

**Messenger de l'Association des re-
traités de l'Etat de Fribourg (AREF)**

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

www.aref-rvsf.ch



41e année

NOVEMBRE 2019

No 80

La moisson de Gilbert CZULY-MSCZANOWSKI

Les épis sont mûrs pour la moisson
Voilà la fin de la saison.
Les épis sont mûrs lourds et courbés,
Voici le temps de les couper.
Les épis sous un soleil de plomb
Penchent vers le sol sans aplomb.
L'heure est venue de couper
Les épis et cueillir le blé.
Les épis sous le soleil tout ronds
Dorés et mûris vont au fond
D'un lourd panier à emporter
Au moulin et au grenier.
Et voilà la fin de la saison,
Petit épi, c'est la moisson.
Sous le soleil, des épis coupés
Luisent dessous la rosée.



Les Rois Mages de Edmond ROSTAND (1868-1918)



Ils perdirent l'étoile, un soir ; pourquoi perd-on
L'étoile ? Pour l'avoir parfois trop regardée,
Les deux rois blancs, étant des savants de Chaldée,
Tracèrent sur le sol des cercles au bâton.
Ils firent des calculs, grattèrent leur menton,
Mais l'étoile avait fui, comme fuit une idée.
Et ces hommes dont l'âme eût soif d'être guidée
Pleurèrent, en dressant des tentes de coton.
Mais le pauvre Roi noir, méprisé des deux autres,
Se dit "Pensons aux soifs qui ne sont pas les nôtres,
Il faut donner quand même à boire aux animaux."
Et, tandis qu'il tenait son seau d'eau par son anse,
Dans l'humble rond de ciel où buvaient les chameaux
Il vit l'étoile d'or, qui dansait en silence.

Chers membres de l'AREF,
À l'approche de l'An nouveau, nous
vous souhaitons un **JOYEUX NOËL**
et une **HEUREUSE NOUVELLE**
ANNÉE 2020.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen,
liebe Mitglieder der RVSF,
FROHE WEIHNACHTEN
und ein **GLÜCKLICHES NEUES**
JAHR 2020.

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
Le mot de la direction de Pro Senectute Fribourg		10	
	Das Wort der Direktion von Pro Senectute Freiburg		12
AG 2019	GV 2019	16	16
Pique-nique 2019	Picknick 2019	18	18
	Spätherbstliche Gedanken		21
Promenade 2019	Ausflug 2019	22	22
Communications – Le comité 2019-2022			25
	Mitteilungen - Der Vorstand 2019-2022		25
AREF Info RVSF	AREF Info RVSF	26	26

Comité de l'AREF / RVSF Vorstand 2019-2022

Président : Jean-François COMMENT, Ch. Bois des Rittes 11, 1723 Marly
079 418 41 38, *email* : president@aref-rvsf.ch

Vice-président, contact alémanique :

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

Secrétaire : Myriam PROGIN, Ch. de la Côte 2, 1586 Vallamand
076 338 98 59, *email* : secretariat@aref-rvsf.ch

Caissière : Jocelyne MORET, Rte du Bugnon 28, 1752 Villars-sur-Glâne
079 817 53 04, *email* : caisse@aref-rvsf.ch

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, webmaster :

Roland SCHMUTZ, Botterens, CP 53, 1636 Broc
079 230 71 46, *email* : webmaster@aref-rvsf.ch

Activités annuelles : Marcel WIDER, Rue de la Sarine 38, 1700 Fribourg
026 323 27 86, *email* : course@aref-rvsf.ch

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

6 clés pour une retraite heureuse

Le passage à la retraite entraîne de nombreux changements dans nos habitudes ; chacune et chacun d'entre nous en sait quelque chose. Il faut reprendre une vie épanouissante, enrichissante et profiter de la vie malgré une baisse effective des revenus et, pour certains, de la forme physique. Il s'agit de redoubler d'énergie et d'ouverture aux autres. Ainsi, la retraite se révèle être une nouvelle vie, en principe plus zen, qui permet de cultiver le bonheur et la sérénité. Toutefois, la responsabilité d'une retraite confortable repose presque entièrement sur les épaules de chaque individu. Les premier et deuxième piliers, ainsi que l'assurance-maladie, offrent un minimum appréciable de revenus et de soins de santé aux bénéficiaires que nous sommes.

Une des conditions indispensables pour être heureux à la retraite, c'est d'être entouré de ses amis et de sa famille. La solitude peut être un véritable fléau chez les seniors, surtout pour ceux qui sont isolés, en ville ou à la campagne. Grâce à **internet**, certains se créent un cercle relationnel. La plupart des seniors restent attachés à leur domicile, d'autres choisissent de vivre dans une résidence pour seniors. Le but est de se trouver dans un cadre agréable, avec une vie facilitée, mais surtout, d'être entouré.

De nombreuses études traitent du thème d'une retraite heureuse et proposent des clés de réussite. Vous en trouverez 6, non exhaustives, ci-dessous.

1. Rester connecté

Aujourd'hui, il est quasiment nécessaire que les seniors utilisent internet, afin de conserver les cercles de relations dont ils font partie. **PRO SENECTUTE Fribourg** organise, avec un

grand succès, des cours d'informatique, en groupe avec INFORMAT'HC CAFE, ou des cours privés pour développer ou consolider le niveau des participants. Pour plus d'informations, il suffit de contacter le secrétariat soit par téléphone au **026 347 12 40**, soit par e-mail à info@fr.prosenectute.ch, soit par internet à www.fr.prosenectute.ch.

Par ailleurs, lorsque l'autonomie tend à diminuer, que la santé s'altère et que surgit la crainte du risque de chute ou d'autres problèmes dus à l'âge, une simple pression sur la **montre d'appel d'urgence** assure une sécurité de tous les instants. Les précisions concernant le dispositif de cette montre connectée sont à demander au service des **Moyens auxiliaires** de PRO SENECTUTE, téléphone **026 347 12 48**. D'autres institutions, dont la Croix-Rouge, assurent aussi ce service important.

2. Vivre sainement

Il est nécessaire d'entretenir la meilleure santé possible en participant à des ateliers de nutrition. Ceux-ci permettent de découvrir les aliments de plaisir et sains qui permettent de rester en forme. Car la principale préoccupation des seniors reste toujours la santé, sans laquelle rien n'est possible.

Il est donc indispensable d'avoir une pleine forme. La retraite se prépare tout au long de la vie, et pas seulement sur le plan financier. Dès 40 ans environ, il est nécessaire de modifier ses habitudes alimentaires et de s'entretenir. La dépendance reste la plus grande crainte des personnes âgées, il faut tout faire pour la retarder au maximum. Faire du sport et manger sain aide aussi à garder un mental solide. Il faut également entretenir sa mémoire, privilégier la lecture et les jeux TV. Faire la conversation est aussi un moyen de se stimuler intellectuel-

lement tout en se faisant plaisir avec ses amis.

3. Partager de beaux moments

S'engager dans une activité associative, avec **PRO SENECTUTE**, par exemple, permet de faire des rencontres. Et c'est tant mieux, car le lien social est l'une des clés du bonheur. La vie est plus que la nourriture que nous mangeons, la maison dans laquelle nous vivons et les responsabilités que nous devons assumer. Se sentir bien dans sa peau, rire, être avec les autres et s'adonner à des activités qui nous plaisent sont essentiels au bonheur et à la satisfaction de chacun.

Ceux qui aiment les repas et la convivialité peuvent s'inscrire à **TAVOLATA** de PRO SENECTUTE Fribourg, véritable club gastronomique, avec d'autres personnes qui ont le même intérêt.

Donner de son temps à d'autres personnes qui en ont plus besoin que soi, c'est faire du **bénévolat**, qui permet de rester alerte mentalement et physiquement actif, d'ajouter des années à sa vie, et se sentir important et satisfait. Car ces activités renforcent l'estime de soi.

4. Cultiver sa forme

Il s'agit aussi d'apprendre des gestes de confort, de maintien de l'organisme et des techniques de relaxation, à exercer seul ou en groupe dans des centres, avec un coach diplômé. Dans notre canton, il existe une multitude d'associations qui permettent de suivre des cours d'activités physiques tels que stretching, aquagym, marche, nordic walking, etc.

Ainsi, notre emploi du temps est structuré autour de ces séances, qui sont tout indiquées pour entretenir une belle énergie et garder un moral au top ! Selon un spécialiste : « *L'exercice est l'élément le plus important à avoir pour assurer une vie heureuse. Elle protège votre cœur et prévient l'invalidité plus tard dans la vie.* »

Bon nombre des pièges du vieillissement peuvent être évités ou retardés grâce à une alimentation saine et à l'exercice. On devient moins suscep-

tible d'avoir une crise cardiaque ou un AVC si l'on abaisse sa tension artérielle, son taux de cholestérol et son poids. Il n'est pas nécessaire de passer des heures en salle sur le tapis roulant ou de soulever des poids. 10 minutes de marche trois fois par jour sont presque aussi bénéfiques qu'un entraînement intense de 30 minutes.

5. Bien gérer revenus et dépenses

Tout au long de sa vie, il est impératif d'être attentif à son budget. Mais, à la retraite, le niveau des rentes est inférieur à celui du salaire de la vie active. Et il faudrait que chaque senior ait préparé soigneusement le passage du cap, ce qui n'est pas toujours le cas. De toutes façons, la seule solution, obligatoire, est de s'adapter, avec l'aide d'autrui s'il le faut.

6. Renforcer les liens familiaux

L'évêque **Desmond Tutu** (Prix Nobel 1984) a dit que « *La famille est un don de Dieu pour vous, comme vous l'êtes pour eux* », et le philosophe **George Santayana** (1863-1952) a affirmé que « *La famille est un des chefs-d'œuvre de la nature* ». La relation avec sa famille détermine souvent le degré de satisfaction et de bonheur dans la vie du senior. De plus, devenir un fardeau pour les siens est l'une des plus grandes craintes de l'aîné ; mais, lorsque le grand âge prend de l'ampleur, les **proches-aidants** sont d'une grande utilité pour le maintien à domicile.

Et le président américain **Abraham Lincoln** (1809-1865) l'avait déjà constaté : « *La plupart des gens sont aussi heureux qu'ils se décident à l'être.* ». Tenons compte de tous les aspects de la vie.

Soyons attentifs au message du directeur de **Pro Senectute**, **M. Jean-Marc Groppo**, qui, dans ce numéro, nous livre ses impressions et ses conseils si indispensables à nous, seniors.

Jean-François Comment
Président

Die Botschaft des Präsidenten

6 Schlüssel für einen glücklichen Lebensabend

Die Pensionierung bringt zahlreiche Änderungen in unsere Gewohnheiten. Eigentlich wissen wir das. Jedoch müssen wir uns entfalten und ein lohnendes Leben führen, auch wenn unser Einkommen schmaler ist und unsere Gesundheit nachlässt. Es geht zudem darum, unsere Tatkraft und Aufgeschlossenheit gegenüber anderen zu verstärken. Dadurch gibt uns die Pensionierung ein neues Leben und führt dazu, Glück und Heiterkeit zu pflegen. Ein behaglicher Ruhestand beruht jedoch hauptsächlich auf den Schultern einer jeden Person. Die erste und zweite Säule sowie die Krankenkasse bieten uns Nutzniessern ein beachtliches Mindesteinkommen und eine hinreichende Gesundheitspflege.

Um im Ruhestand glücklich zu sein, ist es unerlässlich, von unseren Freunden und von unserer Familie umgeben zu sein. Bei uns Senioren kann die Einsamkeit eine wahre Plage sein, insbesondere für jene, die in der Stadt oder auf dem Lande allein leben. Mit dem **Internet** können wir uns jedoch ein Verbindungsnetz schaffen. Viele Senioren bleiben bei ihrem Wohnsitz, andere wählen ein Leben in einem Pflegeheim. Ziel ist es dabei, sich in einem angenehmen Rahmen, mit einem erleichterten Leben und umgeben von Menschen, zu finden.

Zahlreiche Studien befassen sich mit dem Thema eines glücklichen Ruhestandes und geben Hinweise zum Erfolg. Sechs davon legen wir wie folgt dar:

1. Verbunden bleiben

Heute ist es nahezu unerlässlich, dass Senioren das Internet nutzen, um ihre Verbindungen beizubehalten. Diesbezüglich organisiert **Pro Senectute Freiburg** erfolgreich Informatikkurse. Dies in Gruppen mit «Informativ Café» oder auch privat, um das Niveau der Teilnehmenden zu entwickeln oder zu vertiefen. Umfassende Angaben kann man über das Sekretariat erhalten: Telefon **026 347 12 40**, e-mail info@fr.prosenectute.ch oder www.fr.prosenectute.ch.

Nimmt jedoch unsere Selbständigkeit ab, oder verschlechtert sich unsere Gesundheit, oder haben wir einen Unfall oder andere Probleme, so gibt uns ein einfacher Druck auf **das Notrufarmband** jederzeit Sicherheit. Dieses Hilfsmittel kann ebenfalls bei Pro Senectute bezogen werden.

Auch weitere Institutionen, wie beispielsweise das Rote Kreuz, gewährleisten diesen wichtigen Dienst.

2. Gesund leben

Es ist wichtig, eine möglichst gute Gesundheit beizubehalten. Dies durch Teilnahme an Ernährungskursen, in denen gute und gesunde Nahrungsmittel zu entdecken sind. Dadurch können wir in Form bleiben. Denn die grösste Sorge der Senioren bleibt die Gesundheit, ohne die nichts mehr geht.

Es ist daher notwendig, gut in Form zu sein. Die Vorbereitung zur Pensionierung erfolgt durch das ganze Leben. Nicht nur auf finanziellem Gebiete. Bereits ab 40 Jahren müssen wir unsere

Essensgewohnheiten ändern, um in Form zu bleiben. Ältere Personen haben Angst, abhängig zu werden. Dies sollte so lange wie möglich verzögert werden. Dabei hilft Sport, ein solider Geist und auch unabhängiges Essen. Das Gedächtnis kann ebenfalls durch Lesen oder TV-Spiele erhalten bleiben. Zudem helfen Gespräche mit Freunden, uns intellektuell zu beleben.

3. Gute Momente teilen

Mit einer assoziativen Tätigkeit werden Begegnungen ermöglicht, beispielsweise mit Pro Senectute. Denn eine soziale Verbindung ist ein Schlüssel zum Glücklichein. Das Leben ist mehr als das, was wir essen, als das Haus, in dem wir wohnen und ebenfalls die Verantwortung, die wir wahrzunehmen haben. Sich in seiner Haut wohlfühlen, lachen, mit anderen zusammensein und sich Tätigkeiten widmen, die uns gefallen, sind wesentlich für unser Glück und für die Zufriedenheit aller.

Jene, die das Zusammensein und das Essen lieben, können sich für die **Tavolata** bei Pro Senectute Freiburg einschreiben. Es ist dies tatsächlich ein wahrer gastronomischer Klub.

Sich für andere einzusetzen, die es nötiger haben als wir, besteht in einer ehrenamtlichen Tätigkeit, die uns ermöglicht, geistig und physisch aktiv zu sein. Es gibt uns das Gefühl, wichtig und zufrieden zu sein.

4. Seine Form entwickeln

Es geht darum, Bewegungen für die Behaglichkeit, die Erhaltung des Organismus und die Entspannung zu erlernen. Dies kann allein oder in Gruppen in einem Sportverein unter Leitung von Fachpersonen ausgeübt werden. Es bestehen in unserem Kanton viele entsprechende Verbände, bei denen an Kursen für Gymnastik, Stretching, Aquagymnastik, Wandern usw. teilgenommen werden kann.

Dadurch wird unsere Zeitverwendung strukturiert und wir sind voller Energie und Zuversicht. Namhafte Fachleute fördern diese Tätigkeiten.

Ferner kann das Älterwerden mit gesunder Ernährung und Bewegung gut gestaltet werden. Herzbeschwerden, hoher Blutdruck, Cholesterin und Übergewicht können dadurch vermieden werden. Man braucht keineswegs stundenlang an Sportgeräten zu hantieren. Es genügt, täglich dreimal zehn Minuten zu gehen..

5. Einkommen und Ausgaben gut verwalten

Es ist wichtig, dies in unserem ganzen Leben im Griff zu haben. Als Rentner hat man gewiss ein weniger hohes Einkommen als im Berufsleben. Jeder Rentner sollte also diesen Übergang sorgfältig vorbereiten, was nicht immer der Fall ist. Man muss sich daher entsprechend anpassen. Nötigenfalls mit der Hilfe einer Fachperson.

6. Verstärken der Familienbande

Bischof **Desmond Tutu** hat einmal gesagt, dass *die Familie ein Geschenk Gottes an uns sei*. Der Philosoph **George Santayana** hat ebenfalls bekräftigt, dass *die Familie ein Meisterwerk der Natur sei*. Die Verbindung zur Familie stellt oft den Grad der Zufriedenheit und des Glücks im Leben eines Seniors dar. Sogar **Abraham Lincoln** hat darauf besonders hingewiesen.

Jedoch den Seinen zur Last zu fallen, ist für die Senioren die allergrösste Sorge. Ist jedoch das Alter dermassen fortgeschritten, so sind **Angehörige** oft eine grosse Hilfe, um zu Hause bleiben zu können.

Jean-François Comment
Präsident RVSF

Interpretiert von
Edouard Müller

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
Disponible en 3 coloris
Verfügbar in 3 Farben
Heidi, Anna, Peter

**CHF
399.-**



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

**CHF
349.-**

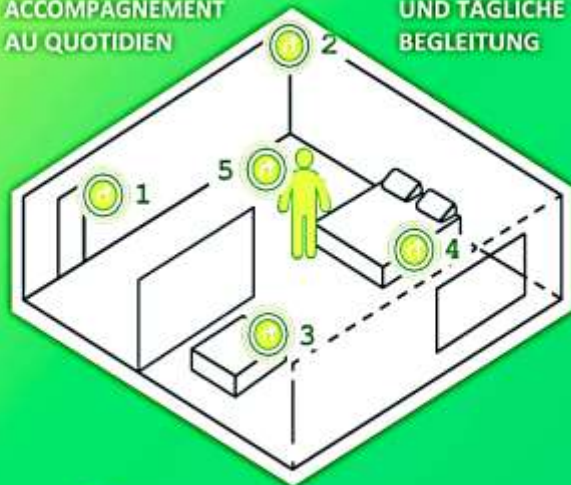


**SMARTWATCHER
Chrono**
Disponible en 3 coloris
Verfügbar in 3 Farben

**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 – NUTZNIESSUNG

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

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** de prendre un bon repas chez un hôte bénévole.
- **SPORT, FORMATION ET LOISIRS !**
De nombreuses activités sont proposées pour l'année 2019/2020 ! N'hésitez pas à nous contacter et demandez notre programme annuel gratuit.
- **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.

-
- Das Ausfüllen der Steuererklärung muss keine Belastung mehr sein! Zögern Sie nicht, unseren **STEUER-ERKLAERUNGSDIENST 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!
 - **SPORT, BILDUNG UND FREIZEIT!**
2019/2020 erwartet Sie ein breites Angebot an freizeithlichen und sportlichen Aktivitäten! Das neue Programm ist jetzt gratis bei uns erhältlich!
 - 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.

Le Mot de la direction de Pro Senectute

Par **M. Jean-Marc Groppo**,
Directeur de Pro Senectute Fribourg



Connaître ses voisins

La commune de Matran m'a donné la possibilité d'être l'orateur du discours du premier août 2019. Je reprends dans ce mot quelques passages de ce discours.

Comment s'imaginer connaître notre pays, la Suisse, alors que nous avons souvent de la peine à connaître ses propres voisins ?

Le 11 juillet dernier, je mangeais aux côtés de la Conseillère d'Etat Anne-Claude Demierre à l'une des 35 tables d'hôte que Pro Senectute pilote dans le canton. La Conseillère d'Etat était intéressée à se plonger dans le concret. Une des retraitées convives a fait une réflexion qui nous a tous deux interpellés. Elle habite depuis plus de 30 ans un village gruérien de 600 habitants. Elle s'est inscrite à la table d'hôte ouverte par un couple voisin, de son propre quartier. Elle nous a dit qu'elle avait enfin eu l'occasion de découvrir ses voisins, qu'elle croisait depuis plus de trente ans sans vraiment les connaître. *La vie de dortoir à Pont-la-Ville* : je n'y aurais jamais cru. La faute, pour cette retraitée, à un travail prenant, dans un autre district. Le mot de cette dame m'a convaincu de l'utilité du

plus simple, à savoir de prendre le temps de découvrir et de partager avec ses voisins.

L'isolement et les jeunes

Lorsqu'on évoque l'isolement, on pense de suite à celui des personnes âgées. Or, une récente étude publiée dans la *Basler Zeitung* du 22 juillet dernier met en exergue un sujet plus difficile à cerner. A savoir que les jeunes se sentent plus isolés que les personnes âgées. **Les 50% des jeunes entre 15 et 24 ans se sentent parfois ou régulièrement isolés.** La cause vraisemblablement à l'évolution de notre société : digitalisation, mobilité géographique, travail systématique des deux parents, divorces, illusion de l'immédiateté numérique etc.. Les 35% des ménages en Suisse sont composés de personnes seules. Le titre de l'article était déprimant : *La solitude rend les jeunes malades...* Manifestement, nous avons encore de quoi faire en matière de cohésion sociale.

Le lien intergénérationnel

Notre canton promeut les liens intergénérationnels et interculturels. Dans sa Constitution de 2004, à son article 62 : *L'Etat et les communes favori-*

sent la compréhension et la solidarité entre les générations. Ainsi qu'à l'art. 5 let. c de la loi sur les seniors, de 2016 : l'Etat prend les mesures visant à encourager la participation active et l'engagement des seniors au sein de la société ainsi que les échanges intergénérationnels et interculturels.

Cette vision de l'Etat me parle. C'est pour cette raison que je me suis fortement engagé en juin dernier pour tenter de convaincre la Direction de l'Instruction publique des bienfaits d'un concept qui fonctionne à merveille depuis de nombreuses années en Suisse alémanique. Soit le concept des seniors dans les salles de classe.

Les négociations sont dures et butent sur la légalité d'une présence régulière des seniors dans les classes. Il faut savoir la difficulté des négociations. A cette occasion, j'ai apprécié l'existence de certains outils de notre démocratie. Soit l'aide du politique, qui est entré en jeu par le biais du Grand Conseil. La majorité des députés du Grand Conseil ont cosigné une motion écrite par deux députés, un homme singinois de gauche et une femme sarinoise de droite. Même si nous savons que notre système politique est plus lent qu'ailleurs, il nous permet malgré tout une certaine harmonie entre les sensibilités différentes et, surtout, de maintenir le dialogue ouvert.

Pro Senectute, la Fédération friburgeoise des retraités et votre association, l'AREF, sont de plus en plus sollicités, dans des délais toujours plus courts, pour mettre à disposition les compétences, la sagesse et le temps des retraités.

Avec un postulat aussi erroné que facile : *les retraités ont tous beaucoup de temps à donner.* Pour de nouvelles lignes Pedibus, pour des crèches, pour des tests et des études diverses, pour la presse etc... Les trois

entités susmentionnées doivent parfois dire que cela n'est pas possible, en indiquant les raisons. Notamment que les retraités n'ont pas leur organisation, leur vie et leurs passions qui se sont mises en veille au moment de cesser leur activité professionnelle. Leurs agendas sont bien chargés et nous voyons leur implication sociale déjà tôt le matin, aux abords des écoles, en accompagnant soit une ligne Pedibus, soit leurs petits-enfants.

L'alliance constructive

Notre canton situé en interface géographique entre la Romandie et la Suisse alémanique, a la chance de pouvoir servir de laboratoire à la cohésion nationale. Dans mon travail quotidien, combien de fois n'ai-je pas pu profiter des bonnes expériences faites de part et d'autre de la Sarine ? Nos collaboratrices et collaborateurs ont la chance de participer aux réunions de travail des organisations romandes et alémaniques. Ils en profitent en développant de nouvelles prestations ou en évitant de le faire, si le succès n'était pas au rendez-vous dans un autre canton. Notre service de nettoyage a été mis en place dès 2005, en constatant que la demande était réelle dans les régions limitrophes du canton de Berne. Quatorze ans plus tard, ce sont 160 collaboratrices qui effectuent 60'000 heures de nettoyage auprès de plus de 1'000 clients. Les tables d'hôte, le service d'accompagnements administratifs, le service de visite à domicile, le service de déclarations d'impôts ont également été développés en échangeant de manière constructive et en s'inspirant des concepts conçus dans d'autres cantons, de part et d'autre de la Sarine.

Jean-Marc Groppo,
Directeur
Pro Senectute Fribourg

Wort der Geschäftsleitung von Pro Senectute

Verfasst von **Herrn Jean-Marc Groppo**,
Direktor von Pro Senectute Kanton Freiburg



Die Nachbarn kennen

Die Gemeinde Matran hat mir die Möglichkeit gegeben, die 1.-August-Rede 2019 zu halten. Ich werde hier einige Passagen aus dieser Rede übernehmen.

Wir denken, unser Land, die Schweiz, zu kennen, wo wir doch oft schon Mühe haben, unsere eigenen Nachbarn zu kennen?

Am 11. Juli ass ich an der Seite der Staatsrätin Anne-Claude Demierre an einem der 35 Mittagstische, die im Kanton von Pro Senectute geleitet werden. Die Staatsrätin wollte sich konkret ein Bild von diesem Angebot machen. Eine anwesende Rentnerin hat eine Bemerkung gemacht, die uns beide erstaunte. Sie wohnt seit über 30 Jahren in einem Greyerzer Dorf mit 600 Einwohnern. Sie hat sich zu einem Mittagstisch angemeldet, der von einem Nachbarehepaar in ihrem Quartier organisiert wurde. Sie erzählte uns, dass sie endlich Gelegenheit hatte, ihre Nachbarn kennenzulernen, denen sie seit über 30 Jahren begegnet, ohne sie wirklich zu kennen. *Ein Leben in einem «Schlafdorf» in Pont-la-Ville* : das hätte ich nie gedacht. Schuld daran war ihre anspruchsvolle Tätigkeit in einem anderen Bezirk. Die Worte dieser Dame haben mich vom Nutzen der einfachen Dinge überzeugt, nämlich sich Zeit zu nehmen, um seine Nach-

barn kennenzulernen und mit ihnen einen Gedankenaustausch zu pflegen.

Die Isolation und die Jugend

Wenn man von Isolation spricht, denkt man unweigerlich an jene der älteren Menschen. Nun zeigt aber eine am 22. Juli in der Basler Zeitung veröffentlichte aktuelle Studie ein komplexeres Thema. Nämlich, dass sich die jungen Menschen einsamer fühlen als die älteren Menschen. **50% der Jungen zwischen 15 und 24 Jahren fühlen sich manchmal oder regelmässig isoliert.** Der wahrscheinliche Grund dafür ist die Entwicklung unserer Gesellschaft: Digitalisierung, geografische Mobilität, systematische Arbeit beider Eltern, Scheidungen, die digitale Unmittelbarkeit usw. 35% der Schweizer Haushalte bestehen aus Einzelpersonen. Der Titel des Artikels war deprimierend: *die Einsamkeit macht die Jungen krank...* In Sachen soziale Kohäsion haben wir offensichtlich noch einiges zu tun.

Die intergenerationale Bindung

Unser Kanton fördert die intergenerationellen und interkulturellen Bindungen. In seiner Verfassung von 2004, unter Artikel 62 : *Staat und Gemeinden fördern das Verständnis und die Solidarität zwischen den Ge-*

nerationen. Ebenso unter Art. 5, Bst. c des Seniorengesetzes, von 2016 : *der Staat ergreift Massnahmen mit dem Ziel, die aktive Partizipation und das Engagement der Seniorinnen und Senioren in der Gesellschaft sowie den intergenerationellen und interkulturellen Austausch zu fördern.*

Diese Sichtweise des Staates sagt mir zu. Aus diesem Grund habe ich mich im Juni stark eingesetzt, um die Erziehungsdirektion von den Vorzügen eines Konzeptes zu überzeugen, das in der Deutschschweiz seit vielen Jahren hervorragend funktioniert. Sprich, das Konzept der Senioren in den Schulklassen. Die Verhandlungen sind zäh und stossen auf die Rechtmässigkeit einer regelmässigen Teilnahme von Senioren in den Schulklassen. Man muss sich der Schwierigkeit der Verhandlungen bewusst sein. Bei dieser Gelegenheit habe ich gewisse Werkzeuge unserer Demokratie sehr geschätzt. Nämlich die Hilfe des Politikers, der über den Grossen Rat ins Spiel kam. Die Mehrheit des Grossrats hat eine Motion mitunterzeichnet, die von zwei Abgeordneten geschrieben wurde, einem Senler einer linken Partei und einer Frau aus dem Saanebezirk einer rechten Partei. Auch wenn wir wissen, dass unser politisches System langsamer ist als anderswo, so besteht doch eine gewisse Harmonie zwischen den verschiedenen Einstellungen und ganz besonders der Bemühung den offenen Dialog aufrechtzuerhalten.

Pro Senectute, die Freiburgische Rentnervereinigung und Ihre Vereinigung werden immer mehr angefragt, und innert immer kürzeren Fristen, um die Kompetenzen, die Weisheit und die Zeit der Rentner zur Verfügung zu stellen. Mit einem Postulat, so irrtümlich wie einfach: *die Rentner haben alle viel Zeit zu verschenken.* Für neue Pedibus-Linien, für Krippen, für Prüftests

und verschiedene Studien, für die Presse usw. Manchmal müssen die drei oben genannten Einrichtungen erklären, dass das nicht möglich ist und die jeweiligen Gründe nennen. Insbesondere, dass sich die Organisation, das Leben und die Leidenschaften der Rentner am Ende ihres Berufslebens nicht einfach in den Ruhemodus versetzt haben. Ihre Terminkalender sind ziemlich voll und wir sehen ihr soziales Engagement schon früh am Morgen, rund um Schulen, wenn sie entweder eine Pedibus-Linie oder ihre Enkelkinder begleiten.

Das konstruktive Bündnis

Unser Kanton, an der Schnittstelle zwischen Romandie und Deutschschweiz hat das Glück, als « Labor » für die nationale Kohäsion zu dienen. Wie oft habe ich doch in meinem Arbeitsalltag von den guten Erfahrungen diesseits und jenseits der Saane profitieren können? Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben die Chance an den Arbeitssitzungen der West- und Deutschschweizer Organisationen teilzunehmen. Sie nutzen die Gelegenheit, um neue Angebote zu entwickeln oder eben nicht, wenn diese in einem anderen Kanton nicht erfolgreich waren. Unser Reinigungsdienst wurde 2005 eingeführt, nachdem eine echte Nachfrage im Grenzgebiet des Kantons Bern festgestellt wurde. Vierzehn Jahre später, leisten 160 Mitarbeiterinnen 60'000 Arbeitsstunden bei über 1'000 Kunden. Die Mittagstische, der administrative Begleitdienst, der Besuchsdienst zu Hause und der Steuererklärungsdienst wurden dank des konstruktiven Austauschs und nach dem Vorbild der Konzepte von anderen Kantonen diesseits oder jenseits der Saane ebenfalls entwickelt.

Jean-Marc Groppo,
Geschäftsleiter
Pro Senectute Kanton Freiburg

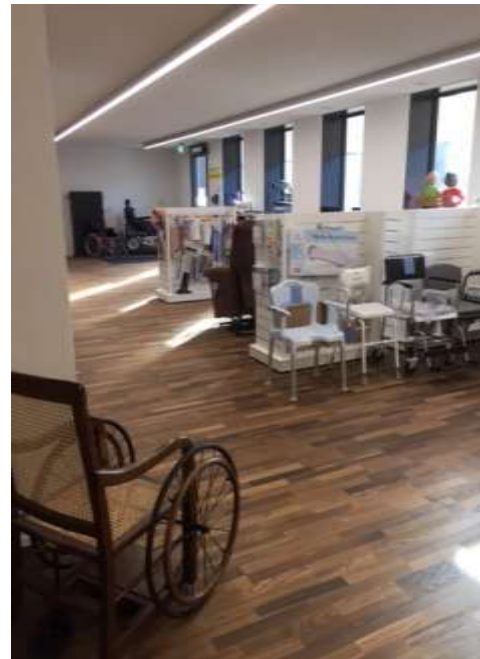
**PRO
SENECTUTE**

Le Shop

Moyens auxiliaires – Hilfsmitteldienst

Conseil - Expo – Vente - Location - Usufruit

Beratung - Ausstellung - Verkauf - Miete - Nutzniessung



Nos heures d'ouverture – Unsere Öffnungszeiten

8.00 – 11.30 – 13.00 – 17.00

Pro Senectute – Passage du Cardinal 18, CP 169 – 1700 Fribourg 5
026 347 12 40 – www.fr.prosenectute.ch – info@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 einer angenehmen 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

AG 2019 – GV 2019

AG 2019

L'AREF a tenu sa **76^e assemblée générale le 26 juin 2019** à l'Institut agricole de l'Etat de Fribourg, Grangeneuve (IAG), lieu traditionnel de la manifestation. 95 personnes ont été accueillies par le président (en français) et par le vice-président Robert Sturny (en allemand).

Les membres ont eu le privilège d'accueillir **M. Beat Vonlanthen**, Conseiller aux Etats, **M. Jean-Marc Groppo**, directeur de PRO SENECTUTE, **M. Jacques Morel**, président de la Fédération fribourgeoise des retraités (FFR), **M. Gilles André**, nouveau directeur de la CPPEF et **M. Claude Schafer**, ancien administrateur de ladite Caisse.

Une minute de silence a été observée pour les 14 décédé-e-s, dont l'inoubliable Paul Collaud, ancien membre du comité. L'AREF compte 841 membres. La cotisation a été maintenue à CHF 20.00.

Les membres du comité actuel, soit Jean-François Comment (présidence), Robert Sturny, Jocelyne Moret, Robert Heimo, Edouard Müller, Roland Schmutz et Marcel Winder, ont été réélus pour une période de trois ans. Myriam Progin, nouvelle retraitée, ancienne administratrice d'école, a été élue au comité à l'unanimité, en remplacement de Janine Bérard.

Claude-Annette Chappuis arrivant à la fin de son mandat de vérificatrice, Albert Perriaz est devenu 1^{er} vérificateur, Christian Brügger 2^e vérificateur et Mario Rappo vérificateur suppléant.

MM. Groppo, Morel et André ont donné des informations sur leurs institutions.

L'allocution de l'invité d'honneur, **M. Beat Vonlanthen**, Conseiller aux Etats, sur « *Un monde en crise ? Des réponses suisses aux défis d'aujourd'hui et de demain. Welt im Krisenmodus ? Antworten der Schweiz auf die heutigen und künftigen Herausforderungen.* », a véritablement marqué l'auditoire.

L'apéritif et l'excellent repas ont mis un terme à l'AG, dans une belle ambiance empreinte d'amitié et de cordialité. Un merci particulier s'adresse à **M. Pascal Toffel**, directeur de l'IAG, à **Mmes Sylvie Reyes**, responsable accueil et **Valentina Musso**, stagiaire.



**Bienvenue à l'AG 2019. Sylvie Reyes est félicitée ! Merci Janine, pour 8 ans de secrétariat !
Willkommen zur GV 2019. Sylvie Reyes wird beglückwünscht! Dank an Janine für die 8
Jahre Sekretariats-Arbeit!**



**Les invités suivent attentivement l'élection de Myriam Progin au comité !
Die Eingeladenen verfolgen aufmerksam die Wahl von Myriam Progin!**

GV 2019

Unsere Vereinigung hat am **26. Juni 2019** im Landwirtschaftlichen Institut des Kantons Freiburg, in Grangeneuve, ihre **76. Generalversammlung** abgehalten. An diesem traditionellen Anlass nahmen 95 Personen teil, die vom Präsidenten in Französisch und vom Vizepräsidenten Robert Sturny in Deutsch begrüsst wurden.

Die Anwesenden konnten den Ständerat **Beat Vonlanthen**, den Direktor von Pro Senectute **Jean-Marc Groppo**, den Präsidenten der Freiburgischen Rentnervereinigung **Jacques Morel**, den neuen Direktor der Pensionskasse **Gilles André** und den alten Verwalter dieser Kasse **Claude Schafer**, begrüßen.

Zum Gedenken an die 14 Verstorbenen, darunter Paul Collaud, ehemaliges, unvergessliches Mitglied des Vorstandes, wurde eine Minute Stillschweigen abgehalten.

Gegenwärtig zählt die RVSF 841 Mitglieder. Ferner wird der jährliche Beitrag von 20.—CHF beibehalten.

Die Mitglieder des gegenwärtigen Vorstandes, mit dem Präsidenten Jean-François Comment, dem Vizepräsidenten Robert Sturny, Jocelyne Moret, Robert Heimo, Edouard Müller, Marcel Wider und Roland Schmutz, wurden für drei Jahre wiedergewählt. Anstelle von Janine Bérard wurde die frisch pensionierte Myriam Progin in den Vorstand gewählt.

Da Claude-Annette Chappuis ihr Mandat beendete, wurde Albert Perritaz erster Revisor, Christian Brügger zweiter Revisor und Mario Rappo stellvertretender Revisor.

Die Herren Groppo, Morel und André gaben zudem Auskünfte über ihre Institutionen.

Als Ehrengast sprach Herr Ständerat **Beat Vonlanthen** in interessanter und ausführlicher Weise über die Welt im Krisenmodus. Antworten der Schweiz auf die heutigen und künftigen Herausforderungen.

In freundschaftlicher und herzlicher Atmosphäre wurde unsere GA mit einem Aperitif und einem schmackhaften Essen abgeschlossen. Hier richtet sich unser besonderer Dank an Hrn. **Pascal Toffel**, Direktor LIG, und an die Empfangsdamen **Sylvie Reyes** und **Valentina Musso**.

Interpretiert von **Edouard Müller**



**Les invités Jean-Marc GROPPPO, Jacques MOREL et Gilles ANDRE.
Die Eingeladenen JM Groppo, Jacques Morel und Gilles André.**



**Le Conseiller aux Etats Beat VONLANTHEN, avant, durant et après son allocution !
Ständerat Beat Vonlanthen vor, während und nach seiner Ansprache!**

Pique-nique 2019 - Picknick 2019

Pique-nique

Cette année, le temps n'a pas été clément lors du **pique-nique de l'AREF** du **mercredi 7 août 2019**, au **centre de sports et loisirs de Neyruz** ! La pluie et la fraîcheur s'étaient invitées à la fête, obligeant les 30 participants à prendre l'apéritif et le repas à l'intérieur. Mais la salle est spacieuse, bien disposée et agréable. Ainsi la bonne humeur et l'amitié ont régné durant toute l'activité.

Le Maître rôtiisseur Marcel Wider, secondé par **Michel Javet**, a pu installer ses deux grils à l'abri, sous l'avant-toit de l'entrée du bâtiment. Quant à **Michel Simon**, avec quelques aides, il a tendu une grande toile, d'un arbre à l'autre, aux alentours du gril à bois, d'où quelques belles flammes ont jailli.

Selon la tradition, **Jacques Morel, président de la FFR/FRV**, nous a gratifiés de sa présence, mais n'a pu rester pour le repas. Après l'apéritif offert par **l'AREF**, dès 10h30, et préparé par l'équipe du comité, les morceaux de choix déposés sur le gril ont été vite apprêtés et dégustés.

Un grand merci à celles et ceux qui ont bravé le mauvais temps pour se retrouver. Notre gratitude s'adresse à **Dominique Odin**, responsable de la buvette du centre et à la commune de Neyruz. Rendez-vous a été pris pour le **mercredi 05.08.2020, au même endroit**.



*Il pleut, une bâche est installée ! Le feu extérieur a pris !
Es regnet, eine Blache wird aufgehängt, das Feuer brennt!*



*Le gril à gaz de Marcel est à l'abri ! Le président dit : « A l'intérieur ! »
Der Gas-Grill von Marcel ist unter Dach. Der Präsident ruft: "A Schärm!"*



*L'apéro a été pris d'assaut !
Der Aperitif wurde im Sturm getrunken!*

Picknick

Das Wetter war dieses Jahr unserem **Picknick vom Mittwoch, 7. August**, im **Sportzentrum von Neyruz**, nicht gut gesinnt. Es war kühl und regnerisch, so dass die 30 Teilnehmenden Aperitif und Essen im Innern einnehmen mussten. Im geräumigen und gemütlichen Saal waren alle gut aufgehoben, so dass alle Humor und Freundschaft pflegen konnten.

Der Bratmeister Marcel Wider und seine Hilfe **Michel Javet** konnten dennoch unter dem Vordach des Gebäudes die Grillgeräte aufstellen. Zudem spannte **Michel Simon**, mit etlichen Gehilfen, eine grosse Leinwand von Baum zu Baum, um so das Holzfeuer zu schützen.

Traditionsgemäss hat uns **der Präsident der FRV/FFR** mit seinem Besuch geehrt. Er konnte jedoch nicht lange bleiben. Ab 10.30h konnte dann der vom Verband offerierte und vom Vorstand vorbereitete Aperitif eingenommen werden. Zudem konnten die feinen Bratstücke vom Grill nun verkostet werden.

Allen, die trotz des schlechten Wetters anwesend waren, sei hier herzlich gedankt. Einen besonderen Dank sei an **Dominique Odin** gerichtet, die verantwortlich für die Buvette des Sportvereins von Neyruz war. Es wurde beschlossen, diesen Anlass **am Mittwoch, 05.08.2020 August, am gleichen Ort**, wieder durchzuführen.

Interpretiert von **Edouard Müller**

Photos: **JF Comment**



*L'ambiance est sérieuse et photogénique... à l'apéro !
Deshalb ist die Stimmung gediegen und fotogen!*



*Les participant-e-s posent avec le président de la FFR/RVSF, qui est ravi !
Fotos mit dem Präsidenten der FFR/RVSF!*



*Repas terminé... au café ! Affaire conclue entre D. Odin, la caissière et l'organisateur !
Essen beendet... beim Kaffee! Geschäftsabschluss zwischen D. Odin, der Kassierererin und dem Organisator!*



groupe **e**
plus

PLUS POUR VOTRE HABITAT

Électroménager et
solutions énergétiques

FRIBOURG
Bd de Pérolles 25
Tél. 026 350 30 10

www.groupe-e.ch

groupe **e**

celsius **e**

connect **e**

entretec **e**

greenwatt **e**

groupe **e**
plus

PARTAGEONS **PLUS** QUE L'ÉNERGIE

Spätherbstliche Gedanken

Ausgewählt von **Edouard Müller**

Herbstliche Gedanken

Seid gesegnet, goldne Kinderträume,
Ihr verbargt des Lebens Armut mir,
Ihr erzogt des Herzens gute Keime
Was ich nie erringe schenktet ihr!

Von F. Hölderlin



Im Herbst



Der schöne Sommer ging von hinnen
Der Herbst, der reiche, zog ins Land
Nun weben all die guten Spinnen
So manches feine Festgewand.

Sie weben zu des Tages Feier
Mit kunstgeübtem Hinterbein
Ganz allerliebste Elfenschleier
Als Schmuck für Wiese, Flur und Hain.

Ja, tausend Silberfäden geben
Dem Winde sie zu leichtem Spiel
Die ziehen sanft dahin und schweben
Ans unbewusst bestimmte Ziel.

Sie ziehen in das Wunderländchen
Wo Liebe scheu im Anbeginn
Und leis verknüpft ein zartes Bändchen
Den Schäfer mit der Schäferin.

Von W. Busch



Promenade 2019 - Ausflug 2019

Aperçu de la course : Clairvaux-les-Lacs et La Tour du Meix

Quelle magnifique journée nous a organisée le Chef de Course **Marcel Wider**, avec son collègue **Roland Schmutz** ! Le temps était clément, le timing a été respecté et la bonne humeur a régné dès le départ. Nous exprimons à nos collègues nos sincères remerciements. Les talentueux chauffeurs **Martial** (car 1) et **François** (car 2), de **BUCHARD Voyages**, ont favorisé la bonne ambiance et ont véhiculé les 112 participants dans deux cars de 50 et 76 places respectivement.

06h30-07h00 : départ de divers points à Fribourg et de Bulle. Le trajet initial via Vevey, Lausanne, Nyon, s'est déroulé dans une circulation fluide.

08h15 : pause-café-croissant au nouveau restaurant The Bowling Hôtel, à Signy-Avenex, dans les environs de Nyon.

09h00 : départ pour Saint-Cergue, le col de la Givrine (1228 m), l'entrée en France par La Cure, Les Rousses, Morez, Morbier.

10h30 : arrivée à Clairvaux-les-Lacs pour la visite d'une curiosité hors du commun, **le Musée des Maquettes à nourrir et courir le Monde**. **Marcel Yerly**, dont la famille était venue de Treyvaux en 1916, a, durant 50 ans, de 1945 à 1995, réalisé une centaine de maquettes totalement en bois, de 50 cm à 3 m, avec une minutie qui émerveille : machines agricoles, avions, locomotives, voitures, bateaux, motos... Ce véritable artiste a aussi peint plus de 100 tableaux ! Avec bonheur, ce trésor a été mis en valeur dans une vaste halle, depuis 13 ans, par **M. Claude Millet**, qui nous a accueillis ; il mérite nos félicitations !

12h00-12h30 : devant le musée, le traditionnel verre de l'amitié, dit **apéro BUCHARD**, a été offert et servi par les chauffeurs. Ce geste est toujours très apprécié.

13h00 : le restaurant **La Guinguette** est située à La Tour du Meix, dans un décor magnifique, au bord du lac de Vouglans. L'accueil chaleureux, au kir et au vin blanc, avec de multiples gougères et petits feuilletés, sur la terrasse ombragée, a été suivi d'un délicieux repas de terroir, en salle : *Duo terrine de la Guinguette et Jambon cru, Aiguillettes de poulet fermier au Comté et au Savagnin, Flan de pommes de terre et petits légumes, Soufflé glacé au Macvin. Le tout accompagné d'excellents crus Saint Joseph blanc et Saint Joseph rouge (domaine Chapoutier), suivi du café.* Le jeune Chef **Antoine Ralite** peut être fier de son personnel ! La détente, les plaisirs gustatifs et amicaux ont été au rendez-vous.

15h15 : retour en Suisse via Vallorbe et Yverdon.

18h15 et 19h00 : arrivée à Fribourg puis à Bulle. **L'admiration** résume l'avis unanime des participants. Nombreux sont ceux qui ont décidé de revenir, en famille ou en groupe, pour revoir le Musée et la Guinguette. A l'année prochaine !



**Les 2 chauffeurs de BUCHARD nous emmènent par la chaîne montagneuse du Jura...
Unsere beiden Fahrer von Buchard bringen uns über die Jurakette...**



**Visiter le Musée des Maquettes fondé par Marcel Yerly, d'une famille venue de Treyvaux !
Besuch des Maketten-Museums von Marcel Yerly, einer Familie aus Treyvaux!**

Kurzfassung : Ausflug nach Clairvaux-les-Lacs und La Tour du Meix

Unser Ausflugschef **Marcel Wider** und sein Kollege **Roland Schmutz** haben uns einen herrlichen Tag organisiert. Das Wetter war angenehm, das Timing wurde eingehalten und auch die Stimmung war ab Start hervorragend. Den beiden Organisatoren sei hier ganz herzlich gedankt. Auch den beiden Fahrern vom **Busunternehmen BUCHARD** gilt unser besonderer Dank. Sie haben uns gut gelaunt mit zwei Bussen zu 50 und 76 Mitfahrenden sicher von Ort zu Ort befördert.

06.30h-07.00h: Abfahrt ab den beiden Orten Freiburg und Bulle. Die Strecke Vevey-Lausanne-Nyon konnte in flüssiger Fahrt zurückgelegt werden.

08.15h: Halt beim neuen Gasthof The Bowling Hôtel Signy-Avenex, bei Nyon. Hier gibt es Kaffee mit Gipfeli.

09.00h: Abfahrt in Richtung Saint-Cergue, Col de la Givrine (1228m) nach Frankreich über La Cure, Les Rousses, Morez und Morbier.

10.30h: Ankunft in Clairvaux-les-Lacs mit Besichtigung eines besonderen **Maketten-Museums von Marcel Yerly**. Dessen Familie war 1916 von Treyvaux dorthin gezogen. Marcel hat während 50 Jahren – von 1945 – 1995 - etliche hundert Maketten aus Holz, von 50cm bis 3m, mit grösster Sorgfalt erstellt. So landwirtschaftliche Maschinen, Flugzeuge, Lokomotiven, Autos, Schiffe, Motorräder usw. Zudem hat er über 50 Bilder gemalt. Dieser Schatz wird seit 13 Jahren von **Hrn. Claude Millet** in einer geräumigen Halle zur Geltung gebracht.

12.00h-12.30h: Vor dem Museum wird uns von den Fahrern das traditionelle und stets willkommene **Apero Buchard** serviert.

13.00h: Der Gasthof **La Guinguette** liegt in La Tour de Meix, am Ufer des Vouglans-Sees, in einer herrlichen Gegend. Wir werden herzlich mit Kir und Weisssem sowie feinem Gebäck, auf einer schattigen Terrasse, empfangen. Darauf folgt im Saal *ein feines Essen mit regionalen Produkten, begleitet mit süffigem Weissen und Roten – Saint-Joseph, domaine Chapoutier*, und abgeschlossen mit Kaffee. Der junge Gastwirt **Antoine Ralite** darf stolz sein auf sein Personal! Denn zum lockeren und freundschaftlichen Beisammensein gesellten sich herrliche kulinarische Freunde.

15.15h: Rückfahrt in die Schweiz über Vallorbe und Yverdon.

18.15h und 19.00h: Ankunft in Freiburg und Bulle. Alle Teilnehmenden waren von dieser Reise begeistert. Einige gedenken sogar, mit der Familie oder mit einer Gruppe dieses Museum und die Guinguette nochmals zu besuchen... Und bis auf nächstes Jahr.

JF Comment

Interpretiert von **Edouard Müller**



***Claude Millet nous accueille devant l'établi d'où sont sorties toutes les maquettes !
Claude Millet empfängt uns vor dem Museum!***





**Tracteurs, avions, locomotives, voitures, motos, etc. et...Notre-Dame de Paris !
Traktoren, Flugzeuge, Lokomotiven, Autos und Motos usw. und : Notre-Dame de Paris!**



**Parmi les 100 tableaux se trouve, à gauche, la désalpe de Charmey! Retour aux sources...
Unter den hundert Bildern findet man links den Alpabzug von Charmey.... Rückkehr zu den Ursprüngen...**



**Excellent repas ! Marcel Wider est fier du Chef Antoine Ralite et de son adjoint ! Merci !
Hervorragendes Essen! Marcel Wider freut sich mit dem Chef Antoine Ralite und seinem
Stellvertreter! Danke!**

Communications / Mitteilungen

Merci à Janine BERARD pour 8 ans d'activité au comité



Après 16 ans passés au comité, **Janine**, secrétaire de **l'AREF**, a décidé de rentrer dans le rang. Lors de la 76^{ème} AG du 26 juin 2019, le président lui a exprimé la reconnaissance de **l'AREF**.

Janine est entrée au comité le 1^{er} juin 2011, à l'AG d'Estavayer-le-Lac, sous la présidence de Jean-Pierre VILLEROT. Dès son entrée en fonction, elle a assumé sa charge avec grande compétence. Son sens de l'organisation, sa disponibilité, la clarté de ses textes ont créé une confiance réciproque au sein du comité.

*En remerciement pour son activité, selon l'art. 10 des statuts, l'AG a nommé Janine BERARD **membre d'honneur** par acclamation !*

Dank an Janine Bérard für ihre 8-jährige Tätigkeit

Janine ist als Sekretärin unserer Vereinigung zurückgetreten. Sie wurde an der 76. GV vom 26. Juni 2019 vom Präsidenten mit herzlichem Dank verabschiedet.

Janine ist am 1. Juni 2011 bei der GV von Estavayer, unter der Präsidentschaft von JP Villerot, in den Vorstand gewählt worden. Sie hat ihre Aufgabe stets mit grossem Können wahrgenommen. Durch ihren Organisations-Sinn, ihre Verfügbarkeit, ihre klaren Texte, hat sie das volle, gegenseitige Vertrauen im Vorstand genossen.

Als Dank für ihre hervorragende Tätigkeit wurde sie nach Art. 10 der Statuten von der GV zum Ehrenmitglied ernannt.

Le comité 2019-2022 / Der Vorstand 2019-2022



De gauche à droite / Von links nach rechts :

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

AREF INFO RVSF

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

Mardi 03 décembre 2019 : Noël de l'AREF
Dienstag, 03. Dezember 2019 : Weihnachtsfeier der RVSF

Mercredi 17 juin 2020 : 77^e AG à Grangeneuve
Mittwoch, 17. Juni 2020 : 77. GV in Grangeneuve

Mercredi 05 août 2020 : Pique-nique à Neyruz
Mittwoch, 05. August 2020 : Picknick in Neyruz

Mercredi 09 septembre 2020 : Promenade de l'AREF
Mittwoch, 09. September 2020: Ausflug der RVSF

Mardi 01 décembre 2020 : Noël de l'AREF
Dienstag, 01. Dezember 2020 : Weihnachtsfeier der RVSF

Remarque : en 2020, pas de loto / Bemerkung : im Jahr 2020, kein Loto

Nouvelle secrétaire / Neue Sekretärin

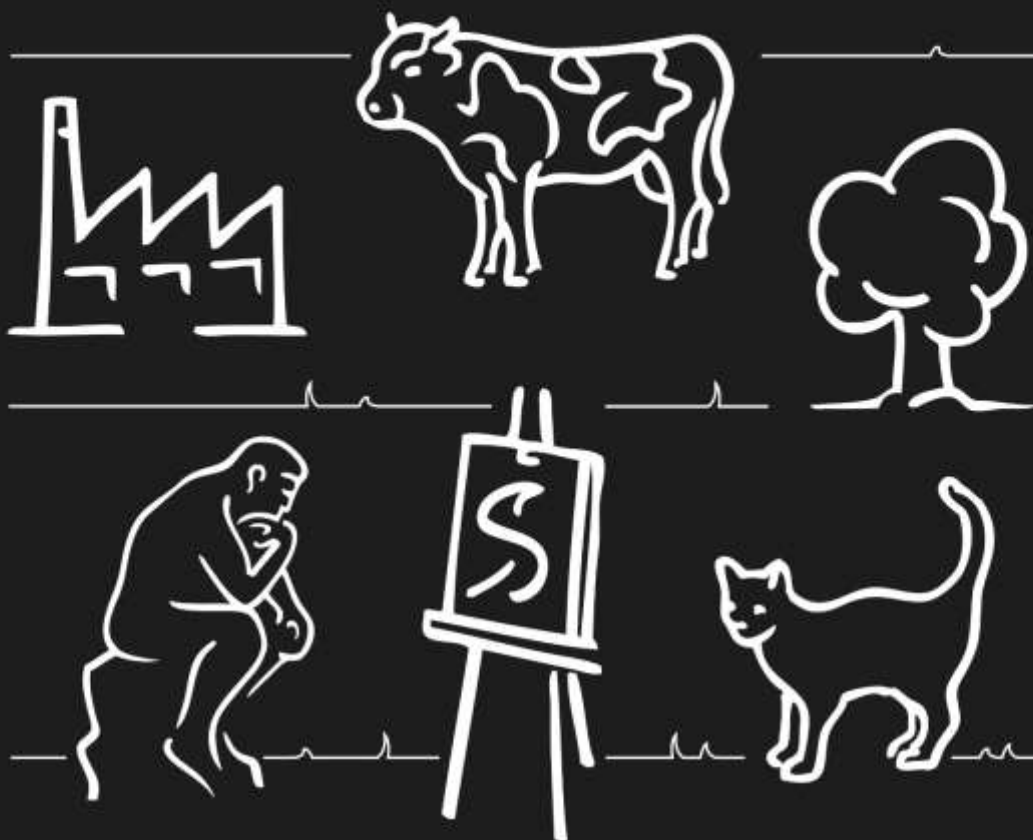


Lors de l'AG du 26 juin 2019, **Myriam PROGIN**, Administratrice de l'ECGF (Ecole de culture générale Fribourg), qui a pris sa retraite au 1^{er} avril 2019, a été élue au comité, en remplacement de Janine BERARD, démissionnaire après 8 ans. Notre nouvelle collègue mérite nos vives félicitations. Elle connaît parfaitement les questions de secrétariat, les techniques informatiques actuelles, a le sens des relations humaines et, de plus, vient du Vully...

An der der GV vom 26. Juni 2019 wurde **Myriam Progin**, Verwalterin bei der FMSF (Fachmittelschule Freiburg), anstelle von Janine Bérard (nach 8-jähriger Tätigkeit) in den Vorstand gewählt. Myriam wurde auf den 1. April 2019 pensioniert. Sie kennt die Fragen des Sekretariats, die heutigen Techniken der Informatik sowie den Umgang mit den Menschen, und vor allem: sie kommt vom Wistenlach. Ihr sei herzlich gratuliert.

Impressum :

Editeur : **AREF/RVSF** pa Myriam Progin, Ch. de la Côte 2, 1586 Vallamand
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