnel – Ma vie est une histoire» avait été retenu. Pour plonger l'assistance riche d'une septantaine de personnes dans l'univers des récits de vie, Michel Alhadeff-Jones, responsable du Certificat de formation continue CAS UNIFR «Récits de vie et accompagnement biographique» accompagné de Tatjana Erard, enseignante au CO, auteure et recueilleuse de récit de vie ainsi que Guillaume Prin, acteur et metteur en scène étaient présents.

## Un dialogue de proximité

L'assistance a d'emblée pu prendre connaissance que ces événements proposaient un échange convivial entre grand public, scientifiques et expert. e. s issu. e. s d'horizons divers. Il ne s'agissait pas d'une conférence tenue par des spécialistes, mais d'un



Premier évènement d'UniSeniors le 18 novembre 2025 à la Résidence du Marché à Bulle

Photo René Thomet

dialogue de proximité. Le public l'a très bien compris, remportant haut la main le «match des questions» avec le modérateur Samuel Jordan, heureux d'avoir dû s'effacer pour animer les échanges.

Tatjana Erard, prenant en exemple les expériences qu'elle a réalisées avec Hubert Audriaz ou Emmanuel Schmutz, a démontré que le lieu et le contexte influencent la rencontre et qu'il y a des raisons très différentes de déposer sa vie. Guillaume Prin a parlé de son expérience de mise en scène de récits de vie, disant s'intéresser surtout à la vie des «gens ordinaires», ceux qui ont souvent une réticence à parler d'eux. Tout commence par une rencontre et c'est souvent ceux qui ne racontent pas leur histoire qui ont l'histoire la plus importante.

Pour sa part, le professeur Michel Alhadeff-Jones a relevé qu'il n'y a pas

de méthode unique pour retranscrire des histoires de vie. Pour le faire, il faut savoir s'émanciper et ne pas être formaté. Dans la formation de l'UNIFR on apprend d'abord comment on écoute et retranscrit des recueils de vie. La notion du temps que l'on prend et du rythme qui nous permet de créer un lien est importante, de même que le consentement de celle ou celui qui dépose sa vie.

## Toute histoire de vie est intéressante

Toute histoire de vie est intéressante et nos vies sont parfois des romans. Il faut juste se poser la question de savoir pour qui je raconte mon histoire. Pour moi ? Pour ma famille ? Pour d'autres ? Pour être publié ? Pour faire le bilan de ma vie ? Et il ne faut pas oublier que ce sont les petites histoires qui font l'Histoire. **René Thomet**

## UniSeniors – Un nouveau partenariat pour partager les savoirs

Pro Senectute Fribourg, la Fédération Fribourgeoise des Retraités FFR-FRV et l’Université de Fribourg se sont associés dans le cadre d’un nouveau partenariat visant à valoriser le savoir intergénérationnel et à renforcer le lien entre institutions académiques et seniors.

En 2030, le canton de Fribourg comptera 15 000 personnes supplémentaires de 65 ans. Toutes les études confirment l’importance de continuer d’apprendre pour rester en santé. Dans un canton universitaire, il est fondamental que des ponts entre les savoirs puissent être mis en place.

Pour ces raisons, la Fédération Fribourgeoise des Retraités et Pro Senectute Fribourg ont créés l’association **UniSeniors**, en collaboration avec l’Université de Fribourg. Concrètement et pour sa première année de fonctionnement, **UniSeniors** s’associe notamment aux Cafés scientifiques de l’Université de Fribourg pour enrichir le programme 2025–2026 avec des conférences accessibles, stimulantes et décentralisées, en complément du programme proposé une fois par mois au Nouveau Monde à Fribourg.

Ces événements sont gratuits, ouverts à toutes et à tous, et ont lieu dans plusieurs districts du canton de Fribourg. La grande première de ces cafés scientifiques décentralisés a eu lieu le 18 novembre dernier, en Gruyère, à la salle communale de la Résidence du Marché à Bulle. (Voir ci-dessus)

Pour le programme des cafés scientifiques régionalisés : <https://events.unifr.ch/cafes-scientifiques/fr>

Prochains cafés scientifiques régionalisés : **Singine** – 4 février 2026 / 18h00 – 19h30 – Pfarrei Düdingen, Presse und Medien – Doch wo sind meine (TV-)Nachrichten geblieben ? **Veveyse** – 18 mars 2026 / 18h00 – 19h30 Maison St-Joseph, Construire durable – Utopie ou réalité en Suisse ? **Broye** – 6 mai 2026 / 18h00 – 19h30 – CO d’Estavayer, Mémoire – Mais où est-elle encore passée ?

Contact Michel Meyer Coordinateur de l’association UniSeniors [m.meyer@netplus.ch](mailto:m.meyer@netplus.ch) / 079 709 19 24 Farida Khali Responsable adjointe Unicom Communication & Médias, Université de Fribourg [Farida.khali@unifr.ch](mailto:Farida.khali@unifr.ch) / 079 796 22 15

# EINE NEUE PARTNERSCHAFT ZUM WISSENSAUSTAUSCH

Pro Senectute Freiburg, der Freiburgischer Rentnerverband und die Universität Freiburg schliessen sich im Rahmen einer neuen Partnerschaft zusammen, die darauf abzielt, das generationenübergreifende Wissen zu fördern und die Verbindung zwischen akademischen Institutionen und Seniorinnen und Senioren zu stärken. Alle Studien bestätigen, wie wichtig es ist, weiterhin zu lernen, um gesund zu bleiben. Aus diesen Gründen haben der Freiburgischer Rentnerverband und Pro Senectute Freiburg in Zusammenarbeit mit der Universität Freiburg den Verein «UniSeniors» gegründet. Diese Partnerschaft stellt einen wichtigen Schritt in der Stärkung der Verbindung zwischen akademi-

schen Institutionen und Seniorinnen und Senioren dar.

Für das erste Betriebsjahr arbeitet UniSeniors insbesondere mit den Wissenschaftscafés der Universität Freiburg (<https://events.unifr.ch/cafes-scientifiques/de/programm/saison-2526/>) zusammen, um das Programm 2025–2026 mit anregenden und dezentralisierten Vorträgen zu bereichern – als Ergänzung zum monatlichen Programm im Nouveau Monde in Freiburg. Diese Veranstaltungen sind kostenlos, offen für alle und finden in mehreren Bezirken des Kantons Freiburg statt. Die Premiere dieser dezentralisierten Wissenschaftscafés hat am 18. November im Gemeindesaal



der Résidence du Marché in Bulle unter dem Thema «Generationenübergreifende Erzählung – Mein Leben ist eine Geschichte» stattgefunden.

# LE STRIPEASE DANS LES EMS, UNE NOUVELLE TENDANCE ?

**L**es activités d'animation dans les EMS, en étroite collaboration avec les soignants, ont pour but de maintenir l'intégrité sociale, psychologique et physique des résidents. Elles mobilisent les ressources physiques et intellectuelles des pensionnaires, stimulent leur mémoire, développent l'échange et l'expression des sentiments, par exemple par des jeux de cartes, de la gymnastique, des lotos, des jeux de société et différentes manifestations... .

Mais en Belgique, la maison de repos à Heiberg, près de Turnhout, en région flamande, a voulu pimenter le séjour de ses résidents : alors qu'ils avaient plutôt l'habitude de participer à des quiz, des puzzles ou un concert de musique, pour une fois, c'était plus «chaud» : la résidence a mis sur pied un show de striptease. «Cette fois-ci, nous avons voulu changer d'approche», explique l'ergothérapeute Dorien Debœl, qui avait dit en plaisant: «et si nous organisions un strip-tease?» Tina De Maesschalck, la directrice de la maison de retraite, a donné son accord à condition que la prestation garde «une certaine élégance». Les résidents ont trouvé l'idée excellente. Ils avaient d'ailleurs accroché leurs souhaits dans l'arbre de Noël.

## En EMS, la vie continue

C'est ainsi qu'un stripteaseur et une stripteaseuse sont venus exhiber leurs corps dénudés (en fait pas totalement!) à l'EMS de St Mathildis pour la plus grande excitation des pensionnaires. Engagés par l'agence spécialisée E-Rotic D-Zire, ils ont égayé l'après-midi du vendredi des pensionnaires avec leur spectacle intitulé «Café Moulin Rouge».

«En tant que centre de soins résidentiels, nous mettons l'accent sur la qualité de vie. Venir vivre ici ne veut pas dire que la vie et le plaisir s'arrêtent soudainement!», a expliqué Tina De Maesschalck. Nicky, la strip-teaseuse, a déclaré, après son numéro, s'être «un peu retenue, car je ne voulais pas provoquer d'infarctus...»

## La France pionnière

Il y a quelques années, la France avait déjà lancé la tendance : Le Jardin des Orchidées, à La Farlède, dans le département du Var, qui propose des prestations «haut de gamme au service des seniors», avait invité une troupe de «chippendales». «Le public de notre établissement est composé de femmes à 98 %. J'ai voulu les surprendre en faisant appel à cette troupe originaire de Marseille...», confie Lauriane Coisy, la directrice

de l'établissement. Les pensionnaires ont apprécié le spectacle!

## Des réticences à Taïwan

Mais les Chinois ont moins goûté le spectacle : une maison de retraite de Taïwan, réservée aux vétérans de l'armée, a dû présenter des excuses pour avoir invité des danseuses érotiques pour divertir ses résidents. La controverse a éclaté après la diffusion, sur les réseaux sociaux, d'une vidéo montrant des stripteaseuses en action au foyer de Taoyuan. Si les résidents avaient semble-t-il passé un bon moment, ces images ont fait scandale. L'EMS a admis que les danseuses s'étaient montrées «trop enthousiastes et fougueuses» et que l'institution serait «plus prudente» à l'avenir. Comme quoi, selon les cultures, tout le monde n'a pas la même conception du divertissement! *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](http://www.pfmurith.ch)  
Tél. 026 322 41 43 [info@pfmurith.ch](mailto:info@pfmurith.ch)

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

# Merci DANKE

à nos 500 bénévoles pour leur engagement quotidien.  
*an unsere 500 Freiwilligen für ihr tägliches Engagement.*



Bénévoles du groupe Pro Senectute de la Broye - Freiwillige der Pro Senectute Gruppe des Broye-Bezirkes

**Vous souhaitez devenir bénévole vous aussi ?**

**Donner, c'est aussi recevoir.**

**Möchten Sie auch Freiwilliger werden?**

**Zu geben bedeutet auch zu bekommen.**

Envie de mettre vos talents et compétences au service des personnes âgées ou encore de soutenir une organisation qui vous tient à cœur? De nombreuses opportunités s'offrent à vous.

*Möchten Sie Ihre Talente und Fähigkeiten in den Dienst älterer Menschen stellen oder eine Organisation unterstützen, die Ihnen am Herzen liegt? Es bieten sich Ihnen zahlreiche Möglichkeiten.*

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

Engagez-vous:  
[benevolat@fr.prosenectute.ch](mailto:benevolat@fr.prosenectute.ch)  
 021 347 12 93



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



- ✓ 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

Papier & Numérique  
**Offre spéciale FFR**  
**12 mois Fr. 58.-**  
**au lieu de Fr. 76.-**

S'abonner :  
021 321 14 21 / [abo@generations-plus.ch](mailto:abo@generations-plus.ch)  
code promotion: FFR26 / [generations-plus.ch/club-abo](http://generations-plus.ch/club-abo)



**générations**  
MÉDIA ROMAND & INDÉPENDANT



## L'ALIMENTATION AU 21ÈME SIÈCLE Idées reçues, réalités et enjeux

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

## CONFÉRENCE PUBLIQUE - 10 JUIN 2026 À 18H30

Au croisement de la santé, du pouvoir d'achat et des enjeux climatiques, notre alimentation n'a jamais été aussi questionnée : cette conférence propose de démêler certaines idées reçues et d'explorer des pistes concrètes, afin de mieux comprendre les réalités liées à l'alimentation au 21ème siècle.

### Intervenantes

- Mme Martine Collaud Coen, Docteur en physique, chercheuse en physique de l'atmosphère et en climatologie, MétéoSuisse
- Mme Elisabeth Hermann, Responsable du projet « Bien manger à petit prix », FRC
- Mme Romane Golliard, Diététicienne ASDD, LDS

### Informations pratiques

- BCF Arena Fribourg, entrée C VIP Nord
- Gratuit, sur inscription
- L'événement se déroulera en français



INFORMATIONS  
ET INSCRIPTIONS



OU AU

026 426 02 66

# VORTRAG ÜBER DEN SERIÖSEN VERKAUF VON ALTGOLD

**R**obert Grauwiller, ehemaliger Präsident des Verbandes Schweizerischer Goldschmiede und Uhrenfachgeschäfte, beantwortet die Fragen von Rudolf Vonlanthen, Vize-Präsident Rentnervereinigung Sense.

**R.V:** Sie halten nächstens einen Vortrag über den seriösen Verkauf von Altgold. Warum wird von vielen Anbietern der Ankauf von Altgold mit Pelzmänteln und weiteren Gegenständen beworben?

**Robert Grauwiller:** Wir kennen sie alle, diese Flyer im Briefkasten und ganzseitigen Inserate in der Tageszeitung. Was wir weniger beachten ist, dass diese Werbung hauptsächlich auf uns Rentnerinnen und Rentner zugeschnitten ist. Es ist unsere Generation, die noch irgendwo einen Pelzmantel liegen, eine alte Schreibmaschine oder eine Zinnkanne hat, die schon lange entsorgt werden sollte. Und da bietet mir jemand an, diese Sachen zu Höchstpreisen abzukaufen, weil da im Osten Europas eine grosse Nachfrage bestehen soll.

Was aber beim Lesen dieser Werbung untergeht, ist das minikleine Sternchen bei jedem Angebot und der noch kleinere Text, der sich irgendwo im Inserat versteckt hat und besagt, dass der Ankauf der beworbenen Artikel nur im Zusammenhang mit dem Verkauf von Altgold geschieht.

**Was geschieht, wenn ich diese beworbene Veranstaltung mit meinem Pelzmantel besuche?**

Sie werden höflich darauf hingewiesen, dass der Pelzmantel nur gekauft wird, wenn gleichzeitig Altgold verkauft wird. Und ab hier wird es für den Ankäufer von Altgold interessant: Wer sich früher einen Pelzmantel oder auch andere Gegenstände von Wert



leisten konnte, besitzt mit Sicherheit auch Schmuck zu Hause. Von dem vom Ankäufer vorgeschlagenen Hausbesuch ist jedoch dringend abzuraten.

## Auf was muss ich beim Verkauf von meinem Goldschmuck besonders achten?

Wichtig ist, dass Sie sich gut vorbereiten! Ermitteln Sie den Feingehalt des Goldes von Ihrem Schmuckstück. Wenn Sie den Feingehalt des Goldes nicht kennen, halten Sie Ausschau nach einem Stempel, z.B. 750, 585 oder 375 (Stempel wie GAM oder DICA sind gleichbedeutend wie 375). Diese Zahlen bedeuten den Anteil Feingold. Beim Stempel 750 sind dies 75% vom Totalgewicht. Nehmen Sie Ihre digitale Küchenwaage zur Hand und wägen Sie Ihr Schmuckstück.

Den aktuellen Kilopreis von Gold entnehmen Sie der aktuellen Tagespresse oder bei Ihrer Bank. So haben Sie schon ein paar Angaben zur Hand bevor Sie einen Käufer für Ihr Altgold aufsuchen. Einmal verkauft, wird der Händler diesen Ring zusammen mit anderem Schmuck in einer Scheideanstalt rezyklieren lassen. Bei diesem Prozess werden die zulegerten Metalle wie z.B. Silber und Kupfer rezykliert, das heisst vom Feingold getrennt. Für diesen Prozess wird ein seriöser Händler transparent einen Abzug von 15 bis 30 % vom Altgoldwert in Rechnung stellen.

## Wem kann ich meinen Goldschmuck anvertrauen um mich vor Missbrauch zu schützen?

Ich stelle oft fest, dass es eine Hemmschwelle beim Schmuck gibt: man traut sich oft nicht den Goldschmied oder das Fachgeschäft seines Vertrauens mit altem oder vererbtem Schmuck aufzusuchen. Beim Verkauf seines Autos besteht diese Hemmschwelle bekanntlich nicht. Nicht jedes Fachgeschäft kauft Altgold an, aber es kann Auskunft geben über den Wert des zu veräußernden Schmucks oder beratend Alternativen aufzeichnen. Es gibt Schmuck, dem man mit einfachen Mitteln ein neues Design verleihen kann und der dann wieder gerne getragen wird. Bei einem Ketteli in gutem Zustand muss man vielleicht die Länge anpassen oder es lohnt sich, dieses auffrischen zu lassen als Geschenk für jemandem in der Familie. Vom Fachgeschäft angekauftes Altgold kann auch als Anzahlung für etwas Neues oder eine Reparatur von anderem Schmuck genutzt werden.

## Ihre grundsätzlichen Ratschläge?

Zusammenfassend rate ich, seinen Schmuck nicht an einem Ort zu verkaufen, wo sich am andern Tag niemand mehr befindet und die beworbene Telefonnummer nicht mehr antwortet. RV La version française de cette interview se trouve sur le site de la FFR <https://www.ffr-frv.ch/>

# LE MDA «S'ÉMERVEILLE» AVEC ROSETTE POLETTI

**A** l'occasion du traditionnel repas de Noël du MDA à l'auberge communale d'Ecuvillens (La Pinte), le mercredi 17 décembre, la centaine de participants a applaudi le concert-apéritif de la chorale L'Âge en Chanteurs et de l'orchestre Movimento. Après le repas, Rosette Poletti, célèbre infirmière, enseignante et écrivaine à succès de 87 ans, a donné une conférence fort appréciée sur le thème «Savoir s'émerveiller».

Avant les agapes, le public a pu applaudir les chants de Noël de la chorale, entrecoupés des productions de l'orchestre, passant d'une pièce du compositeur Georg Friedrich Haendel à celles de Piotr Ilitch Tchaïkovski, de Charles Gounod et de Georges Bizet.

## Découvrir le positif chez les autres

«On a la chance d'être vivant ! Quand on voit ce qui est positif dans notre environnement, ici et maintenant, cela change notre état intérieur...», lance Rosette Poletti, qui confie que ces deux dernières années, elle se soigne d'un cancer. Consciente de ses limites, la dynamique et rayonnante octogénaire ne peut plus faire tout ce qu'elle entreprenait auparavant, mais elle s'applique à elle-même ce qu'elle a constaté durant sa longue carrière :



**Rosette Poletti**

Photo Jacques Berset



**Rosette Poletti dialogue avec Francis Godel, président du MDA**

Photo Jacques Berset

Le Mouvement des Aînés Fribourg (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 quelque 225 membres avec une moyenne d'âge avoisinant les 76 ans.

## L'orchestre Movimento, sous la baguette de Jean-Claude Charrez, et la chorale L'Âge en Chanteurs, dirigée par Valentin Villard.

L'orchestre de chambre du MDA compte 32 musiciens et la Chorale 44 chanteurs. Le MDA propose également d'autres activités ayant pour but d'enrichir la qualité de vie des personnes à la retraite ou proches de celle-ci, comme «Le Théâtre des 4-Heures», le club des marcheurs, le groupe de tennis de table et le groupe de jass, le groupe des échecs, et désormais depuis le printemps, le groupe de vélos électriques. Voir : <https://mda-fribourg.ch>

## Biographie de Rosette Poletti

Rosette Poletti, habitante d'Yverdon, est une infirmière en soins généraux et en psychiatrie suisse. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages sur le développement personnel, le deuil, la sérénité. Après des études d'infirmière à Genève, elle s'occupe alors de patients en fin de vie. Au cours de ses études aux États-Unis, elle effectue des travaux de recherche, notamment au sujet du deuil et l'accompagnement de fin de vie. Elle collabore alors avec Elisabeth Kübler-Ross, pionnière de l'approche des soins palliatifs pour les personnes en fin de vie. Elle a mis sur pied un Institut de Recherche et de Formation à l'Accompagnement de Personnes «Centre de formation Rosette Poletti» à Chavornay, à 10 kilomètres d'Yverdon-les-Bains. Voir : <https://centrero-settepoletti.ch> Jacques Berset



«à force d'être avec des personnes âgées, malades, en deuil, je me suis aperçue que celles qui sont capables de s'émerveiller tiennent mieux le coup», confie-t-elle à Horizon.

### On a perdu la capacité de s'extasier

Sa recette: «Développer la capacité d'être attentif» à tout ce qui nous entoure, à tout ce qui est positif. Et de déplorer que nombre de personnes, prises par le stress et les pressions du quotidien, passent à travers leur vie comme le passager d'un train fermant

les yeux, sans voir le paysage qui défile.

«On est trop programmé d'avance, trop sollicité, on s'énerve quand le train a quelques minutes de retard... On a perdu la capacité de s'extasier, même des plus petites choses. Il faut développer une ouverture à l'inattendu, rester ouvert à tout ce qui peut advenir, ne pas s'accrocher aux choses, s'abstenir de tout classer, éviter cette tendance à mettre les gens dans des casiers... Il y a toujours quelque chose de positif à découvrir chez l'être humain».

### Il faut être content d'être toujours là

Soulignant la joie qu'elle a de vivre en colocation avec une famille réfugiée tibétaine dont la petite fille l'appelle 'grand-maman', elle qui n'a pas d'enfants, Rosette Poletti relève encore la nécessité de la gratitude. Elle qui fut dans sa jeunesse missionnaire protestante dans les bidonvilles de Marseille, puis en Algérie, formée comme infirmière à Genève puis diplômée en théologie à l'Université de Genève, a roulé sa bosse à travers le monde. (Voir encadré). Elle cite tour à tour le Dalaï Lama, pour lequel elle a une grande admiration, le prêtre et théologien catholique Maurice Zundel, reconnu pour sa pensée mystique et éthique, et l'écrivain d'origine juive polonaise Martin Gray, dont elle loue la force de survivre après toutes les tragédies qu'il a vécues.

Et de conclure: «L'émerveillement se perd quand on devient adulte, mais il revient vers la fin de vie. On peut s'émerveiller quand on vieillit, et ne pas céder aux regrets, à ce que l'on n'a pas pu réaliser, mais être content d'être toujours là !» **Jacques Berset**



La chorale et l'orchestre du MDA Photo Jacques Berset

# LA VIOLENCE DANS LE COUPLE NE CONNAÎT PAS DE LIMITÉ D'ÂGE

**L**a violence dans les couples seniors échappe souvent aux radars. Pourtant, les seniors ne sont pas épargnés par des situations de violences physiques ou sexuelles, d'agressions psychologiques ou de maltraitance. Elles touchent près de 20 % des personnes âgées. Un module de formation digitale gamifiée (\*), destiné aux pharmacies pour apprendre à détecter la violence dans le couple chez les seniors, a été mis sur pied.

La pharmacie est en effet un lieu essentiel pour détecter les victimes de violences dans le couple et les orienter vers les structures de prises en charge adéquates. Le nouvel outil propose des clés de détection des violences comme la présence d'hématomes, des troubles émotionnels ou des abus médicamenteux.

## La pharmacie, lieu essentiel pour détecter les victimes de violences

La pharmacie est en effet un lieu de proximité, accessible sans rendez-vous, et les victimes de violence, notamment les personnes âgées, sont susceptibles de s'y rendre spontanément pour traiter les conséquences physiques et psychiques de la violence subie, ou pour d'autres problèmes de santé. Le personnel de pharmacie peut jouer un rôle clé pour détecter et orienter les victimes vers les structures de prise en charge adéquates.

La violence dans le couple ne connaît pas de limite d'âge. De manière générale, les victimes ne parlent pas spontanément des violences subies. Cela est encore plus marqué pour les seniors. Comme les victimes âgées s'adressent rarement directement à une aide spécialisée et se tournent plutôt vers une personne de confiance, la pharmacie constitue un relais essentiel de proximité.



Le module de formation destiné aux pharmacies donne des clés pour repérer la violence dans le couple chez les seniors et éviter les biais et stéréotypes en adoptant une attitude d'écoute adaptée. Les outils de prévention doivent tenir compte des particularités pour cette tranche d'âge. En cas de doute sur la gravité du risque

encouru, la pharmacienne ou le pharmacien peut demander conseil auprès du centre LAVI ou du Centre de Compétence Vieillesse sans Violence de manière anonyme.

## Violence de couple chez les seniors

La violence n'a pas de limite d'âge. Il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide. Centre de compétence Vieillesse sans violence 0848 00 13 13

[info@vieillesseansviolence.ch](mailto:info@vieillesseansviolence.ch)  
[www.vieillesseansviolence.ch](http://www.vieillesseansviolence.ch)  
 La consultation est gratuite et confidentielle. L'anonymat est possible

Les campagnes de prévention sur la violence dans le couple mettent très rarement l'accent sur les personnes de 64 ans et plus, alors qu'elles représentent aujourd'hui près de 20% de la population suisse. Cette double sous-représentation participe à l'invisibilité de cette problématique. Face à ces constats, ce projet national de recherche appliquée «Prévention de la violence dans les couples âgés (VCA) : étude et développement de matériel de sensibilisation» (2022-2024) vise à améliorer la prévention de la violence de couple chez les seniors par :

1) une meilleure compréhension de ces situations et de la collaboration entre les réseaux professionnels liés aux violences domestiques et ceux en lien avec l'aide et les soins aux personnes âgées.

2) l'élaboration, la réalisation et la diffusion de matériel de sensibilisation dans le cadre d'une campagne nationale lancée en décembre 2023 (flyer, affiche, courtes vidéos et manuel pour les professionnel·le·s – en français, allemand et italien – téléchargeables sous [www.vieillesseansviolence.ch](http://www.vieillesseansviolence.ch)). Ce projet a été conduit par la Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO), le senior-lab et le Centre de compétence national Vieillesse sans violence.

*Plus d'information sur [www.egalite.ch](http://www.egalite.ch) Contacts média : Conférence romande des bureaux de l'égalité : Sophie Delessert, présidente 2025, Fribourg, tél. 026 305 23 85, [sophie.delessert@fr.ch](mailto:sophie.delessert@fr.ch)*

L'étude nationale de la Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO) et du senior-lab montre que souvent, chez les seniors, la violence est apparue dès le mariage et peut durer des décennies. Le passage à la retraite est un moment à risque et peut exacerber une dynamique de violence préexistante ou sous-jacente. D'autres problèmes tels que l'isolement social, la méconnaissance des possibilités d'aide, la honte, la peur des conséquences peuvent s'ajouter et complexifier l'accès aux ressources d'aide.

Les victimes âgées hésiteront à pousser la porte d'un centre d'aide aux victimes ou à appeler la police. Disposer de relais au plus près de leur quotidien est ainsi essentiel. La formation mise

<https://vieillessesansviolence.ch/>

<https://www.fr.ch/vie-quotidienne/en-cas-de-difficultes/les-centres-de-consultations-lavi-a-fribourg>

[https://www.ecolelasource.ch/wp-content/uploads/JournalClub-MagProSenectute\\_CampagneVCA\\_DR3\\_03.2025.pdf](https://www.ecolelasource.ch/wp-content/uploads/JournalClub-MagProSenectute_CampagneVCA_DR3_03.2025.pdf)

<https://senior-lab.ch/projets/prevention-de-la-violence-dans-les-couples-ages/>

en ligne vise à sensibiliser le personnel des pharmacies, à lui fournir des outils pratiques et à indiquer les démarches appropriées en cas de situation de violence.

(\*) Principe qui vise à utiliser des **mécanismes de jeu** pour personnaliser le rapport à la formation et donc accentuer la motivation des apprenants

*Jacques Berset*

# GEWALT UND MISSHANDLUNG IM ALTER

**Körperliche und psychische Gewalt oder Vernachlässigung: Missbrauch** betrifft eine grosse Anzahl älterer Menschen sowohl zu Hause als auch im Heim. Ein Bundesratsbericht liefert eine Bestandsaufnahme zu Gewalt im Alter.

Die Gewalt und die Misshandlung gegen ältere Menschen ist bis heute in der breiten Öffentlichkeit ein Tabuthema. Die mutmasslich von Gewalt Betroffenen sind durchschnittlich 81-Jährig. Gemäss Weltgesundheitsorganisation WHO (2011) sind in Europa jährlich im Mittel 20 Prozent der Personen ab 60 Jahren und 25 Prozent der pflegebedürftigen älteren Menschen von Gewalt/Misshandlung betroffen. Für die Schweiz berechnet sind dies mehr als 300'000 betroffene ältere Personen. Quelle: Bericht des Bundesrats «Gewalt im Alter verhindern», 2020 Siehe: [www.bsv.admin.ch/bsv/de/home/sozialpolitische-themen/al-](http://www.bsv.admin.ch/bsv/de/home/sozialpolitische-themen/al-)



[ters-und-generationenpolitik/gewalt-im-alter.html](https://ters-und-generationenpolitik/gewalt-im-alter.html)

Gewalt/Misshandlung beeinträchtigt die Integrität der älteren Person, ist jedoch nicht immer vorsätzlich. Oftmals handelt es sich um eine Beziehung ungleicher Machtverhältnisse, woraus Vertrauens- oder Machtmisbrauch entstehen kann. Misshandlung/Gewalt kann schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit und die Lebensqualität haben, manchmal ist sie tödlich. Siehe: <https://alterohnegewalt.ch/gewaltimalter>

Haben Sie eine Gewaltsituation beobachtet oder sind Sie direkt betroffen? Das Kompetenzzentrum Alter ohne Gewalt hört Ihnen zu und berät Sie gerne weiter. Telefon 0848 00 13 13 [info@alterohnegewalt.ch](mailto:info@alterohnegewalt.ch) [www.alterohnegewalt.ch](http://www.alterohnegewalt.ch)

Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. Sie entscheiden über weitere Entwicklungsschritte.

# LA SUISSE FACE AU VIEILLISSEMENT DE SA POPULATION

**L**es personnes âgées de 65 ans et plus augmenteront en Suisse d'environ 50% dans les 30 prochaines années, selon l'Office fédéral de la statistique (OFS) alors que la population dans son ensemble ne devrait progresser que de 15%. En 2055, les seniors représenteront 26% de la population, contre un peu moins de 20% aujourd'hui.

A partir de 2035, l'accroissement naturel de la population, soit la différence entre le nombre de naissances et de décès, sera négatif. La croissance proviendra donc exclusivement des migrations et dépendra de plus en plus de la conjoncture économique du pays, écrit l'OFS.

*Voir <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home.gnpdetail.2025-0560.html>*

## Les 80 ans ou plus vont presque doubler

Le vieillissement de la population va se poursuivre, avec le passage à la retraite de nombreux baby-boomers et l'augmentation de l'espérance de vie. La population de 65 ans ou plus va augmenter d'environ 50% entre 2024 et 2055.

Elle devrait connaître une hausse rapide jusque vers 2040 avant de se stabiliser. La croissance annuelle maximale sera en 2029 avec 2,6%. Le nombre de personnes de 80 ans ou plus va quant à lui presque doubler, passant de 0,54 million en 2025 à 1,03 million en 2055. Cette année-là, les personnes de 65 ans ou plus représenteront un quart de la population, soit plus que les enfants et les adolescents (17,9%). Le vieillissement de la population aura donc pour corollaire une hausse du nombre de seniors par rapport à la population active. Si on comptait 38 seniors pour 100 per-

sonnes actives de 20 à 64 ans en 2025, ils seront au moins 50 d'ici 2055.

## La population du Tessin est la plus âgée du pays

La population du Tessin est la plus âgée du pays. Le Tessin, avec une population de 350 000 habitants, compte près de 150 000 personnes de moins de 40 ans, dont 65 000 âgées de moins de 20 ans, et 85 000 de plus de 65 ans, selon l'Office fédéral de la statistique (OFS). Le déséquilibre générationnel met en péril le dy-

namisme du canton. Une partie de la jeunesse ressent un certain malaise à vivre dans ce canton vieillissant. Les Tessinois et Tessinoises ayant dépassé l'âge de la retraite représentent une personne sur quatre. «Ce ratio est le plus élevé parmi les cantons suisses», relève le statisticien Danilo Bruno, auteur du dernier rapport démographique de l'OFS.

*Voir: [https://www3.ti.ch/DFE/DR/USTAT/allegati/volume/d\\_16\\_documento.pdf](https://www3.ti.ch/DFE/DR/USTAT/allegati/volume/d_16_documento.pdf)*

## De plus en plus de centenaires

De 1950 à 2010, le nombre de centenaires a quasiment doublé tous les 10 ans en Suisse. Entre 2012 et 2018, cette évolution s'est stabilisée. À partir de 2018, on observe à nouveau une augmentation de près de 100 centenaires en moyenne chaque année, parmi lesquels se trouvent plus de 80% de femmes.

Selon l'analyse longitudinale de la mortalité (tables de mortalité par génération 1876-2030), on peut estimer qu'une fille sur quatre et qu'un garçon sur six, nés en 2024, pourraient devenir centenaires.

## Répartition cantonale des centenaires

A la fin de 2024, la Suisse affiche 24 centenaires pour 100 000 habitants. Les cantons qui en comptent la plus grande concentration sont Neuchâtel, le Tessin et Bâle-Ville, avec plus de 40 centenaires pour 100 000 habitants. Ceux qui en dénombrent le moins sont le Valais et Appenzell Rhodes-intérieures avec moins de 15 pour 100 000 habitants.

Selon les cantons, pour 100 000 habitants, le chiffre de centenaires passe de 6,0 pour Appenzell Rhodes Intérieures à 14,8 pour le Valais, à 16,2 pour Fribourg, 24,1 pour le Jura, 24,3 pour Berne, 31,8 pour Vaud, 39,2 pour Genève, 44,6 pour Neuchâtel, et 47,6 pour le Tessin, le canton suisse qui connaît le plus important vieillissement (Voir ci-dessus).

Alors que la part des 65 et plus en 2025 est de 24,4% au Tessin, elle sera de 32,6% en 2055. Pour une hausse de la population estimée à 3,0% durant cette période au Tessin, celle des 65 ans et plus sera de 37,5%. En comparaison, alors que la part des 65 et plus en 2025 est de 17,5% à Fribourg, elle sera de 24,8% en 2055. Pour une hausse de la population estimée à 14,4% durant cette période à Fribourg, celle des 65 ans et plus sera de 62,3%. Scénario de référence AR-00-2025 : OFS. **Jacques Berset**

Selon les projections, le nombre de personnes âgées de plus de 80 ans va pratiquement doubler d'ici 2050. Si le Tessin en est arrivé là, c'est par une conjonction de plusieurs facteurs : une longévité parmi les plus élevées du pays, une des natalités les plus basses, un exode des jeunes vers d'autres régions plus dynamiques et l'arrivée de retraités confédérés, qui s'établissent dans le canton pour leur dernière tranche de vie.

### Le Valais aussi connaît une tendance au vieillissement

Le Valais connaît aussi une tendance au vieillissement de sa population plus marquée que la moyenne suisse.

Sa population est plus âgée qu'en moyenne suisse, selon le Département de la santé, des affaires sociales et de la culture (DSSC). La part des 65 ans et plus représentant 20.9 % en Valais et 19.6 % en moyenne suisse.

**Voir : <https://www.vs.ch/web/communication/e/com-et-media/10108/43730796>**

En 2023, la part des personnes âgées de 65 ans et plus représente 20,9 % de la population valaisanne, contre 19,6 % au niveau national. Cette tendance va se renforcer dans les prochaines années, avec une prévision d'augmentation de 36 % de la population des

plus de 65 ans d'ici 2035. La situation est encore plus marquée pour les personnes âgées de 80 ans et plus, dont le nombre devrait augmenter de 55 %.

Cette évolution induit un fort besoin de développement de toutes les prestations. De nouveaux lits en établissements médico-sociaux (EMS) devront être mis à disposition pour les personnes présentant un besoin en soins important et ne pouvant de ce fait plus rester chez elles. Le canton tout comme les communes devront consacrer des moyens de plus en plus conséquents pour offrir une prise en charge optimale de leur population âgée. **Jacques Berset**

### Pyramide des âges de la population selon le sexe

Nombre de personnes en milliers



<sup>1</sup> selon le scénario A-00-2020

Source: OFS – ESPOP, RFP, SCENARIO, STATPOP

gr-f-01.02.03.02b  
© OFS 2024

## Le Repas accompagné

Un service d'aide au repas pour les personnes âgées et/ou malades qui vivent à domicile.



Le Repas accompagné est un moment de partage à domicile entre une personne âgée et/ou malade et une Auxiliaire de santé CRS formée et qualifiée.

Selon les désirs et capacités de la personne ou les demandes de ses proches, le Repas accompagné c'est :

- un menu sain et appétissant défini ensemble
- un accompagnement pour les courses et le choix des produits
- des plats confectionnés à quatre mains
- une jolie table pour le plaisir des yeux
- un repas savoureux et convivial
- des astuces pour ouvrir l'appétit et donner envie de manger
- des méthodes pour faciliter la prise alimentaire

Le Repas accompagné dure 3 heures et son tarif est défini en fonction des possibilités financières de la personne.

### Renseignements

Du lundi au vendredi de 7h30 à 11h30 au **026 347 39 79**

### Croix-Rouge fribourgeoise

Aide aux proches  
Rue G.-Techermann 2  
1700 Fribourg  
aide.aux.proches@croix-rouge-fr.ch



Promotion Santé Suisse

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

## Betreute Mahlzeiten

Ein Essensservice für ältere und/oder kranke Menschen, die zu Hause leben.



Die betreute Mahlzeit ist ein Moment des Austauschs zu Hause zwischen einer älteren und/oder kranken Person und einer ausgebildeten und qualifizierten Pflegehelferin SRK.

Je nach Wunsch und Möglichkeiten der betreuten Person oder Anfragen der Angehörigen bedeutet das:

- Ein gesundes und schmackhaftes Menü nach Wunsch
- Die Begleitung beim Einkaufen und beim Auswählen der Produkte
- Die gemeinsame Zubereitung der Mahlzeit
- Ein hübsch gedeckter Tisch
- Eine gute Mahlzeit in netter Gesellschaft
- Tipps und Ratschläge für mehr Appetit und Lust auf Essen
- Methoden für eine einfachere Essensaufnahme

Die betreute Mahlzeit dauert drei Stunden und wird anhand der finanziellen Möglichkeiten der Person berechnet.

### Auskünfte

Montag bis Freitag  
Von 7.30 bis 11.30 Uhr  
**026 346 39 79**

**Freiburgisches Rotes Kreuz**  
Entlastungsdienst für Angehörige  
G.-Techermannstr.2  
1700 Freiburg  
entlastungsdienst@croix-rouge-fr.ch



Gesundheitsförderung Schweiz

**Freiburgisches Rotes Kreuz**  
**Croix-Rouge fribourgeoise**



Du 27 au 29 avril ou du 6 au 8 juillet 2026

## DU NORD AU SUD DES ALPES SUISSES

Lieux de départ au plus près de chez vous, depuis les cantons de GE, FR, NE, VD et VS. Les tarifs sont indiqués par personne, sur la base d'une occupation en chambre ou cabine double.

**RÉSERVEZ**

**BUCHARD**  
voyages

WWW.BUCHARD.CH • 027 306 22 30

## Vivez l'aventure du GoldenPass Express et du Gotthard Panorama Express

- Le GoldenPass Express, de la Riviera vaudoise à l'Oberland bernois
- Lucerne et son incontournable pont de la Chapelle
- En 1<sup>re</sup> classe sur le lac des Quatre-Cantons et à bord du Gotthard Panorama Express

Montez à bord du GoldenPass Express et du Gotthard Panorama Express pour une expérience inoubliable au cœur des paysages suisses. Entre lacs scintillants et sommets enneigés, laissez-vous émerveiller par des panoramas à couper le souffle. Plongez dans les traditions locales en visitant la verrerie historique de Hergiswil et la cité médiévale de Lucerne. Terminez en beauté à Verbania, face aux magnifiques îles Borromées, pour un souvenir magique. **Hôtels 3\*, 1 dîner et 1 souper, visites guidées, accompagnatrice et trajet en car Buchard**

# A UN ÂGE AVANCÉ: DIGNITÉ PLUTÔT QUE SURMÉDICATION!

**L**a discrimination fondée sur l'âge est une réalité, que ce soit sur le marché du travail, dans la recherche de logement, auprès des assurances, dans l'espace numérique ou dans le système de santé. Ainsi, les personnes âgées reçoivent souvent un nombre excessif de médicaments.

À ce sujet, le Dr méd. Max Giger, spécialiste en médecine interne et gastroentérologie à Winterthour, membre de la Commission fédérale des médicaments CFM (de 2000 à 2011), souligne que de nombreuses personnes âgées re-

çoivent des neuroleptiques et d'autres sédatifs alors qu'elles n'en ont pas besoin. «Ces médicaments émoussent les facultés, provoquent des chutes et des hospitalisations, et mettent en danger

la qualité de vie des personnes concernées». Source : Vasos/FARES Il ne s'agit là que de l'une des nombreuses formes que peut prendre la discrimination liée à l'âge. C'est dans ce contexte que la FARES a initié sa pétition intitulée «Protection contre la discrimination liée à l'âge».

*Jacques Berset*



# LA SOLITUDE UN DÉFI POUR LA SANTÉ: RENFORCER LA COHÉSION SOCIALE!

**L**'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère la solitude comme un défi mondial pour la santé. Dans une résolution, elle appelle ses États membres à renforcer la cohésion sociale. Une solitude grave et durable nuit à la santé et réduit l'espérance de vie. L'OMS estime que la solitude est responsable de 871 000 décès par an dans le monde.

Un rapport de l'OMS examine combien de personnes sont concernées à l'échelle mondiale, quelles en sont les causes et conséquences connues et quelles pistes existent pour s'attaquer au problème. L'association «connect!» a analysé ce rapport et dégagé des pistes particulièrement pertinentes pour les personnes âgées en Suisse.

Pourquoi les personnes âgées sont-elles surreprésentées en matière de

solitude ? Des événements marquants comme des deuils augmentent le risque. Les maladies graves ou chroniques – qu'il s'agisse de troubles physiques, de dépression ou de démence – limitent la participation aux activités quotidiennes et aux contacts sociaux. À cela s'ajoute que, avec l'âge, les attentes évoluent: selon les enquêtes, il est particulièrement important pour les seniors de pouvoir contribuer de manière utile à la collectivité. En retour, ils attendent d'être reconnus et inclus. La discrimination liée à l'âge alimente donc la solitude. L'environnement, la commune et la société peuvent jouer un rôle essentiel dans la prévention de la solitude. Des infrastructures et manifestations conviviales, accessibles et abordables favorisent les rencontres – par exemple des cours d'activité physique ou des sociétés de musique. La prévention de la

solitude passe aussi par des évolutions sociétales. Lutter contre les préjugés et la discrimination permet à moins de personnes de se sentir exclues.

Voir Association «connect!» | prevention.ch <https://www.prevention.ch/fr/organisation/verein-connect>



**Ensemble moins seul.e L'importance de l'intergénérationnel**  
Photo [www.ch-connect.ch](http://www.ch-connect.ch)

# LE COIN SANTÉ

## LES CHUTES DES SENIOR-E-S, UN DÉFI DE SANTÉ PUBLIQUE

**Chaque année en Suisse, 92 000 blessures sont dues à des chutes chez des personnes de plus de 64 ans, pour des coûts annuels s'élevant à 1,6 milliard de francs. 1 600 seniors meurent chaque année des suites d'une chute, estime le Bureau suisse de prévention des accidents (BPA). C'est un véritable défi de santé publique, relève le docteur Philippe Balmer, médecin adjoint en réadaptation et gériatrie à l'HFR Tafers.**

Le Dr Balmer, qui participe au cycle de cafés-santé « Bien vieillir à la maison », une collaboration entre l'hôpital fribourgeois (HFR), le Réseau Santé de la Sarine et Pro Senectute Fribourg, l'a expliqué le 13 janvier dans les locaux de Pro Senectute à Marly. Dans sa conférence autour de la question « J'ai peur de tomber: que faire à domicile ? », le spécialiste a relevé que 30% des personnes âgées de plus de 65 ans tombent chaque année

selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

### Les chutes, cause principale de blessures pour les personnes âgées

En Suisse, les chutes sont la cause principale de blessures chez les senior-e-s, dont les coûts directs – sans compter les coûts indirects – s'élèvent à quelque 2,3 milliards de francs ! « De quoi vous encourager à prendre des mesures préventives adaptées. La prévention reste le meilleure allié pour maintenir votre indépendance », a-t-il lancé. Une chute peut ainsi avoir des répercussions qui vont bien au-delà des blessures immédiates, comme les fractures, les contusions, les traumatismes crâniens qui nécessitent souvent une hospitalisation prolongée. « La peur de tomber touche de nombreuses personnes âgées. Elle peut progressivement limiter nos activités et nous prive de notre confiance en nous. Cette crainte peut affecter la

qualité de vie, mais elle n'est pas une fatalité ». La peur de tomber peut devenir plus handicapante que la chute elle-même, souligne-t-il. Elle induit une perte d'autonomie, une réduction des sorties et de l'activité sociale, affectant la qualité de vie de façon globale.

### Evolutions du corps avec l'âge

Le Dr Balmer a proposé des solutions concrètes pour retrouver confiance et sécurité dans l'environnement familial de la personne âgée. Avec l'âge, les réflexes ralentissent et la perception de la position de notre corps dans l'espace diminue, affectant la coordination. Au niveau du système musculaire, on note une perte progressive de masse et de force. La densité du système osseux se réduit, rendant les os plus fragiles et les articulations moins souples. L'acuité visuelle et auditive peut être diminuée, l'équilibre moins performant. Le système cardiovasculaire est moins réactif, entraînant des

### Aménager votre domicile pour plus de sécurité

*Transformer votre maison en environnement sécurisé ne nécessite pas de grands travaux. Quelques modifications simples peuvent considérablement réduire les risques de chute.*



Dr Philippe Balmer, gériatre à l'HFR Tafers

Photo Jacques Berset



Dr Philippe Balmer, HFR Tafers

Photo Jacques Berset

baisses de tension lors des changements de position. «Comprendre ces modifications nous permet d'adapter nos habitudes et notre environnement pour maintenir notre autonomie et notre sécurité au quotidien».

**Facteurs de risques à domicile**  
Le Dr Balmer évoque ensuite les facteurs de risque principaux à domicile, comme des tapis non fixés où l'on peut se prendre les pieds, un éclairage insuffisant, des escaliers sans rampes, un sol glissant dans la salle de bain... A cela peuvent s'ajouter l'existence de troubles de l'équilibre, une faiblesse musculaire, des problèmes de vision, ou des effets médicamenteux. Le médecin demande aussi de la vigilance face aux risques associés à certains médicaments comme les benzodiazépines et les hypnotiques.

### Certains médicaments peuvent augmenter le risque de chute

«Certains médicaments, bien qu'essentiels pour votre santé, peuvent augmenter le risque de chute en affectant votre équilibre ou votre vigilance». Des médicaments agissant sur le cerveau, comme les sédatifs, les anxiolytiques, les hypnotiques (somnifères) et certains antidépresseurs ou opioïdes peuvent causer somnolence, vertiges, ralentir les réflexes.

Les médicaments cardiovasculaires, les traitements pour l'hypertension ou les diurétiques peuvent provoquer des baisses de tension et des étourdissements. Certains relaxants musculaires ou antihistaminiques de première génération peuvent également induire une somnolence ou une altération de la coordination. Tous ces médicaments, utilisés pour l'anxiété et le sommeil, peuvent multiplier le risque de chute par 1,5 à 2,5. Mais le Dr Balmer met en garde : «Ne modifiez jamais vos traitements sans consulter votre médecin traitant. Chaque situation est unique et nécessite un suivi médical personnalisé. Votre médecin évaluera l'équilibre entre les bénéfices de vos traitements actuels et les risques potentiels de chutes».

### Des mesures de prévention

L'activité physique adaptée représente l'un des moyens les plus efficaces pour prévenir les chutes. Parmi les mesures de prévention facilement accessibles, le médecin note la marche quotidienne ou le tai-chi, qui nécessitent une coordination parfaite entre plusieurs systèmes vitaux – système sensoriel, système musculaire, système osseux. Ils aident à stabiliser le corps et prévenir les faux pas.

Quelques modifications simples de notre environnement peuvent considé-

rablement réduire les risques de chute. Il faut donc aménager son domicile pour plus de sécurité, en faire un environnement sécurisé, ce qui ne nécessite pas de grands travaux. Quelques modifications simples peuvent considérablement réduire les risques de chute : dans la salle de bain, installer des barres d'appui près des toilettes, un siège de douche amovible, des tapis de douche antidérapant, dans les couloirs un éclairage nocturne automatique, dans les escaliers des rampes des deux côtés, des contremarches visibles, un revêtement antidérapant, sans oublier un téléphone accessible, un système d'appel d'urgence (Sécuritel)...

### Moyens auxiliaires et aides techniques

Les aides techniques – cannes, bâquilles, rollators et déambulateurs qui offrent stabilité et confiance lors des déplacements – «ne sont pas des signes de faiblesse, mais des outils intelligents qui vous permettent de maintenir votre autonomie en toute sécurité». Une prescription médicale est souvent nécessaire pour le remboursement des aides techniques. Il faut s'informer auprès des différentes assurances avant l'achat : l'assurance maladie (LAMal) couvre une partie des aides figurant sur la «liste des moyens et appareils» (LiMA) avec prescription, l'assurance invalidité (AI) prend en charge les aides nécessaires à l'intégration professionnelle ou à la vie quotidienne en cas de handicap, les prestations complémentaires (PC) peuvent couvrir des frais pour les personnes aux revenus modestes.

«Prendre soin de sa sécurité pour maintenir son autonomie le plus longtemps possible n'est pas un signe de faiblesse, c'est un acte d'intelligence et d'amour envers soi-même et ses proches...» Et le Dr Balmer de conclure que la prévention reste la meilleure alliée pour maintenir notre indépendance. *Jacques Berset*