

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

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

**www.aref-rvsf.ch**



42e année

MAI 2020

No 81

## **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 77<sup>e</sup> Assemblée générale  
le mercredi 17 juin 2020, à Grangeneuve**

**Herzlich willkommen zur 77. GV  
vom Mittwoch, den 17. Juni 2020, 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](http://www.rfsa.ch)



**RFSA**  
IMMOBILIER

**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](mailto:reception@rfsa.ch)

# SOMMAIRE / INHALTSVERZEICHNIS

<b>Le billet du président</b>	<b>04</b>	
<b>Die Botschaft des Präsidenten</b>		<b>06</b>
<b>Im Frühling</b>		<b>09</b>
<b>Sagesse – Le Silence, de Rosette Poletti</b>	<b>10</b>	
<b>Weisheit – Die Stille, von Rosette Poletti</b>		<b>14</b>
<b>Printemps</b>	<b>18</b>	
<b>Noël 2019</b>	<b>19</b>	
<b>Weihnachten 2019</b>		<b>21</b>
<b>Grand-Conseil</b> <b>Grosser Rat</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>Site internet</b> <b>Website</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>AREF Info RVSF</b> <b>AREF Info RVSF</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

## Comité de l'AREF / RVSF Vorstand 2018-2019

**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  
079 263 66 61, 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

## La prise de décision se modifie chez les seniors

### Qu'est-ce que la décision ?

C'est le fait d'effectuer un choix parmi un ensemble de solutions possibles afin de résoudre un problème pour soi-même ou pour autrui. Durant la vie, c'est l'une des actions les plus appliquées par chacune et chacun, de nombreuses fois, quotidiennement. **Socrate**, philosophe grec (Vème siècle av. J.-C.) le conseillait déjà : « **Réfléchis avec lenteur, mais exécute rapidement tes décisions.** »

Les psychologues définissent deux types de décisions : les décisions programmées, dites « routinières et répétitives », les plus courantes. Quant aux décisions non programmées car moins fréquentes, il n'existe pas de méthode toute faite pour les résoudre.

Les modes d'action peuvent être plus ou moins influencés par le caractère de la personne ou des personnes impliquées. En fonction du cas, l'émotion est à même de jouer un rôle important, parfois trop important. Il s'agit, dans tous les cas, de faire son possible pour éviter une incohérence entre l'action et la réalisation des buts à atteindre. Il est clair qu'une décision, dans la vie réelle, tient compte des valeurs et des faits, de l'environnement ; les buts et les valeurs peuvent être simples ou complexes, en accord ou contradictoires.

### Le processus

**La prise de décision** découle d'une succession de différentes phases :

- 1.-L'identification et la formulation de la situation
- 2.-La recherche des actions possibles à entreprendre
- 3.-La comparaison des solutions applicables
- 4.-Le choix de l'option pour la solution optimale
- 5.-La mise en œuvre de la solution retenue.

### Les aspects

**La prise de décision** peut revêtir différents aspects, selon le contexte, la situation, les enjeux et la personnalité de celui/celle qui doit décider, par exemple :

- ° **décider seul** après mûre réflexion avec soi-même
- ° **réfléchir et décider en groupe**
- ° **s'appuyer sur les conseils avisés d'experts extérieurs**
- ° **ne rien décider et laisser faire le hasard**
- ° **suivre son intuition**
- ° **agir comme les autres** en pareille situation.

### Les conseils

De nombreux experts, de tous horizons, offrent leurs conseils, qu'il s'agit d'appliquer en fonction de ses qualités personnelles : **la rapidité** du choix après analyse des différentes options possibles ; **la simplicité** de mise en œuvre, dans la mesure du possible ; **l'élimination** des influences et manipulations diverses ; **la limitation** de sa propre subjectivité et du manque de recul ; **l'analyse** des conséquences et éviter qu'elles soient dommageables ou négatives.

## Prise de décision chez les seniors

L'âge de la retraite est une période de la vie où il y a de nombreux choix à prendre, que ce soit en terme de retraite, d'héritage, de patrimoine, de santé. Et les personnes de cette tranche d'âge sont plus vulnérables aux abus, voire aux arnaques en tout genre. Les proches, le voisinage, le personnel soignant, les conseillers bancaires, les comptables, les associations spécialisées – par exemple **PRO SENECTUTE** - sont autant de supports sur lesquels les seniors peuvent s'appuyer, ce d'autant plus s'ils sont de confiance.

Les neuropsychologues relèvent que, même en très bonne santé intellectuelle, avec l'âge, les choix et prises de position des seniors ont tendance à devenir moins rationnels et plus aléatoires, et peuvent entraîner une certaine peur. Il ne s'agit pas d'un problème d'intelligence mais d'une altération naturelle.

**Philippe Allain**, neuropsychologue, constate une certaine inconsistance dans les décisions, laissant penser que les personnes âgées sont « plus influençables ».

**Il faut accepter cette réalité, mais il est possible de la retarder. En effet, les études confirment que des exercices modérés ou intenses le matin, pour les seniors, non seulement améliorent leur santé, mais aussi leurs performances cognitives, comme l'attention, la mémoire de travail et la prise de décision, pour le reste de la journée, car le cerveau est clairement plus en éveil.**

## Conclusion

Tant qu'il est possible, que chacune continue de prendre les bonnes décisions... Mais, comme **les Anciens** le savaient : « **Ne prenons pas de décision le ventre vide !** » et ce, à tout âge de la vie.

Ce conseil : « **Gardez toujours à l'esprit que votre propre décision de réussir est plus importante que n'importe quoi d'autre.** » nous est donné par **Abraham Lincoln**, Président des Etats-Unis (1809-1865).

Et le Président français **Jacques Chirac** (1932-2019), politisant le domaine, exprime la meilleure des pensées : « **Le droit de vote, ce n'est pas l'expression d'une humeur, c'est une décision à l'égard de son pays, à l'égard de ses enfants.** »

Sources : divers textes sur Internet

\*\*\*\*\*

Dans ce numéro, vous trouverez, comme dans le no 79, un article de la chronique **SAGESSE**, que **Rosette Poletti** publie chaque semaine dans LE MATIN DIMANCHE. Elle-même et l'administration du journal dominical nous ont autorisés à reproduire l'article du 29.12.2019 sur **LE SILENCE**, et nous leur en exprimons notre gratitude. Pour demander des informations à **Rosette Poletti**, prière de vous adresser à l'adresse e-mail : **ir-fap95@bluewin.ch**

\*\*\*\*\*

Finalement, si vous en avez la possibilité, n'oubliez pas de consulter régulièrement **notre site internet bilingue** :

**www.aref-rvsf.ch**

Jean-François Comment  
Président de l'AREF

# Die Botschaft des Präsidenten

## Die Entscheidung ändert sich bei den Senioren

### Was ist ein Entscheid?

Es ist dies die Wahl unter möglichen Lösungen, um ein Problem für sich oder andere zu lösen. Im Leben sind dies die am häufigsten getroffenen Handlungen, die wir jeweils täglich vornehmen. Der griechische Philosoph **Sokrates** rät uns, **bedächtigt zu überlegen, aber rasch seine Entscheide auszuführen.**

Die Psychologen definieren zwei Arten von Entscheiden: die programmierten, am meisten wiederholten und gewohnheitsmässigen Entscheide. Für die nicht programmierten und daher weniger häufigen Entscheide besteht kein fertiges Vorgehen für eine Lösung.

Die Handlungsarten können mehr oder weniger vom Charakter einer Person oder von betroffenen Personen beeinflusst werden. Je nach Fall, spielt die Emotion eine wichtige, oft eine zu wichtige Rolle. Dabei geht es in jedem Fall darum, eine Zusammenhangslosigkeit zwischen dem Vorgehen und der Verwirklichung der Ziele möglichst zu vermeiden. Im täglichen Leben berücksichtigt ein Entscheid klar die Werte und Fakten sowie das Umfeld. Die Ziele und Werte können einfach oder kompliziert, im Einklang oder im Gegensatz, sein.

### Verfahren

**Der Entscheid** hängt von verschiedenen, aufeinanderfolgenden Phasen ab:

- 1 der Identifizierung und Formulierung der Lage
- 2 der Ermittlung der zu treffenden, möglichen Handlungen
- 3 dem Vergleich zwischen den anwendbaren Lösungen
- 4 der Wahl der optimalen Lösung
- 5 der Ausführung der getroffenen Lösung.

### Aspekte

**Der Entscheid** kann verschiedene Aspekte umfassen. Dies je nach Zusammenhang, Lage, Einsatz und Persönlichkeit derjenigen Person, die zu entscheiden hat, beispielsweise:

- **Allein entscheiden**, und zwar nach reiflicher Überlegung
- **Überlegen und entscheiden in einer Gruppe**
- **Sich auf Ratschläge externer Experten stützen**
- **Nichts entscheiden und es dem Zufall überlassen**
- **Seiner Intuition folgen**
- **Handeln, wie die andern in gleicher Lage.**

### Ratschläge

Zahlreiche Experten aus allen Bereichen bieten ihre Ratschläge an, die aufgrund der persönlichen Eigenschaften anzuwenden sind: die **rasche** Wahl nach Analyse der verschiedenen möglichen Optionen; die **einfache** Umsetzung, sofern dies möglich ist; die **Eliminierung** unterschiedlicher Einflüsse und Manipulationen; die **Beschränkung** der

eigenen Subjektivität und des fehlenden Abstandes; die **Analyse** der Konsequenzen, wobei zu vermeiden ist, dass diese schädlich oder negativ sind.

## **Entscheidung bei den Senioren**

Das Alter der Pensionierung ist ein Lebensabschnitt, im dem zahlreiche Entscheide zu treffen sind, wie über den Rücktritt, die Erbschaft, das Erbgut, die Gesundheit. Die Personen dieses Altersbereiches sind jedoch dem Missbrauch und dem Betrug ausgesetzt.

Verwandte, Nachbarn, Pflegepersonal Bankberater, Buchhalter, Fachverbände, wie beispielsweise **Pro Senectute**, sind vertrauenswürdige Stützen, auf die sich die Senioren verlassen können.

Die Neuropsychologen weisen darauf hin, dass selbst bei bester geistiger Gesundheit das Entscheiden mit dem Alter der Senioren weniger rationell und eher zufällig wird, und daher Angst machen kann. Es handelt sich dabei nicht um ein Problem der Intelligenz, sondern vielmehr um eine natürliche Veränderung.

Der Neuropsychologe **Philippe Alain** stellte eine gewisse Unbeständigkeit in der Entscheidung fest, wobei der Eindruck entsteht, dass die Betagten beeinflussbarer seien.

**Die Realität ist zu akzeptieren, doch kann man sie verzögern. Denn Studien bestätigen, dass morgendliche, massvolle oder intensive Übungen für die Senioren, deren Gesundheit und kognitive Leistungsfähigkeit verbessern. Dies in Bezug auf die Aufmerksamkeit, das Arbeitsgedächtnis und die Ent-**

**scheidung für den Rest des Tages, weil das Hirn klar wacher ist.**

## **Schlussfolgerung**

Jede Person soll weiterhin möglichst gute Entscheide treffen. Aber wie schon **unsere Vorfahren** sagten: **Treffen wir keine Entscheide mit leerem Magen.** Und dies in jedem Lebensalter.

Und noch diesen Rat von **Abraham Lincoln**, Präsident der Vereinigten Staaten: **Es sei dir bewusst, dass dein Entscheid, etwas zu erreichen, wichtiger ist als alles andere.**

Der französische Präsident **Jacques Chirac** sagte zu diesem Thema, dass **das Wahlrecht nicht Ausdruck einer Laune, sondern ein Entscheid in Beziehung auf das eigene Land und auf die eigenen Kinder, sei.**

Quelle: verschiedene Texte aus dem Internet.

\*\*\*\*\*

In diesem Heft finden Sie wie in der Nummer 79 einen Artikel aus der Chronik **Weisheit** von **Rosette Polletti**, die wöchentlich im *Le Matin Dimanche* erscheint. Sie und die Verwaltung dieser Zeitung haben uns erlaubt, darüber zu berichten. Ihnen sei hierfür herzlich gedankt. Weitere entsprechende Informationen finden Sie unter **irfap95@bluewin.ch**.

\*\*\*\*\*

Zudem sei hier auf unsere zweisprachige Internetseite **www.aref-rvsf.ch** verwiesen.

\*\*\*\*\*

J-F Comment, Präsident RVSF

Interpretiert von **Edouard Müller**

Un voyage, un sourire. Un souvenir



Créateur officiel de souvenirs depuis 1953 !

**BUCHARD**  
voyages

☎ 027 306 22 30 - [www.buchard.ch](http://www.buchard.ch)



# Im Frühling...

## Gedanken zum Frühling

Ausgewählt von **Edouard Müller**



Man kann zum Frühling nicht sagen, hoffentlich kommst du bald und dauerst lange. Man kann nur sagen: Komm und segne mich mit deiner Hoffnung, und bleibe so lange, wie du kannst.

Aus einem Buch von **Paulo Coelho**

Ist es nicht wunderschön, wenn nach einem langen, frostigen Winter die Pflanzen wieder aus der Erde wachsen? Und zwar, ohne dass wir etwas dazu-tun müssen. Wir können uns an ihnen erfreuen. Zudem sind sie uns auch nützlich, denn sie geben uns Nahrung.



Frühling um mich herum,  
Wärmende Sonnenstrahlen,  
Vogelgezwitscher über mir,  
Blüten und Knospen brechen auf,  
Aus scheinbar toten Ästen spriesst neues Leben,  
Die Natur erwacht.

Frühling auch in mir und durch mich.  
Ein freundliches Lächeln im Gesicht,  
Ein lobendes Wort auf den Lippen,  
Eine helfende Hand,  
Meine Kreativität nimmt neue Formen an,  
Ich erwache aus meinem Winterschlaf,  
Neues Leben erfüllt mich  
Und geht von mir aus, auch für Dich.

Von **M. Jutta Gehrlein**



## Sagesse – Le silence



Par **Mme Rosette Poletti**

Avec son accord bienveillant

Article paru dans LE MATIN DIMANCHE du 29.12.2019

***Pour 2020, je vous souhaite le silence ! Je reçois, en effet, des courriers de gens qui témoignent souffrir de ce monde où le bruit est omniprésent.***

Voici quelques extraits d'e-mails sur ce sujet.

« L'autre jour, j'étais peu bien, maux de tête, etc. J'ai voulu prendre rendez-vous avec mon médecin qui travaille dans un cabinet de groupe. Après qu'on m'a répondu « un instant », une musique à faire éclater la tête s'est mise en marche. C'était insupportable. J'ai dû demander à quelqu'un d'autre de téléphoner ! »

« Certains grands magasins mettent une musique tellement fort que je me demande si les médecins du travail ne pourraient pas aussi s'occuper de l'effet de cette pollution sonore sur la santé des vendeuses ? »

« J'habite sur une rue passante et j'appréhende toujours l'été, car je ne peux pas ouvrir les fenêtres ! »

### **Le silence est un « luxe »**

Des remarques ou des plaintes de ce genre sont fréquentes. Il est vrai que nous sommes souvent agressés par toutes sortes de bruits. Je pense souvent aux ouvriers qui travaillent

avec des marteaux-piqueurs ou dans des usines bruyantes. C'est pourquoi de nombreuses personnes, en quête d'apaisement ou de ressourcement, recherchent le silence – les retraites diverses affichent complet. Mais il est devenu un « luxe ».

Le silence absolu n'existe pas, il y a un arrière-fond permanent, ne serait-ce que le bruit du sang dans nos artères ou du passage de l'air dans nos bronches. Même la nuit la plus profonde à la campagne ou dans le désert a ses bruits : un oiseau qui s'envole, un rongeur qui fait bouger une pierre.

Ces bruits naturels – le ressac, les chants d'oiseaux, le vent dans les branchages – sont agréables pour beaucoup et relaxants, ils sont d'ailleurs souvent utilisés en arrière-fond sur les CD de méditation.

### **L'apprivoiser**

Mais le silence fait peur, aussi, car il fait ressentir le chaos intérieur.

Nombreux sont ceux qui ont en permanence de la musique dans les oreilles ou qui allument la radio ou la télévision dès qu'ils rentrent chez eux pour ne pas être en contact avec des pensées ou des émotions qu'ils préfèrent garder à distance.

C'est pourquoi il faut souvent prendre le temps d'appriivoiser le silence, de laisser les pensées traverser son « écran mental » sans s'y arrêter, d'accueillir ses émotions, de les vivre et de les laisser s'en aller, sans les redouter. Car l'absence de bruit apaise et peut conduire à un sentiment de paix intérieure.

Aujourd'hui, on valorise la parole : dire ce qu'on pense, débattre, discuter... Pourtant, il est essentiel de prendre le temps de la réflexion – et permettre à l'autre de faire de même – et d'éviter de se précipiter pour s'exprimer !

Les moines et les moniales – les Chartreux en particulier, ou les moines bouddhistes – ont besoin du silence pour vivre leur vocation. Pour le commun des mortels, il n'est nécessaire qu'à certains moments. Nul besoin qu'il dure longtemps : une minute d'immobilité, de centration sur sa respiration, suffit parfois à interrompre le flot des pensées et à écouter le silence. Il existe de multiples moyens de le faire :

**-S'asseoir** dans une église et respirer, en intensifiant un peu l'expiration, sans rien faire d'autre.

**-Marcher** 20 minutes tard le soir dans une rue déserte ou sur un chemin de campagne et écouter le silence.

**-Chez soi**, se lever avant les autres ou se coucher après eux et rester assis 10 minutes, en étant simplement conscient de sa respiration et en jouissant du moment présent.

**-A la belle saison**, une ou deux heures de promenade en forêt ou à la montagne sont source de régénération par le silence qu'on y goûte.

Il y a des silences non désirés, celui que vivent les personnes sourdes, ceux qui sont seuls et n'arrivent plus à sortir, ceux à qui on ne parle pas.

Ces silences-là, on ne les souhaite à personne !

## **Le silence est un choix**

La poétesse **Francine Carrillo** écrit : « *On aimerait que vivre aille de soi, mais rien n'est donné sans que nous soyons là pour le désirer !* » On peut créer des moments de silence, en organisant une retraite silencieuse de quelques heures (une demi-journée idéalement), chez soi ou pas, même si l'on a des enfants ou toutes sortes d'obligations.

**-Choisir** une pièce (ou un coin de pièce), la mettre en ordre, y mettre une fleur, une bougie, un siège confortable. Veiller à ne pas être interrompu (couper le téléphone, fermer la porte à clé...), rester immobile 10 à 15 minutes, centré sur sa respiration ou lire un texte inspirant, puis méditer 10-15 minutes sur ce texte.

**-Marcher**, si possible dans la nature ou un parc.

**-Pratiquer** une activité artistique (dessiner, colorier des mandalas...).

**-Manger** en silence.

Le but est de jouir – même à plusieurs – de ces moments et de cet espace que l'on s'offre. Alors pourquoi ne pas s'offrir du silence pour vivre pleinement, régénéré, cette nouvelle année, que je vous souhaite riche de rencontres et d'amour partagé ?

Avec l'aimable autorisation du journal très apprécié :



# 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.-**

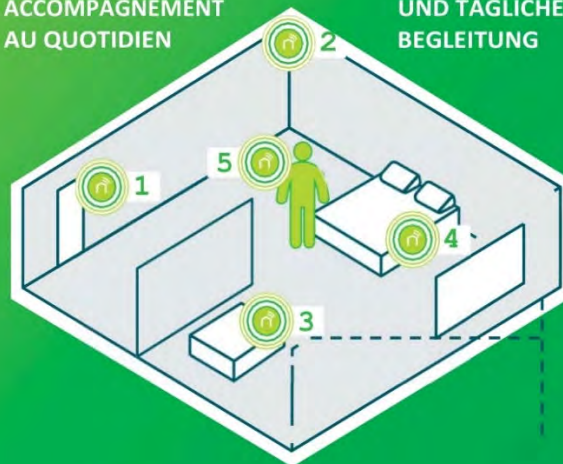


**SMARTWATCHER  
Chrono**  
Disponibile en 3 coloris  
Verfügbar in 3 Farben

**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 – NUTZNIENUNG

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

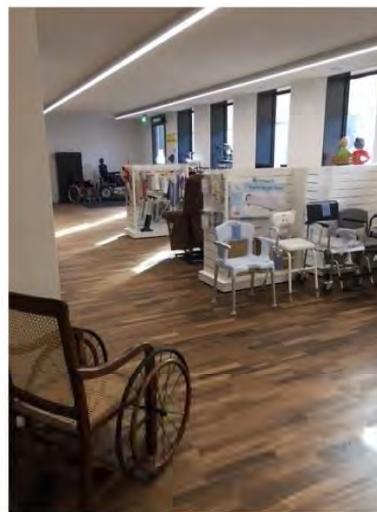


## Le Shop

### 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'adaptions 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](http://www.fr.prosenectute.ch) – [info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)

# Weisheit - Stille



## Von **Frau Rosette Poletti**

*Interpretierter Text von **Edouard Müller** aus LE MATIN DIMANCHE vom 29.12.2019.*

**Für 2020 wünsche ich Ihnen Stille.** Tatsächlich erhalte ich Post von Leuten, die unter dem allgegenwärtigen Lärm leiden.

Nachstehend gebe ich Ihnen auszugsweise einige e-mails in dieser Sache :

« wollte mich bei meinem Arzt anmelden. Nachdem man mir mit «einen Augenblick bitte» antwortete, ertönte eine ohrenbetäubende Musik. Dies war unerträglich. Ich musste jemand bitten, für mich zu telefonieren.»

«In gewissen Warnhäusern ist so laute Musik zu hören, dass ich mich frage, ob der Betriebsarzt sich nicht auch mit der Wirkung dieser Lärmbelastung auf die Gesundheit des Verkaufspersonals befassen müsste.»

«Eine Person wohnt in einer verkehrsreichen Strasse und fürchtet sich vor dem Sommer, weil sie dann die Fenster nicht öffnen kann.»

### **Die Stille ist ein Luxus**

Diese Bemerkungen oder Klagen sind sehr häufig. Es stimmt, dass wir von vielartigem Lärm belästigt werden. Dabei denke ich oft an die Arbeiter, die mit Pressluftschlämmern oder in

lärmigen Fabriken arbeiten müssen. Zahlreiche Menschen suchen deshalb nach Ruhe und Stille. Demzufolge sind die Zufluchtsorte voll belegt. Darum ist die Stille zum Luxus geworden.

Es gibt keine absolute Stille. Es besteht ein stetiger Hintergrund, sei es nur der Pulsschlag oder das Ein- und Ausatmen. Selbst die dunkelste Nacht auf dem Land oder in der Wüste hat ihren Lärm, wie das Davonfliegen eines Vogels oder das Nagen eines Tieres.

Der natürliche Lärm, wie die Brandung, der Gesang eines Vogels oder der Wind im Astwerk, ist für viele angenehm und beruhigend. Dieser wird übrigens oft als Hintergrund für Meditations-CD's verwendet.

Die Stille kann jedoch auch Angst machen, denn sie bringt das innere Chaos zum Vorschein.

Zahlreich sind jene, die dauernd Musik hören oder die das Radio oder Fernsehen einschalten, sobald sie zu Hause sind. Damit wollen sie den Kontakt zu Gedanken oder Emotionen auf Distanz halten.

Deshalb muss man sich Zeit nehmen, für die Stille zugänglich zu

sein, die Gedanken voll durch den Kopf gehen zu lassen, die Emotionen anzunehmen, sie zu leben und sie vorbei gehen zu lassen, ohne sie zu fürchten. Denn ohne Lärm ist man ruhig, was dazu führt, den inneren Frieden zu spüren.

Heute bewertet man das Wort höher: man sagt, was man denkt, man debattiert, man diskutiert. Es ist jedoch wichtig, sich Zeit zum Überlegen zu nehmen, wobei dem anderen das gleiche zusteht. Dadurch vermeidet man, sich überstürzt zu äussern.

Die Mönche, insbesondere die Kartäuser, oder auch die buddhistischen Mönche, benötigen die Stille, um ihre Berufung zu leben. Für den allgemein Sterblichen ist dies nur bei gewissen Augenblicken erforderlich. Nichts ist von Dauer. Eine Minute unbeweglich sein und sich auf die Atmung konzentrieren, genügt oft, die Gedankenflut zu unterbrechen und auf die Stille zu lauschen. Hiezu bestehen viele Möglichkeiten :

-Beispielsweise **sich in einer Kirche hinzusetzen**, etwas tief ein- und ausatmen, ohne etwas anderes zu tun...

-Abends 20 Minuten auf einer einsamen Strasse oder **auf einem Feldweg zu gehen** und der Stille zu lauschen...

-**Zu Hause** früher als die anderen aufstehen oder später als die anderen zu Bett gehen und 10 Minuten sitzen bleiben, atmen und den Augenblick geniessen...

-**In der warmen Jahreszeit** ein oder zwei Stunden im Wald oder in den Bergen spazieren gehen und sich durch die Stille zu regenerieren.

Es besteht jedoch die unwillkommene Stille, wie diejenige, welche die schwerhörigen Personen erdulden

müssen und jene von Alleinstehenden, die nicht mehr ausgehen können, zudem von jenen Personen, zu denen man nicht spricht. Diese Stille wünscht man niemanden.

## **Die Stille ist eine Wahl**

Die Dichterin **Francine Carillo** schrieb, dass *man weit von sich leben möchte, dass jedoch nichts gegeben wird, ohne es zu wünschen*. Man kann Augenblicke der Stille schaffen, indem man für einige Stunden einen stillen Rückzugsort bei sich oder anderswo organisiert, idealerweise einen halben Tag. Dies selbst, wenn man Kinder oder jegliche Art von Verpflichtungen hat.

-**Ein Zimmer oder eine Zimmerecke auswählen**, dieses in Ordnung bringen, mit einer Blume schmücken, eine Kerze anzünden, sich bequem hinsetzen. Dafür sorgen, nicht gestört zu werden (Telefon ausschalten, Türe abschliessen). Während 10 bis 15 Minuten unbeweglich bleiben, konzentriert ein- und ausatmen oder einen beschaulichen Text lesen und darüber 10 bis 15 Minuten meditieren.

-**Spazieren gehen**, möglichst in der Natur oder in einem Park.

-**Sich künstlerisch betätigen**, mit zeichnen oder malen.

-**Still essen**.

Ziel ist es, sich oder mit anderen über diese Momente und diesen Raum zu freuen. Warum also sich nicht Stille schenken, um dieses begonnene Jahr voll zu leben. Für dieses neue Jahr wünsche ich Ihnen reiche Begegnungen und geteilte Liebe.

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](http://www.fr.prosenectute.ch) – [info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)



*être actif!*  
Sport, formation, loisirs  
Sport, Bildung, Freizeit  
*aktiv sein!*

*être mobile!*  
Moyens auxiliaires  
Hilfsmittel  
*mobil sein!*



## PRO SENECTUTE

[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)



*être entouré!*  
Tavolata  
*umgeben sein!*

Service des moyens auxiliaires  
Hilfsmitteldienst  
Passage du Cardinal 18  
1700 Fribourg / Freiburg  
Tél. +41 (0)26 347 12 48  
[info.moyensauxiliaires@fr.prosenectute.ch](mailto:info.moyensauxiliaires@fr.prosenectute.ch)

Pro Senectute Fribourg  
Passage du Cardinal 18  
1700 Fribourg / Freiburg  
Tél. +41 (0)26 347 12 40  
[info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)

# Printemps

## Animaux de compagnie

J'ai toujours aimé les animaux  
Et particulièrement les chiots  
Mais j'aime aussi les chatons  
Ils me font de si beaux ronrons

Je ne me lasse jamais de les approcher  
Je voudrais qu'ils puissent me parler  
Qu'ils me disent ce qui leur plairait  
Je n'aime jamais y aller à peu près



Souvent, j'ai l'impression qu'ils me comprennent  
Qu'avec mes douceurs je leur revienne  
Quand ils se collent tout contre moi  
Et que leur queue est pleine de joies

Celui qui les a inventés le savait  
Que la majorité des gens les aimeraient  
Qu'on s'en ferait d'ailleurs un copain  
Qu'on le voudrait avec nous au quotidien

Que leurs yeux, leur lèche, tout nous séduirait  
Qu'ils seraient un bon ami tout à fait  
Si le chien est le meilleur ami de l'homme  
Le chat se fait aimer de chaque personne

Dans les deux cas, y'en a de si beaux  
Que notre amour devient parfois bien gros.



Texte de **Claude Marcel Breault**

\*\*\*\*\*

Petit à petit, les chats deviennent l'âme de la maison. **Jean Cocteau**

Les chiens ont des maîtres, les chats ont des serviteurs. **Dave Barry**

Il y a deux moyens d'oublier les tracas de la vie : la musique et les chats.  
**Albert Schweitzer**

L'homme est civilisé dans la mesure où il comprend le chat.  
**Georges Bernard Shaw**

Textes rassemblés par **JF Comment**

# Noël 2019

## Soirée de Noël 2019 de l'AREF



Le premier mardi de décembre, soit **le 3 décembre 2019**, s'est déroulée **la traditionnelle soirée de Noël de l'AREF**, rencontre festive, amicale, gourmande et récréative. Le restaurant BAD de l'Etat, au 1er étage du bâtiment des Finances à Fribourg, a accueilli 250 convives... nombre jamais atteint. Les organisateurs et organisatrices sont aux anges !

Alors que les hôtes arrivaient dès 17h45, une atmosphère de liesse et de franche amitié s'est instaurée lors de l'apéritif de bienvenue, offert au rez-de-chaussée, devant la réception des Finances, au son de l'accordéon. Les biscuits de Noël sucrés et salés, le **Gifferstee** (délicieux vin chaud aromatisé de la Singine), le blanc, le rouge et autres boissons, ont favorisé l'ambiance chaleureuse et la bonne humeur.

Dès les inscriptions et la distribution des bons à la soirée terminées, la joyeuse cohorte s'est rendue au premier étage. Afin d'éviter une ruée, certains groupes avaient, auparavant, réservé leurs places à l'aide de cartes sur les tables ou sur les chaises. Les tables aux nappes rouges ont été magnifiquement décorées de nombreux arrangements de branches de sapin par l'équipe emmenée par **Brigitte Wider**.

L'enchantement s'est propagé et s'est maintenu durant toute la Fête, grâce aux qualités d'organisation de **Marcel Wider** et de son team, à la grande valeur du repas et du service d'**ELDORA SA** dirigé par le Chef **Jean-Michel Tufarolo**, ainsi qu'à la virtuosité du musicien-animateur **Jean-Louis Piller**.

Le vice-président **Robert Sturny** a accueilli les participant-e-s et les invités en senslertütsch. Et le président soussigné les a reçus en français.



**Robert Sturny (centre) et JF Comment reçoivent Mme Godel, épouse du Conseiller d'Etat. Jean-Louis Piller anime la soirée au son de l'accordéon.**

Puis a tinté la clochette annonçant l'arrivée de **saint Nicolas**, paré de sa mitre et de sa crosse, et accompagné de **ses deux Pères fouettards** ! Il a exprimé ses souhaits de santé et de sérénité ainsi qu'une excellente année 2020 à toute l'assemblée. Ensuite, il a dispensé remerciements, conseils et cadeaux à **M. Gilles André**, nouveau Directeur de la **CPPEF** (Caisse de prévoyance du personnel de l'Etat de Fribourg) et à **M. Steve Helbling**, représentant du département sponsoring de la **BCF**, qui avaient honoré notre invitation.



**Gilles André, de la CPPEF, et Steeve Helbling, de la BCF, sont félicités !**

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

Comme il l'avait promis, notre Conseiller d'Etat **M. Georges Godel**, Directeur des Finances cantonales, est arrivé à 19h30 du Palais fédéral à Berne, où les autorités fribourgeoises étaient en délégation. Après avoir serré les mains, il a apporté le salut du Conseil d'Etat et a pris place à la table d'honneur avec son épouse.

Le menu concocté, véritable délice des papilles, comprenait : ***Fricassée de pleurotes, bolets, chanterelles, champignons de Paris, en sauce et leurs feuilletés – Suprême de pintade grillé, sauce au miel, gratin dauphinois et panaché de légumes – Mini gâteau Belle Hélène...***

Aux environs de 23h00, après avoir passé une soirée magique, fait bonne chère, dégusté de bons crus fribourgeois, peut-être même dansé au son de la musique de **Jean-Louis**, après avoir emporté les cadeaux disposés à chaque place et offerts à chacune et chacun par la **BCF** (porte-clés) et **PRO SENEC-TUTE** (post-it et stylo), les invité-e-s ont pris congé, heureux de s'être retrouvés.



**Tables pour 250 convives richement décorées par Brigitte Wider et son équipe !**

Un immense **MERCI** à toutes et à tous, dans l'attente impatiente de la prochaine soirée, qui se déroulera le **mardi 1<sup>er</sup> décembre 2020...**

**Texte** : JF Comment, président

**Photos** : G. Godel et JF Comment

La totalité des photos de la Fête de Noël 2019 peut être vue sur le site internet **[www.aref-rvsf.ch](http://www.aref-rvsf.ch)** !

# Weihnachten 2019

## Weihnachtsfest 2019 der RVSF



**Am 3. Dezember 2019**, also am ersten Dienstag des Monats Dezember, fand traditionsgemäss **unser Weihnachtsfest** statt. Es ist dies stets ein festlicher, freundschaftlicher, genieserischer und unterhaltsamer Anlass, der im ersten Stock, im Restaurant der Finanzdirektion, stattfand. Erstaunlicherweise fanden sich 250 Gäste ein, eine bisher noch nie erreichte Anzahl.

Nach dem Eintreffen der Gäste um 17.45h wurde im Erdgeschoss ein Aperitif in gemütlicher, freundschaftlicher Atmosphäre eingenommen. Bei Klängen der Harmonika, bei **Gifferstee**, Weihnachtsbiscuits, gutem Weissen und Roten und anderen Getränken, entstand eine zauberhafte weihnachtliche Stimmung.

Nach dem Einschreiben und der Vergabe der Gutscheine begab sich die fröhliche Gesellschaft in den ersten Stock. Um ein Gedränge zu vermeiden, wurden vorher gruppenweise Tische und Stühle reserviert. Die Tische waren fein dekoriert. Dies wie stets in gekonnter Weise von **Frau Brigitte Wider** und ihrer Gruppe.



**Brigitte Wider, Marlys Sturny und weitere Helferinnen, welche die Ankunft von Santiklous vorbereitet haben und welcher der alten und neuen Sekretärin Lebkuchen überreicht.**

Dank des organisatorischen Geschicks von **Marcel Wider** und seines Teams herrschte eine ausgesprochen herzlicher Stimmung. Das hervorragende Essen und die aufmerksame Bedienung der **Eldora SA** unter Leitung von **Jean-Michel Tufarolo** trugen dazu bei. **Jean-Louis Piller** sorgte für die klangvolle Stimmung.

Vizepräsident **Robert Sturny** hiess die Gäste in breitem Seislerdütsch willkommen. In Französisch tat dies unser Präsident **JF Comment**.

Beim Glockenschlag erschien **Santiklous** mit Mitra und Hirtenstab. **Zwei Schmutzlis** begleiteten ihn. Er wandte sich an alle Teilnehmenden mit den allerbesten Wünschen für 2020. Anschliessend bedankte er sich bei

**Hrn. Gilles André**, neuer Direktor unserer **Pensionskasse**, und bei **Hrn. Steeve Helbling**, Delegierter der **FKB**, mit Ratschlägen und Geschenken.

Den Mitgliedern des Vorstandes wurde für ihre Tätigkeit und ihre Verfügbarkeit und den guten Betrieb der **RVSF** gratuliert. Alsdann verliessen uns **Santiklous und seine Schmutzlis** für anderweitige Besuche. Dabei verabschiedeten sie sich mit guten, heiteren Worten und segenreichen Wünschen für die Festtage von allen Gästen, die davon begeistert waren.



**Dem Vorstand wird gratuliert! Es ist jedoch 19.45h und Hr. Staatsrat G. Godel ist aus Bern zu uns gestossen!**

Unser Finanzdirektor, Staatsrat **Georges Godel**, erschien wie versprochen um 19.30h von Bundesbern, wo die Delegierten unseres Kantons tagten. Nach der Begrüssung überbrachte er uns die Grüsse des Staatsrates und nahm mit seiner Gemahlin Platz am Ehrentisch.

Das vorgesehene Menü war nicht nur ein Augenschmaus, sondern schlicht hervorragend.

Gegen 23h nahmen die Teilnehmenden nach und nach Abschied von einem zauberhaften Abend, fröhlichen Klängen und mit kleinen Aufmerksamkeiten der **FKB** und **Pro Senectute**.



**So zahlreiche und glückliche Menschen im Saal des Finanzgebäudes!**

Hier sei allen **ganz herzlich gedankt**. Und, auf ein Wiedersehen am **Dienstag, 1. Dezember 2020**.

**Fotos:** G. Godel und JF Comment

**Text:** JFC, interpretiert von **Edouard Müller**

Sämtliche Fotos der Weihnachtsfeier 2019 können auf der Internetseite **[www.aref-rvsf.ch](http://www.aref-rvsf.ch)** eingesehen werden.



**BRAVO au Chef Jean-Michel Tufarolo avec sa brigade de cuisine et de service !  
Ein BRAVO dem Chef JM Tufarolo mit seiner Küchenbrigade!**



**Les invités et les membres du comité jubilent !  
Die Eingeladenen und die Mitglieder des Vorstandes zeigen grosse Freude!**



**Et, à table, les nombreux convives sont très satisfaits.  
Und sie zeigen grosse Zufriedenheit.**



**Certain-e-s ont dansé... Avant de dire au revoir et à l'an prochain, aux amis.  
Einige tanzten, bevor sie sich verabschiedeten, bis auf nächstes Jahr.**

### La présence de seniors en salles de classe officialisée

En juin 2019, PRO SENECTUTE dénonçait la position de la DICS par rapport à l'intervention de seniors dans certaines classes primaires à Guin, Chiètres et Morat. Selon la fondation, les exigences cantonales mettaient en péril cette démarche mise en place depuis une dizaine d'années dans ces communes germanophones du canton. Elle estimait même que cette mesure devait être étendue aux communes de tout le canton qui y seraient intéressées. L'affaire avait provoqué quelques remous, principalement dans la partie alémanique du canton.

Après discussion et dans un souci d'apaisement, dans un communiqué commun, la DICS et PRO SENECTUTE avaient annoncé, le 30 octobre 2019, l'officialisation de ces collaborations, afin d'encadrer ces interventions de seniors en classe, en conformité avec la loi. Et plusieurs décisions d'autorisation concernant 10 seniors actifs à l'école primaire de Guin, 7 seniors à l'école de Morat et 7 seniors à l'école de Chiètres avaient été rendues par le Service d'enseignement concerné. Le projet pouvait même être développé dans la partie francophone du canton.

Finalement, le 4 février dernier, le Grand Conseil a accepté, à l'unanimité, une motion des députés Antoinette de Weck (plr, Fribourg) et André Schneuwly (indépendant, Guin) demandant de **transférer directement aux directions d'établissement la compétence d'autoriser l'intervention régulière d'ainés dans les classes.**

La sagesse du Grand-Conseil met en application la responsabilité et les échanges intergénérationnels au niveau de la formation dans nos écoles. A notre grande satisfaction, elle valorise le concept Senior+ dans notre canton.

Le comité. JFC, président.

### Einsatz von Senioren in Primarschulklassen

Im Juni 2019 hat Pro Senectute die Haltung der Erziehungsdirektion bezüglich des Einsatzes von Senioren in Primarschulklassen von Düdingen, Kerzers und Murten angeprangert. Die Anforderungen des seit zehn Jahren bestehenden Einsatzes in diesen Gemeinden wurde in Frage gestellt. Man war zudem der Ansicht, dass dieser Einsatz in allen interessierten Gemeinden des Kantons erfolgen sollte. Diese Haltung der Erziehungsdirektion warf jedoch in etlichen deutschsprachigen Gemeinden einigen Staub auf.

Am 30. Oktober 2019 haben die Erziehungsdirektion und Pro Senectute in einer Mitteilung einvernehmlich bekanntgegeben, dass diese Einsätze der Senioren in Schulklassen im Rahmen des Gesetzes anerkannt werden.

Die zuständige Dienststelle hat zehn Senioren für die Primarschule von Düdingen, sieben Senioren für die Primarschule von Murten, und sieben Senioren für die Primarschule von Kerzers die entsprechenden Bewilligungen erteilt. Dieses Projekt könnte ebenfalls im französischsprachigen Kantonsteil verwirklicht werden.

Am vergangenen 4. Februar hat letztlich der Grosse Rat einer Motion der Grossräte A. de Weck und André Schneuwly zugestimmt, wonach **den Schulleitungen die Kompetenz erteilt wird, regelmässige Einsätze von Senioren in Schulklassen zu bewilligen.**

Durch die Weisheit des Grossen Rates wird die Verantwortung und der Austausch zwischen den Generationen in Bezug auf die Ausbildung in unseren Schulen umgesetzt.

Dadurch wird das Konzept Senioren+ in unserem Kanton aufgewertet.

Der Vorstand. JFC, Präsident. Interpretiert von Edouard Müller





**Bienvenue  
Willkommen**

**[www.aref-rvsf.ch](http://www.aref-rvsf.ch)**

Chers membres,

Nous vous invitons à visiter régulièrement notre site internet, vous aurez ainsi la primeur de nos informations.

Geschätzte Mitglieder

Wir laden Sie ein, unsere Website regelmäßig zu besuchen. So verschaffen Sie sich einen Informationsvorsprung.

**5'606** visiteurs en une année / Besucher in einem Jahr

# AREF INFO RVSF

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

**Mercredi 17 juin 2020 : 77<sup>e</sup> Assemblée générale à Grangeneuve**  
**Mittwoch, 17. Juni 2020: 77. Generalversammlung in Grangeneuve**

**Vendredi 26 juin 2020 : Match aux cartes à Marly**  
**Freitag, 26. Juni 2020: Jass Match in Marly**

**Mercredi 5 août 2020 : Pique-nique à Neyruz**  
**Mittwoch, 5. August 2020: Picknick in Neyruz**

**Mercredi 9 septembre 2020 : Course de l'AREF, La Chaux-de-Fonds**  
**Mittwoch, 9. September 2020: Ausflug der RVSF, La Chaux-de-Fonds**

**Dimanche 8 novembre 2020 : Loto de l'AREF (*voir ci-dessous*)**  
**Sonntag, 8. November 2020: Loto der RVSF (*siehe unten*)**

**Mardi 1<sup>er</sup> décembre 2020 : Noël de l'AREF**  
**Dienstag, 1. Dezember 2020: Weihnachtsfeier der RVSF**

## LE LOTO DE L'AREF / DAS LOTO DER RVSF

**Dimanche 8 novembre 2020, à 14 heures,**  
**SALLE DES FETES DE ST-LEONARD A FRIBOURG**  
**40 séries ! En collaboration avec le Vélo-Club Fribourg**  
**Notre dernier loto avec l'Intersociétés**

**Unser letzte Loto mit Intersociétés:**  
**Sonntag, 08. November 2020, um 14h**  
**Im FESTSAAL ST-LEONARD, IN FREIBURG. 40 Serien!**  
**In Zusammenarbeit mit dem Velo-Club Freiburg.**

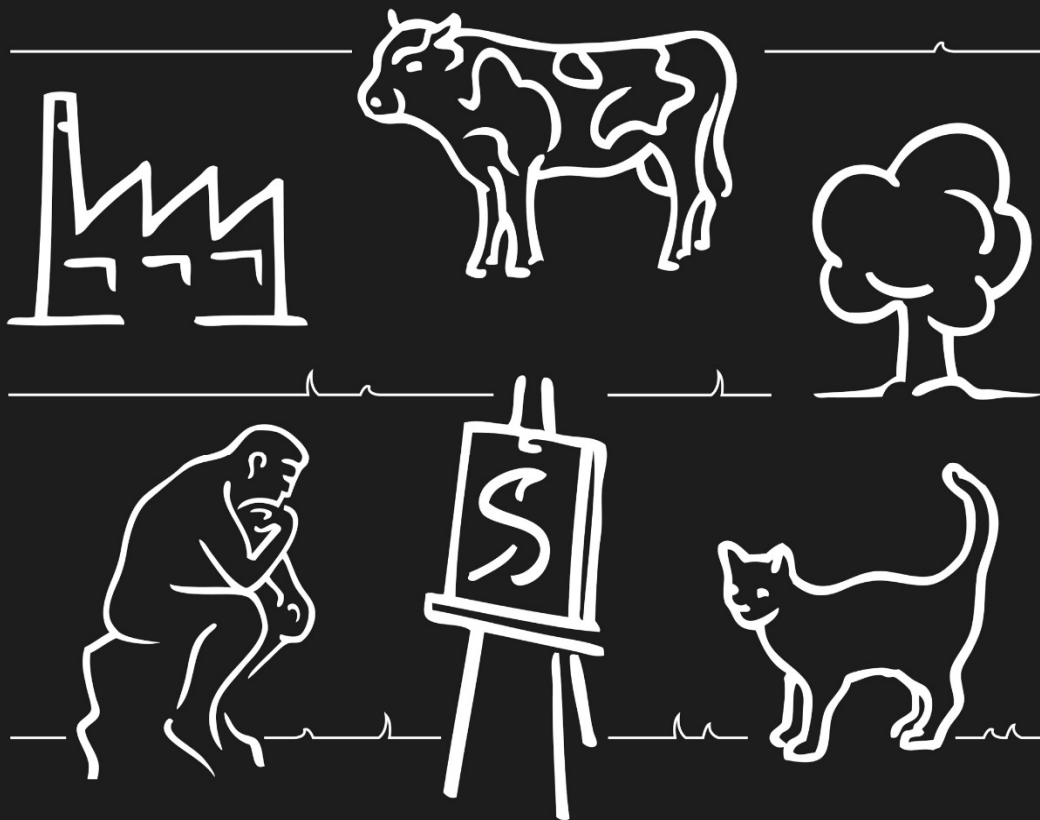
*Venez très nombreux ! / Kommt zahlreich!*

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](http://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](http://www.bcf.ch)



**Banque Cantonale  
de Fribourg**

simplement ouvert