

**Messenger de l'Association des
retraités de l'Etat de Fribourg
(AREF)**

**Bote der Rentnervereinigung
des Staates Freiburg (RVSF)**



41e année

MAI 2019

No 79

GRANGENEUVE

**INSTITUT AGRICOLE DE L'ETAT DE FRIBOURG IAG
LANDWIRTSCHAFTLICHES INSTITUT DES KANTONS FREIBURG LIG**



Photographie aimablement fournie par l'IAG
Fotografie zur Verfügung gestellt vom LIG

**Bienvenue à la 76^e Assemblée générale
le mercredi 26 juin 2019, à Grangeneuve**

**Herzlich willkommen zur 76. GV
vom Mittwoch, den 26. Juni 2019, in Grangeneuve**

L'expérience au service de l'immobilier



Gérance d'immeubles
Pilotage de projets
Gestion de chantiers
Administration de copropriétés
Promotion
Courtage
Expertises

www.rfsa.ch



RÉGIE DE FRIBOURG SA
Rue St-Pierre 1
CH-1701 Fribourg

Tél +41 26 350 55 11
Fax +41 26 350 55 99
reception@rfsa.ch

SOMMAIRE / INHALTSVERZEICHNIS

Le billet du président	04	
Die Botschaft des Präsidenten		06
Im Frühling		09
Sagesse, de Rosette Poletti	10	
Ausgeglichenheit, von Rosette Poletti		14
Printemps	18	
Noël 2018	19	
Weihnachten 2018		21
Caisse de pension	23	
Pensionskasse		23
Communications Mitteilungen	24	24
AREF Info RVSF AREF Info RVSF	26	26

Comité de l'AREF / RVSF Vorstand 2018-2019

Président : Jean-François COMMENT, Ch. Bois des Rittes 11, 1723 Marly
079 418 41 38, email : commentjf@bluewin.ch

Vice-président, contact alémanique :

Robert STURNY, Sägetstrasse 2, 1712 Tafers
026 494 14 98, email : robert.sturny@bluewin.ch

Secrétaire : Janine BERARD, Rte du Bugnon 34, 1752 Villars-sur-Glâne
079 741 16 85, email : berardjan@bluewin.ch

Caissière : Jocelyne MORET, Rte du Bugnon 28, 1752 Villars-sur-Glâne
079 817 53 04, email : moret.jocelyne@gmail.com

Représentation au comité de la Caisse de prévoyance de l'Etat :

Robert HEIMO, Ch. du Verger 6, 1752 Villars-sur-Glâne
026 401 80 82, email : robert.heimo@bluewin.ch

Traductions « Le Retraité » :

Edouard MÜLLER, Bonnetsacher 9, 1715 Alterswil
026 494 17 18, email : edinio.me@bluewin.ch

Relations extérieures : Roland SCHMUTZ, Botterens, CP 53, 1636 Broc
079 230 71 46, email : schmutzr@bluewin.ch

Activités annuelles : Marcel WIDER, Rue de la Sarine 38, 1700 Fribourg
079 263 66 61, email : marcel.wider@gmail.com

Réactions des lecteurs / Leserreaktionen

Vous avez une idée, une suggestion, vous voulez réagir à l'un ou l'autre de nos articles, adressez-vous au président Jean-François Comment.

Haben Sie eine Idee oder einen Vorschlag, wollen Sie auf irgendeinen Artikel reagieren, dann wenden Sie sich bitte an Jean-François Comment, Präsident.

Le billet du président

Evitons l'âgisme, favorisons la solidarité intergénérationnelle

Thématique

L'âgisme est l'attitude de discrimination, de ségrégation, de mépris envers les personnes âgées. Ce phénomène représente une réalité sociale importante et peut occasionner des effets négatifs significatifs sur la santé, le bien-être et la participation sociale des seniors. Ce terme a été créé en 1969, aux Etats-Unis, par le psychiatre et gériatologue **Robert Neil Butler** (1927-2010), qui fut l'un des premiers à s'interroger sur le vieillissement et à chercher à mieux le comprendre. Il obligea le public et les autorités, tant médicales que politiques, à se soucier de cette problématique.

En effet, au cours des dernières décennies, la proportion des personnes âgées, essentiellement en raison de l'augmentation de l'espérance de vie, n'a cessé de croître. Dans le monde, ce phénomène est le plus marqué en Europe – et donc en Suisse – où l'on prévoit qu'en 2040, plus d'une personne sur quatre aura au moins 65 ans.

Il s'agit bien sûr d'éviter une ségrégation consécutive à l'âge, qui défavoriserait la personne âgée et favoriserait avant tout les qualités du jeune âge, **le jeunisme**.

L'âgisme aujourd'hui

Alors même que le vieillissement fait partie de l'ordre naturel de la

vie, parmi les manifestations dues à l'âgisme qui inquiètent actuellement, les spécialistes observent : les discriminations dans le domaine de l'emploi et les difficultés d'accès à la formation continue (quadragénaires déjà jugés trop vieux) ; les problèmes d'accès à certaines aides ou à certains soins ; les préjugés défavorables envers des aînés jugés comme un fardeau social ; l'idée que les seniors ont de faibles capacités dans le domaine des médias et sont inaptes à l'utilisation des nouvelles technologies d'information et de communication.

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) a incité les pays à adopter des directives-cadres ou des lois sur l'égalité de traitement visant à lutter contre la discrimination fondée sur le handicap, l'orientation sexuelle, la religion ou l'âge.

Lutte contre l'âgisme

Les stratégies visant à combattre l'âgisme peuvent accroître les possibilités de constituer des équipes intergénérationnelles, de même que des campagnes visant à combattre les stéréotypes erronés qui empêchent les personnes âgées de participer à la vie active. Un certain nombre d'études ont été menées sur la mise en relation de jeunes avec des seniors afin de combattre les stéréotypes négatifs. Les discussions visant à changer les attitudes se sont avérées un succès pour ce

qui est de modifier les perceptions des jeunes vis-à-vis de leurs aînés.
Etude de Christian Maggiori, professeur à la HES-SO-FR

Professeur à la Haute Ecole de travail social de Fribourg, **Christian Maggiori, en collaboration avec trois de ses collègues**, a reçu, le 27 novembre 2018, un prix de **la Fondation Leenaards**, Fondation philanthropique, pour son travail très remarqué « **Sensibilisation à l'âgisme dans les écoles** ». Cette étude exploratoire vise à évaluer auprès des institutions scolaires, des enseignants et des seniors, la faisabilité et les besoins de développer un programme de sensibilisation à l'âgisme destiné à des enfants de 7 à 11 ans.

Une enquête menée dans 28 pays européens, dont la Suisse, a révélé que **l'âgisme est la forme de discrimination la plus fréquente**. Dans notre pays, 28% des personnes interrogées ont rapporté des cas d'âgisme, contre 22% pour le sexisme et 12% pour le racisme.

L'étude exploratoire se déroulera en trois étapes :

- 1.-Entretiens individuels** avec des seniors, des enseignants et des responsables d'établissements scolaires du degré primaire ;
- 2.-Deux groupes de discussion composés de seniors ;**
- 3.-Deux rencontres intergénérationnelles réunissant enfants et seniors.**

Ces diverses étapes seront réalisées dans les cantons de Fribourg et de Vaud.

Nous saluons l'initiative du **professeur Maggiori** et de son équipe, que le journal *La Liberté* a relatée dans son édition du 28.12.2018 !

Ce fait est à relever car le canton de Fribourg est, concernant l'âge, le plus jeune de Suisse.

Conclusion

Dans la mesure de nos possibilités, auprès de nos familles, de notre entourage et de nos connaissances, dans les milieux que nous fréquentons, favorisons les relations entre juniors et seniors ; les relations intergénérationnelles en seront améliorées et plus harmonieuses.

Le *Président Nelson Mandela (1918-2013)* l'avait déjà compris : « **En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant.** »

Alors, faisons de même.

Sources principales : textes sur Internet ; *La Liberté* – 28.12.2018

Dans ce numéro, vous trouverez un article de la chronique SAGESSE, que **Rosette Poletti** publie chaque semaine dans LE MATIN DIMANCHE. Elle nous a autorisés à reproduire son écrit du 30.12.2018 sur **la sérénité**, et nous lui exprimons notre gratitude. **Rosette Poletti** a une longue carrière derrière elle, d'infirmière, professeure en soins infirmiers, directrice d'école de soins et formation d'enseignants, gestionnaire en soins de santé, chargée de cours à l'Université de Genève. Psychothérapeute, elle donne toujours de nombreux cours et a publié un grand nombre de livres. Pour demander des informations, prière de vous adresser à l'adresse e-mail : **ir-fap95@bluewin.ch**

Jean-François Comment
Président de l'AREF

Die Botschaft des Präsidenten

Vermeiden von Ageismus durch Solidarität zwischen den Generationen

Thematik

Beim **Ageismus** handelt es sich um Diskriminierung, Absonderung und Geringschätzung von betagten Menschen. Es ist dies eine bedeutende soziale Realität. Sie kann sich negativ auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die soziale Beteiligung der Senioren auswirken. Diese Begriffsbestimmung wurde 1969 in den USA von **Robert Neil Butler (1927-2010)** eingeführt. Dieser Psychiater und Gerontologe war einer der ersten, der sich über das Altwerden Fragen stellte, um es besser zu verstehen. Er hat die Gesellschaft und die medizinischen wie politischen Behörden veranlasst, sich dieser Problematik anzunehmen.

In der Tat haben die betagten Menschen in den letzten Jahrzehnten infolge der erhöhten Lebenserwartungen stetig zugenommen. Dieses Phänomen zeigt sich vor allem in Europa, also auch in der Schweiz. So berechnet man, dass 2040 mehr als eine Person auf vier mindestens 65 Jahre alt sein wird.

Es geht also darum, die altersbedingte Absonderung zu vermeiden. Denn diese würde die Betagten benachteiligen und die Qualitäten der jungen Menschen begünstigen und so einen Jugendkult schaffen.

Der Ageismus heute

Das Altwerden gilt als natürlicher Vorgang unseres Lebens. Aufgrund des Alters erfolgen jedoch Diskriminierungen in der Beschäftigung und im Zugang zur Weiterbildung (Vierzigjährige gelten bereits als zu alt). Es gibt Probleme, um eine bestimmte Hilfe oder eine bestimmte Pflege zu erhalten. Diese missgünstigen Vorurteile gegenüber Betagten wird als soziale Bürde betrachtet. Man glaubt ferner, dass die Senioren ungenügende Fähigkeiten im Medienbereich hätten und unfähig seien, die neuen Technologien der Information und Kommunikation anzuwenden.

Die WHO, die Weltgesundheitsorganisation, hat die Länder dazu eingeladen, Richtlinien oder Gesetze über die Gleichbehandlung zu schaffen, um die Diskriminierung aufgrund einer Behinderung, einer sexuellen Ausrichtung, einer Religion oder des Alters zu bekämpfen.

Bekämpfung des Ageismus

Die Strategien zur Bekämpfung des Ageismus ermöglichen es, vermehrt intergenerationelle Gruppen zu bilden. Dabei können die ständig wiederkehrenden Irrtümer bekämpft werden, welche die Bejahrten daran hindern, am aktiven Leben teilzunehmen. Mehrere Studien wurden über die Verbindung von jungen Menschen mit Senioren

durchgeführt, um die negative Stereotypie zu bekämpfen. Die Diskussionen über die Änderung dieser Verhaltensweisen waren bezüglich der Berichtigung der Wahrnehmung junger Menschen gegenüber ihren Betagten erfolgreich.

Studie von Christian Maggiori, Professor an der HES-SO-FR

Herr Christian Maggiori hat mit drei Kollegen am 27. November 2018 von der **Fondation Leenaards** (Philanthropische Stiftung) einen Preis für seine vielbeachtete Arbeit über **die Sensibilisierung des Ageismus in den Schulen** erhalten. Diese Untersuchung hatte zum Ziel, bei den Schulen, den Lehrkräften und den Senioren die Machbarkeit und die Notwendigkeit abzuklären, um ein Programm zur Sensibilisierung des Ageismus bei Kindern zwischen sieben und elf Jahren zu entwickeln.

Eine in 28 europäischen Staaten durchgeführte Erhebung – darunter die Schweiz – hat ergeben, **dass der Ageismus die häufigste Diskriminierungsform ist**. In unserem Land haben 28 % der befragten Personen über den Ageismus Stellung bezogen, 22 % über Sexismus und 12 % über Rassismus.

Eine geplante Studie wird in drei Etappen erfolgen:

1. **Persönliche Gespräche mit den Senioren, den Lehrkräften und den Verantwortlichen der Primarschulen.**
2. **Zwei Gesprächsgruppen von Senioren.**
3. **Zwei Treffen zwischen Kindern und Senioren.**

Diese verschiedenen Etappen werden in den Kantonen Freiburg und Waadt durchgeführt.

Wir begrüßen diese Initiative von **Professor Maggiori** und seiner Gruppe. Sie wurde in der Ausgabe der *Liberté* vom 28.12.2018 veröffentlicht. Es sei dies hier hervorgehoben, weil Freiburg betreffend Alter der jüngste Kanton der Schweiz ist.

Schlussfolgerung

Entsprechend unseren Möglichkeiten sollten wir in unseren Familien, in unserer Umgebung und in unserem Bekanntenkreis die Beziehungen zwischen Jung und Alt fördern. Dadurch werden die Beziehungen zwischen den Generationen verbessert, und sie werden harmonischer.

Diesbezüglich hat *Präsident Nelson Mandela* gesagt, **dass wir unser Licht funkeln lassen sollen, damit wir anderen ermöglichen, das Gleiche zu tun.**

In dieser Nummer finden Sie den Artikel von **Rosette Poletti**. Sie hat uns freundlicherweise erlaubt, ihn zum Thema Ausgeglichenheit zu verwenden. Hierfür sei Ihr hier herzlich gedankt.

Zu ihrem Wirken können Sie unter e-mail ***irfap95@bluewin.ch*** interessante Angaben finden.

Jean-François Comment
Präsident RVSF

Interpretiert von **Edouard Müller**

Une entreprise familiale à votre service depuis 1953 !

BUCHARD voyages

N°1
en Suisse romande

Découvrez nos
NOUVEAUX CATALOGUES 2019



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

ECUVILLENS (FR) - LEYTRON (VS) - AUBONNE (VD)

RÉSERVATION ONLINE
NOUVEAU SITE BUCHARD.CH

026 411 08 08 - www.buchard.ch

Im Frühling...

Gedanken zum Frühling

„Frühling ist dann, wenn die Seele wieder bunt denkt.“

„Die Tage werden heller, aus dem Boden gucken die ersten Frühlingsblüher und in den Menschen regt sich eine magische Neugier... Es wird Frühling!“



Seien wir zufrieden. Es war wieder einmal richtig Winter...

Aber jetzt sind wir mitten in der hellen Jahreszeit.

Damit verbunden sind die Frühlingsgefühle.

Schneeglöcklein und Krokusse heben ihre Köpfe zum Himmel. Und bei vielen Menschen beginnt ein Kribbeln und ein Erwachen...

Man fühlt neue Energie: ja die Kraft des Frühlings, die Jung und Alt in Bewegung hält.

Entsprechend der Natur werden ebenfalls die Menschen um uns herum sichtbarer...

Die Farben werden voller, die Düfte intensiver...

Nutzen wir diese Kraft des Frühlings!



Ausgewählt von **Edouard Müller**

Sagesse



Par **Mme Rosette Poletti**

Avec son accord bienveillant

Article paru dans LE MATIN DIMANCHE du 30.12.2018

«Un vieil ami me souhaite chaque année la sérénité ! Qu'est-ce que c'est vraiment et, surtout, est-ce quelque chose qui « nous arrive » ou alors chacun doit-il créer la sienne ?»

Qu'est-ce que la sérénité ? C'est un état de tranquillité, de confiance, un sentiment d'apaisement qui procure le bien-être. Il y a des situations de vie bien différentes, et certaines personnes ont « la chance » de vivre dans un environnement où il est possible de connaître la tranquillité, le calme. Cela ne garantit pourtant pas la sérénité. Un proverbe d'un auteur inconnu dit: **«La sérénité, ce n'est pas vivre sans orage. C'est trouver la paix au cœur de l'orage !»** Ceci nous indique bien que la sérénité, c'est quelque chose qui se crée, qui se cultive tout au long de la vie. Il s'agit d'un travail personnel, d'une décision à renouveler chaque jour. On peut souhaiter la sérénité à quelqu'un, on devrait plutôt lui souhaiter la motivation et le courage de créer en lui ou en elle cet état d'être.

Comment susciter la sérénité en soi ? Prendre de la distance, se débrancher, même pour un bref moment, fermer son ordinateur et son téléphone et se poser quelques questions importantes.

Il est utile de coucher par écrit ses questionnements et ses réponses :

- Qu'est-ce qui m'empêche d'être calme et détendu ?
- Qu'est-ce qui m'inquiète ?
- Qu'est-ce qui me manque ?

Et, si possible, sortir de chez soi ou même aller sur le balcon et respirer l'air frais. Prendre conscience qu'il y a tout un monde autour de soi et admirer les arbres, la verdure, le soleil ou les nuages, tout ce qui est perçu par ses sens.

Lorsqu'on est en contact avec la dimension positive de ce que l'on vit, il devient possible de sourire et de considérer ce qui nous entoure avec plus de tranquillité et de diminuer le stress. On peut aussi s'aider de la respiration : inspirer et expirer profondément cinq ou six fois permet de modifier son état intérieur, de ressentir plus facilement de la gratitude pour ce que l'on a.

Certains thérapeutes proposent à leurs clients de dresser

une liste de «bénédictions», c'est-à-dire de reconnaître tout ce que la vie comporte de positif, tous ses privilèges: santé, famille, instruction, formation professionnelle, amis, lieu de vie, loisirs et tant d'autres choses. Certains rechignent à reconnaître tous les «bienfaits». De nombreuses paroles de chants religieux évoquent cette nécessité et, aujourd'hui, les neurosciences ont vérifié la justesse de ces anciennes paroles : **la gratitude favorise la sérénité et prévient la déprime.** Je me souviens d'une parole écrite sur le mur d'une école en Inde : «Je maudissais le sort parce que je n'avais pas de souliers jusqu'au jour où j'ai rencontré un garçon de mon âge qui n'avait pas de pieds, alors j'ai commencé à bénir le sort parce que j'avais des pieds.»

La sérénité repose aussi sur l'acceptation de soi : la capacité de se pardonner à soi-même ses manques et ses erreurs et reconnaître que personne n'est parfait. Vivre, c'est faire le mieux possible avec qui on est et ce que l'on a. Dans l'acceptation de sa propre humanité, la sérénité peut croître. De plus, s'accepter et se pardonner à soi-même ses failles permet aussi d'offrir cette acceptation à ceux qui nous entourent au lieu de les critiquer et de les juger. Grâce à cette acceptation des autres, la sérénité augmente énormément.

Apprendre à dire pleinement «oui» aux événements qui ne peuvent pas être modifiés, voilà le cœur de la sérénité. Le théologien américain *Reinhold Niebuhr* l'avait bien compris quand il

a créé ce qui est connu comme la prière de la sérénité, largement utilisée dans les groupes d'Alcooliques Anonymes, entre autres: **«Dieu nous donne la grâce d'accepter avec sérénité les choses qui ne peuvent être changées, le courage de changer celles qui pourraient l'être et la sagesse de les distinguer l'une de l'autre.»**

Faire croître en soi la sérénité, c'est encore : écouter la voix de sa propre sagesse intérieure, admettre qu'on est fatigué, découragé, anxieux, impatient et se donner des moments de calme, méditer, aller marcher, prier, colorier des mandalas, chercher du réconfort auprès de vrais amis. C'est surtout prendre le temps de s'arrêter et de se poser bonnes questions.

La spiritualité et / ou la pratique intelligente d'une religion peuvent aussi participer à instaurer la sérénité en soi. Se sentir relié à un «Tout Autre», avoir une espérance, faire partie d'une communauté vraiment fraternelle et à l'esprit ouvert, ce peut être aussi d'un grand secours pour conserver la sérénité dans des moments difficiles.

Voilà quelques pistes parmi les dizaines de manières de faire croître en nous la sérénité.

A chacune et à chacun de vous, je souhaite une richesse de rencontres, de moments de joie et ... de **sérénité.**



Le Shop

Moyens auxiliaires – Hilfsmitteldienst

Conseil - Expo – Vente - Location - Usufruit
Beratung - Ausstellung - Verkauf - Miete - Nutzniessung



Nouveau / Neu : **Qualidomum**

Sur mandat de l'Etat et en collaboration avec les ergothérapeutes, nous vous donnons des conseils pour l'adaptation de votre logement.

Im Auftrag vom Staat und in Zusammenarbeit mit den Ergotherapeuten/innen, beraten wir Sie für Anpassungen Ihrer Wohnung.

Pro Senectute – Passage du Cardinal 18 – 1700 Fribourg – 8:00-11:30, 13:00-17:00
026 347 12 40 – www.fr.prosenectute.ch – info@fr.prosenectute.ch

PRO SENECTUTE

Pro Senectute dans le canton de Fribourg / Pro Senectute im Kanton Freiburg

- Vous avez de la peine à remplir votre déclaration d'impôts ? Alors contactez notre **SERVICE DE DECLARATION D'IMPOTS 60+ !**
- Si vous n'arrivez plus à faire votre ménage comme avant pensez à notre **SERVICE DE NETTOYAGE !** Il vous permettra de rester le plus longtemps possible à votre domicile.
- Pour que manger reste un plaisir, Pro Senectute vous propose le service des **TABLES D'HÔTES TAVOLATA** pour prendre un bon repas chez un hôte bénévole.
- **LE SERVICE AVEC** vous propose de partager des activités avec un bénévole chez vous ou à l'extérieur.
- Notre **SERVICE AVEC ADMINISTRATIF** a pour but de soutenir les personnes âgées vivant à domicile dans l'aide à la gestion administrative et financière.
- Notre **CONSULTATION SOCIALE** vous offre une écoute gratuite et confidentielle avec nos assistants sociaux.

• **SPORT, FORMATION ET LOISIRS !**

De nombreuses activités sont proposées pour l'année 2018/2019 ! N'hésitez pas à nous contacter et demandez notre programme annuel gratuit.

-
- Das Ausfüllen der Steuererklärung muss keine Belastung mehr sein! Zögern Sie nicht, unseren **STEUERERKLÄRUNGSDIENST 60+** zu kontaktieren!
 - Benötigen Sie Hilfe im Haushalt? Unser **REINIGUNGSDIENST 60+** entlastet und erhöht das Wohlbefinden und die Lebensqualität in ihrem Zuhause.
 - Damit Essen eine Freude bleibt, bietet Ihnen Pro Senectute den **MITTAGSTISCH TAVOLATA** an, um ein leckeres Essen bei einem freiwilligen Gastgeber zu geniessen!
 - Unser **BEGLEITDIENST** bietet Aktivitäten mit einem/einer Freiwilligen im oder außerhalb des Hauses.
 - Brauchen Sie Hilfe bei administrativen und finanziellen Gelegenheiten? Unser **ADMINISTRATIVER BEGLEITDIENST** unterstützt ältere Personen, die noch in ihrem Zuhause wohnen, dabei.
 - Unsere Sozialarbeiter/innen bieten vertrauliche und kostenlose **SOZIALE BERATUNG** an.
 - **SPORT, BILDUNG UND FREIZEIT!**
2018/2019 erwartet Sie ein breites Angebot an freizeithlichen und sportlichen Aktivitäten! Das neue Programm ist jetzt gratis bei uns erhältlich!

Pro Senectute – Passage du Cardinal 18 – 1700 Fribourg – 8:00-11:30, 13:00-17:00
026 347 12 40 – www.fr.prosenectute.ch – info@fr.prosenectute.ch

Text über die Ausgeglichenheit



Von **Frau Rosette Poletti**

Interpretiert von **Edouard Müller**

Was bedeutet Ausgeglichenheit? Es ist dies ein Zustand der Ruhe, des Vertrauens, jedoch auch ein beruhigendes Gefühl, welches das Wohlbefinden einem verschafft. Denn das Leben bringt sehr unterschiedliche Situationen mit sich. Es gibt Menschen, die glücklicherweise in einem Umfeld leben, in dem Ruhe und Stille gefunden werden können. Dadurch wird die Ausgeglichenheit jedoch keineswegs garantiert. Ein Schriftsteller sagte einmal, dass ausgeglichen sein nicht bedeutet, ohne Auseinandersetzung zu leben. Es gehe darum, den Frieden inmitten des Sturms zu finden. **Das heisst also, dass die Ausgeglichenheit etwas ist, das man erschaffen und ein ganzes Leben lang pflegen muss.** Darum muss man sich persönlich bemühen und jeden Tag neu angehen. Man kann jemanden Ausgeglichenheit wünschen. Jedoch müsste man ihn dazu motivieren und ermutigen, sich diese Denkweise anzueignen.

Wie schafft man sich seine Ausgeglichenheit? Indem man Abstand nimmt, abschaltet – auch nur für einen Augenblick – seinen Computer und sein Telefon ausschaltet und sich einige wichtige Fragen stellt. **Es ist nützlich, dieses Sichbefragen und die Antworten dazu schriftlich festzuhalten :**

- Was hindert mich, ruhig und entspannt zu sein?
- Was beunruhigt mich?
- Was fehlt mir?

Man sollte möglichst raus- oder nur auf den Balkon gehen, um frische Luft einzuatmen. Man muss sich bewusst werden, dass um uns eine ganze Welt besteht. Man sollte die Bäume, das Grün, die Sonne und die Wolken mit unseren Sinnen wahrnehmen.

Steht man dem, was wir erleben, positiv gegenüber, so wird es möglich, über das, was uns umgibt, zu lächeln und mit mehr Ruhe und weniger Stress zu betrachten. Dazu kann auch

die Atmung helfen: fünf- bis sechsmal tief ein- und ausatmen. Das hilft, sich im Innern zu ändern, und dankbar das, was man hat, leichter zu empfinden.

Einige Therapeuten empfehlen, für sich eine Liste über die „Segnungen“ zu erstellen, um zu erkennen, was das Leben an Positivem bietet, wie Gesundheit, Familie, Ausbildung, Berufsbildung, Freunde, Lebensart, Freizeit, usw.... Einige sind verdriesslich darüber, alle diese Segnungen anzuerkennen. Heute haben die Neurowissenschaften diese alten Werte anerkannt. **Denn die Dankbarkeit begünstigt die Ausgeglichenheit und verhütet eine Depression.** Diesbezüglich sei hier an eine Inschrift an einer Schulhausmauer erinnert, wonach ein Bube sein Schicksal verwünschte, weil er keine Schuhe hatte. Dies bis zu dem Tage, als er einen gleichalt-rigen Buben sah, der keine Füsse hatte. Da begann dieser junge Mensch, über sein Schicksal – nämlich Beine zu haben – dankbar zu sein.

Ausgeglichen zu sein heisst auch, sich selbst zu akzeptieren, sich seine Fehler und Irrtümer zuzugestehen, und anzuerkennen, dass niemand perfekt ist. Leben heisst, das Beste aus dem zu machen, was man ist und was man hat. Die Ausgeglichenheit kann wachsen, wenn man seine eigene Menschlichkeit annimmt. Seine Fehler anzunehmen und sie sich zu verzeihen, ermöglicht es, diese Annahme ebenfalls all jenen um uns zukommen zu lassen, statt sie zu kritisieren und zu verurteilen.

Dadurch erhöht sich die Ausgeglichenheit enorm.

Lernt man die unabänderlichen Geschehnisse voll zu bejahen, so steht man mitten in der Ausgeglichenheit. Der amerikanische Theologe Reinhold Niebuhr hat darauf hingewiesen, **dass uns Gott die Gabe gibt, das Unabänderliche gelassen anzunehmen, mutig das zu ändern, was man ändern kann, und es mit Vernunft voneinander zu unterscheiden.**

Um seine Ausgeglichenheit zu stärken, höre man auf seine innere Stimme. Man darf sich zugestehen, müde, entmutigt, beklommen und ungeduldig zu sein. Zudem soll man sich ruhige Momente gönnen, um zu meditieren, laufen zu gehen oder zu beten, zu malen oder Hilfe und Trost bei wahren Freunden zu suchen. Vor allem nehme man sich Zeit, innezuhalten und sich gute Fragen zu stellen.

Die Spiritualität und die vernünftige Praxis einer Religion können ebenfalls dazu beitragen, ausgeglichen zu sein. Sich mit jemanden verbunden zu fühlen, eine Hoffnung zu haben, einer wahrhaft brüderlichen und geistig offenen Gemeinschaft anzugehören, all dies kann ebenfalls eine grosse Hilfe sein, um in schwierigen Momenten ausgeglichen zu bleiben.

Allen sei hier eine gute Begegnung, ein freudvoller Moment und... **Ausgeglichenheit**, gewünscht.

LE SHOP

MOYENS AUXILIAIRES
HILFSMITTELDIENST

PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

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

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



LIMMEX
Disponibile en 3 coloris
Verfügbar in 3 Farben
Heidi, Anna, Peter

**CHF
399.-**



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

**CHF
349.-**

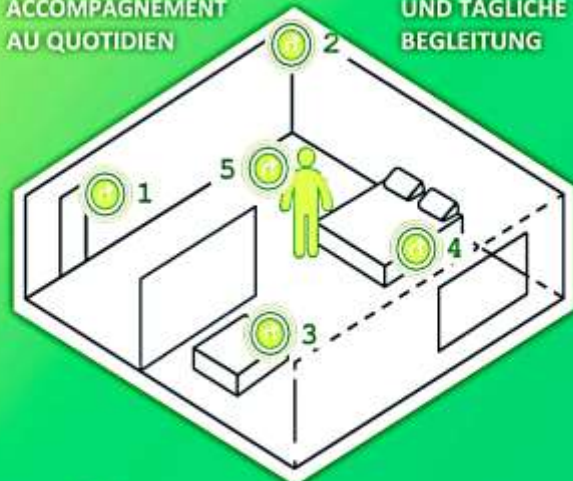


**SMARTWATCHER
Chrono**
Disponibile en 3 coloris
Verfügbar in 3 Farben

**CHF
499.-**

**SÉCURITÉ ET
ACCOMPAGNEMENT
AU QUOTIDIEN**

**SICHERHEIT
UND TÄGLICHE
BEGLEITUNG**



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

CONSEIL – EXPO – VENTE – LOCATION – USUFRUIT
BERATUNG – AUSSTELLUNG – VERKAUF – MIETE – NUTZNISSUNG

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

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

Passage du Cardinal 18 | Fribourg-I 026 347 12 40

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Tavolata

TABLES D'HÔTES – MITTAGSTISCHE



PARTAGER UN MOMENT CONVIVAL...

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

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

Participation : CHF 15.– par personne.

GEMEINSAM EINEN MOMENT GENIESSEN...

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

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

Teilnahme : CHF 15.– pro Person.

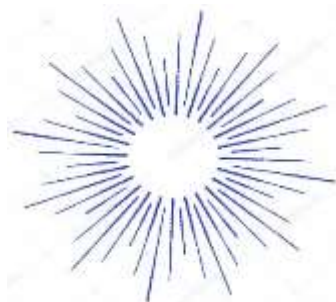
Pro Senectute – Passage du Cardinal 18, 1700 Fribourg – 08h00-11h30 / 13h00-17h00
026 347 12 40 – www.fr.prosenectute.ch – info@fr.prosenectute.ch

Printemps

Eclosion des bourgeons

C'est un jour d'avril le mois préféré des troubadours parce que les nuits y sont courtes et l'air léger, que la sève commence à gonfler les branches et que, dans les bourgeons, éclatent toutes les promesses du printemps.

*Aliénor d'Aquitaine – de **Régine Pernoud** (1909-1998), historienne médiéviste française.*



Il y a des journées illuminées de petits moments de grâce, une odeur qui vous met l'âme en joie, un rayon de soleil qui entre par la fenêtre, le bruit de l'averse alors qu'on est encore au lit, les trottoirs enneigés ou l'arrivée du printemps et ses premiers bourgeons.

*Le premier jour – de **Marc Levy** (1961), romancier français.*

De mon frère le Lis des bois, Je n'ai pas le touchant emblème ; Mais le gazon connaît ma voix Et la brise me dit : — je t'aime ! J'embaume les lieux où je crois, Et la rosée à mon front blême Met des perles, — comme les rois, N'en ont pas à leur diadème. Aux premiers chants du rossignol, Je laisse courir sur le sol Mes petites clochettes blanches, Qui disent à l'amant rêveur : Les bourgeons étoilent les branches, Voici le retour du bonheur !

*Le muguet – d'**Antonio Spinelli** (1657-1724), évêque de Melfi-Rapolla.*



Poète, prends ton luth et me donne un baiser ; La fleur de l'églantier sent ses bourgeons éclore. Le printemps naît ce soir ; les vents vont s'embraser ; Et la bergeronnette, en attendant l'aurore, Aux premiers buissons verts commence à se poser. Poète, prends ton luth et me donne un baiser.

*La nuit de mai : la muse – d'**Alfred de Musset** (1810-1857), poète et dramaturge français de la période romantique.*

Noël 2018

Soirée de Noël 2018 de l'AREF



Selon la tradition bien établie, la **soirée de Noël de l'AREF** s'est déroulée le premier mardi du dernier mois de l'année, soit **le 4 décembre 2018**, au 1er étage du bâtiment des Finances à Fribourg, au restaurant BAD de l'Etat.

Une atmosphère festive et joviale s'est propagée dès l'arrivée des 220 convives, à 17h45, à la réception du rez-de-chaussée. L'apéritif de bienvenue, servi aux participants par les membres du comité et leurs proches, a favorisé retrouvailles, bonne humeur, ambiance de Noël, au son de l'accordéon. Sitôt la procédure des inscriptions close, la joyeuse cohorte a occupé les tables magnifiquement décorées par l'équipe emmenée par **Brigitte Wider**.

Le climat ambiant, extrêmement chaleureux, s'est maintenue durant toute la Fête, grâce aux qualités d'organisation de **Marcel Wider** et de son équipe, à la qualité du repas et du service d'**ELDORA SA** dirigé par le Chef **Jean-Michel Tufarolo** et au professionnalisme du musicien-animateur **Jean-Louis Piller**. Le vice-président **Robert Sturny** a ouvert la plus grande manifestation de l'année et a accueilli les invité-e-s en senslertütsch. Puis le président soussigné les a accueillis en français.



Robert Sturny reçoit et Jean-Louis joue. Brigitte Wider avec ses tables décorées. Robert Sturny begrüsst die Gäste, Jean-Louis musiziert. Frau Brigitte Wider bei ihren dekorierten Tischen.



Saint Nicolas et ses Pères fouettards félicitent le CE Georges Godel et Danielle Gagnaux-Morel, Chancelière.

Santiklous und die Schmutzlis beglückwünschen SR Georges Godel und Danielle Gagnaux-Morel, Kanzlerin.

Soudain, le tintement de la clochette a annoncé saint Nicolas, magnifiquement mitré et crossé, escorté de ses deux Pères fouettards ! Il s'est adressé en bon Père à toute l'assemblée, lui souhaitant une excellente année 2019. Il a distribué, ensuite, conseils et cadeaux à **M. Georges Godel**, Conseiller d'Etat, Directeur des Finances cantonales, à **Mme Danielle Gagnaux-Morel**, Chancelière d'Etat, à **M. Laurent Yerly**, Trésorier d'Etat, à **Mme Gabrielle Merz-Turkmani**, nouvelle Cheffe de service du SPO, à **M. Claude Schafer**, Administrateur de la Caisse de prévoyance, à **M. Jean-Marc Groppo**, Directeur de PRO SENECTUTE et à **Mme Véronique Bovet**, Représentante de l'ECAB, qui avaient honoré notre invitation.



Véronique Bovet de l'ECAB, J.-M. Groppo de PRO SENECTUTE, Le Président AREF.
Véronique Bovet von der KGV, J.-M. Groppo von der Pro Senectute, der Präsident der RVSF.

Les membres du comité ont été félicités pour leur activité, leur dynamisme et leur disponibilité qui assurent la bonne marche de **l'AREF** ! Puis saint Nicolas et ses Pères fouettards s'en sont allés, saluant les nombreuses tables de convives ravis, propageant la sérénité et une émotion intense, anticipant la joie des Fêtes de fin d'année...

Le menu concocté, véritable festival gustatif apprécié de tous les convives, comprenait : **Bol d'Hubert au velouté de carottes et curry - Rôti de veau farci aux marrons, Jus corsé, Riz mi-sauvage, Duo de brocolis et choux-fleurs - Demi-cadre framboise aux deux chocolats...**



Saint Nicolas et le comité. La table des invités est satisfaite !
Santiklous mit dem Vorstand. Die Gäste sind zufrieden.

Aux environs de 23h00, après avoir passé une soirée magique, fait bonne chère, dégusté de bons crus fribourgeois, peut-être dansé au son de la musique de **Jean-Louis**, après avoir emporté les cadeaux offerts à chacune et chacun par la **BCF** et **PRO SENECTUTE**, les invité-e-s ont pris congé.

Un très grand **MERCI** à toutes et à tous, dans l'attente impatiente de la prochaine soirée, qui se déroulera le **mardi 3 décembre 2019...**



La Chancelière est heureuse, les convives aussi... dans une si belle décoration.
Eine glückliche Kanzlerin, mit glücklichen Gästen.

J.-F. Comment, président

Weihnachten 2018

Weihnachtsfest 2018 der RVSF



Entsprechend der langen Tradition fand der **Weihnachtsabend der RVSF** am ersten Dienstag des letzten Monats statt: Also **am 4. Dezember 2018** im Restaurant des Finanzgebäudes, im ersten Stock.

Nach dem Eintreffen der 220 Teilnehmenden um 17.45h, beim Empfang im Erdgeschoss, stellte sich eine festliche und gemütliche Atmosphäre ein. Der willkommene Aperitif wurde von den Mitgliedern des Vorstandes und deren Angehörigen serviert. Dadurch entstand ein frohes Wiedersehen und ein guter Humor sowie eine zauberhafte weihnachtliche Stimmung beim Klang der Harmonika.

Nach dem Einschreibe-Verfahren begab sich die fröhliche Gesellschaft zu den Tischen, die von der **Frau Brigitte Wider** geführten Gruppe in gekonnter Weise wunderschön dekoriert worden waren.



Laurent Yerly Trésorier, Gabrielle Merz Cheffe du SPO, Claude Schafer du CCPEF. Schatzmeister Laurent Yerly, Gabrielle Merz, Chefin des POA, Claude Schafer, Verwalter der PK.

Während des ganzen Festes herrschte eine herzliche Stimmung. Dies dank des organisatorischen Geschicks von **Marcel Wider** und seines Teams, des ausgezeichneten Essens und der aufmerksamen Bedienung der **Eldora SA** unter Leitung von **Jean-Michel Tufarolo**. Nicht vergessen sei das klangvolle Spiel von **Jean-Louis Piller**.

Unser grösster Anlass des Jahres wurde vom Vize-Präsidenten **Robert Sturny** eröffnet, wobei er die Teilnehmenden in urchigem Seislerüttsch willkommen hiess. Anschliessend begrüsst unser Präsident die Anwesenden in eloquentem Französisch.



Le Chef Jean-Michel Tufarolo et sa brigade ! Le Président du CE a la parole. Chef Jean-Michel Tufarolo mit seiner Brigade. Der Präsident des Staatsrates hat das Wort.

In feierlichem Glockenklang erschien plötzlich der reichbekleidete Santiklous, mit Mitra und Hirtenstab. Er wurde von zwei Schmutzlis begleitet. Santiklous wandte sich väterlich an die Teilnehmenden mit den besten Wünschen für 2019.



**Table du comité avec Véronique Bovet. Table de membres éminents.
Tisch des Vorstandes mit Véronique Bovet. Tisch mit prominenten Mitgliedern.**

Insbesondere wandte er sich an Staatsrat **Georges Godel**, Finanzdirektor, an **Frau Danielle Gagnaux-Morel**, Staatskanzlerin, an **Hrn. Laurent Yerly**, Schatzmeister des Staates, an **Frau Gabrielle Merz-Turkmani**, neue Chefin des SPO, an **Hrn. Claude Schafer**, Verwalter der Pensionskasse, an **Hrn. J-M Groppo**, Direktor der Pro Senectute, und an **Frau Véronique Bovet**, Vertreterin der KGV.



**Quelle belle soirée conviviale et festive !
Welch festlicher und freundschaftlicher Abend!**

Den Mitgliedern des Vorstandes wurde für ihre Arbeit, ihre Tatkraft und ihre Verfügbarkeit sowie für den guten Betrieb der **RVSF** gratuliert.

Anschliessend verliessen Santiklous und seine Schmutzlis mit guten und heiteren Worten die begeisterten Gäste.

Das für diesen Anlass vorgesehene Menü entpuppte sich für alle als wahres Geschmacksfestival.



**C'est l'heure de la rentrée... sous la protection du Ciel et de l'Etat !
Zeit zum Aufbruch ... im Schutze des Himmels und des Staates...**

Gegen 23h nahmen die Anwesenden nach und nach Abschied von einem zauberhaften Abend mit Speis und Trank, fröhlichen Klängen und Geschenken der **FSB** und **Pro Senectute**.

An dieser Stelle sei allen ganz herzlich gedankt. Und, auf ein erwartungsvolles Wiedersehen am kommenden **Dienstag, 3. Dezember 2019!**

JFC, Präsident Interpretiert von **Edouard Müller**

Changement à la tête de la CPPEF Wechsel in die Führung der Pensionskasse

L'Administrateur de la CPPEF prendra une retraite anticipée tout en assurant la transition vers le nouveau plan de prévoyance de la Caisse

A la tête de la Caisse de prévoyance du personnel de l'Etat de Fribourg (CPPEF) depuis 2001, **M. Claude Schafer** prendra sa retraite à la fin de l'année 2019. En anticipant son départ, il souhaite permettre à la personne qui lui succède de mettre en place le nouveau plan de prévoyance de la Caisse qui devrait entrer en vigueur en janvier 2021. Nous le remercions vivement pour sa gestion très efficace de notre Caisse de pension.



Vorzeitige Pensionierung des Verwalters der Pensionskasse des Staatspersonals /mit Gewähr für den Wechsel zum neuen PK-Vorsorgeplan

Claude Schafer, Verwalter der Pensionskasse des Staatspersonals des Kantons Freiburg (PKSPF) seit 2001, wird Ende 2019 in den Ruhestand treten. Mit seiner vorzeitigen Pensionierung möchte er seiner Nachfolgerin oder seinem Nachfolger den Weg frei machen zur Einführung des neuen Vorsorgeplans der Pensionskasse, der im Januar 2020 in Kraft treten sollte. Einen besonders herzlichen Dank für seine hervorragende Arbeit!

Nomination du nouveau directeur de la Caisse de prévoyance du personnel de l'Etat de Fribourg

Lors de sa séance du 4 décembre 2018, le Conseil d'Etat a approuvé l'engagement de **M. Gilles André** en tant que directeur de la Caisse de prévoyance du personnel de l'Etat de Fribourg (CPPEF). Choisi parmi 22 candidat-e-s, il est entré en fonction le 1er janvier 2019. Nous lui adressons nos sincères félicitations et nous nous réjouissons de collaborer avec lui.



Ernennung des neuen Direktors der Pensionskasse des Staatspersonals des Kantons Freiburg

Der Staatsrat hat in seiner Sitzung vom 4. Dezember 2018 die Anstellung von **Gilles André** als Direktor der Pensionskasse des Staatspersonals (PKSPF) genehmigt. Gilles André, der unter 22 Bewerberinnen und Bewerbern ausgesucht wurde, trat sein Amt am 1. Januar 2019 an. Wir gratulieren ihm zu dieser Wahl sehr herzlich und freuen uns, mit ihm zusammenzuarbeiten.

Communications - Mitteilungen

Merci à Louis AUDERGON pour 16 ans d'activité au comité



Après 16 ans passés au comité - il y était entré en 2002 - notre ami **Louis AUDERGON**, responsable des finances de **l'AREF**, a décidé de passer la main. Lors de la 75^{ème} AG du 20 juin 2018, le président lui a exprimé la reconnaissance de l'AREF en ces termes :

« Cher Louis, ainsi donc, après 16 ans de présence assidue au comité, comme responsable de la caisse et de son contenu, tu as décidé de rentrer dans le rang. Tu es entré au comité de l'AREF lors de l'AG du mercredi 19 juin 2002, à Charmey, sous la présidence de Romain BERSIER. Avec les présidents Jean-Pierre Villerot et celui qui est devant toi, tu auras usé près de deux présidents et demi ! Ton sens de l'amitié et de la camaraderie, ainsi que ta disponibilité auront marqué ceux qui t'ont côtoyé. Et pourtant, les épreuves de la vie ne t'ont pas épargné, mais tu as su les surmonter. MERCI, Louis, et bon vent... bien que tu aies accepté d'assurer l'intérim jusqu'à ce que ta remplaçante, nouvellement élue, prenne la relève à l'automne.

*Mesdames et Messieurs, parce que **Louis AUDERGON** a mis ses qualités et son énergie au service de **l'AREF** avec ténacité et efficacité, en accord avec l'art. 10 des statuts, je vous propose de le nommer **membre d'honneur** par acclamation ! »*

Ce qui fut fait avec enthousiasme !

Verdankung von Louis AUDERGON



Louis ist nach 16-jähriger Tätigkeit als Verantwortlicher der Finanzen unserer Vereinigung zurückgetreten.

Unser Präsident hat ihm anlässlich der 75. GV vom 20. Juni 2018, im Namen der **RVSF**, seinen Dank und seine Anerkennung ausgesprochen.

Louis ist bei der GV vom 19. Juni 2002, in Charmey, unter Präsident Romain Bersier, als Kassier in den Vorstand aufgenommen worden.

Auf Romain Bersier sind Hr. JP Villerot und JF Comment gefolgt.

Louis hat allen diesen Präsidenten redlich und in angenehmer Weise gedient.

Als Dank hierfür hat ihn die Generalversammlung nach Art. 10 der Statuten mit Applaus zum Ehrenmitglied ernannt.

Communications / Mitteilungen

Le comité de l'AREF en Basse-Ville de Fribourg / Der Vorstand der RVSF in der Unterstadt von Freiburg



De gauche à droite / Von links nach rechts :

Jean-François Comment, Président/Präsident - **Edouard Müller**, Traducteur Übersetzer - **Jocelyne Moret**, Caissière/Kassiererin - **Robert Heimo**, Délégué au Comité de la Caisse de prévoyance/Delegierter für die Pensionskasse - **Janine Bérard**, Secrétaire/Sekretärin - **Robert Sturny**, Vice-président et Contact alémanique/Vizepräsident und Bindeglied zu Deutschfreiburg - **Marcel Wider**, Activités annuelles/Jährliche Aktivitäten - **Roland Schmutz**, Relations extérieures/Aussenbeziehungen.

Le 6 février 2019, **le comité de l'AREF**, dans sa nouvelle constitution, à la suite au départ de Louis Audergon à fin décembre 2018 et à l'arrivée de Jocelyne Moret, nouvelle caissière, a pris la pose devant le restaurant de l'Épée, situé sur la place de la Planche-Supérieure, à Fribourg. A l'arrière-plan, dans la baie vitrée, se reflète la Cathédrale Saint-Nicolas. Il adresse ses salutations cordiales aux membres de **l'AREF**.

Am 6. Februar 2019 hat sich **unser Vorstand** in seiner neuen Zusammensetzung vor dem Gasthof „Epée“ ablichten lassen. Im Hintergrund grüsst das Spiegelbild der Sankt-Niklaus-Kathedrale.

AREF INFO RVSF

Les rendez-vous de l'AREF / Die RVSF-Treffen

Mercredi 26 juin 2019 : 76^e AG à Grangeneuve
Mittwoch, 26. Juni 2019 : 76. GV in Grangeneuve

Mercredi 7 août 2019 : Pique-nique à Neyruz
Mittwoch, 7. August 2019 : Picknick in Neyruz

Mercredi 11 septembre 2019 : Promenade de l'AREF
Mittwoch, 11. September 2019 : Ausflug der RVSF

Mardi 3 décembre 2019 : Noël de l'AREF
Dienstag, 3. Dezember 2019 : Weihnachtsfeier der RVSF

Remarque : en 2019, pas de loto / Bemerkung : im Jahr 2019, kein Loto

Le chef de service du SPO a pris sa retraite

Après 30 ans au service de l'Etat à la tête du SPO, **M. Markus Hayoz** a demandé à bénéficier d'une retraite anticipée au 31 juillet 2018, à l'âge de 63 ans et demi. Travaillant tour à tour pour quatre conseillers d'Etat, il aura marqué de son empreinte la gestion des ressources humaines à l'Etat de Fribourg. Nous lui souhaitons une heureuse retraite.



Der Chef des Amts für POA tritt in den Ruhestand

Nach 30 Jahren im Staatsdienst an der Spitze des POA lässt sich **Markus Hayoz** per 31. Juli 2018 mit 63 ½ Jahren vorzeitig pensionieren. Im Laufe seiner Amtszeit hat er für vier Staatsräte gearbeitet und dabei die Personaladministration des Staates Freiburg massgeblich geprägt. Wir wünschen ihm eine glückliche Zeit.

Nomination de la nouvelle Cheffe de service du SPO

Lors de sa séance du 6 mars 2018, le Conseil d'Etat a nommé **Mme Gabrielle Merz Turkmani** en tant que cheffe du Service du personnel et d'organisation (SPO) de l'Etat de Fribourg. Elle était sous-directrice de l'Office fédéral du personnel (OFPER) et **Mme Merz** a été choisie parmi 62 candidat-e-s. Elle est entrée en fonction le 1er août 2018. Nous sommes honorés de collaborer avec elle.

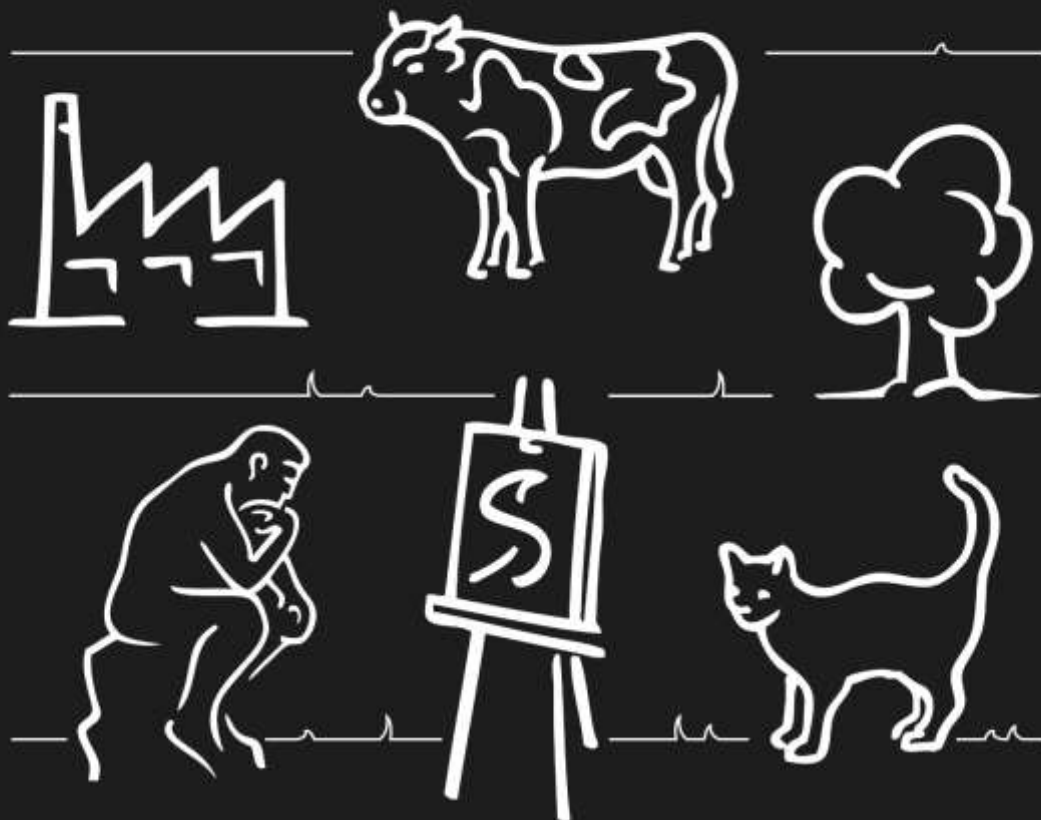


Neue Chefin des Personalamts des Staates

An seiner Sitzung vom 6. März 2018 hat der Staatsrat Gabrielle Merz Turkmani zur Chefin des Amts für Personal und Organisation (POA) des Staates Freiburg ernannt. Sie war Vizedirektorin des Eidgenössischen Personalamts (EPA) ist unter 62 Bewerberinnen und Bewerbern ausgewählt worden. Sie hat das Amt am 1. August 2018 angetreten. Es freut uns, mit ihr zusammenzuarbeiten.

Impressum :

Editeur: **AREF/RVSF** pa Janine Bérard, Rte du Bugnon 34, 1752 Villars-sur-Glâne
Rédaction : J.-F. Comment, Edouard Müller, Alain Chardonnens.
Paraît semestriellement.



L'esprit solidaire

Der solidarische Geist

© www.publideo.ch



ECAB
KGV
www.ecab.ch

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



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

LE COMPTE SALAIRE SENIOR

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



www.bcf.ch
0848 223 223

 **Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert