

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

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

**www.aref-rvsf.ch**



43e année

NOVEMBRE / NOVEMBER 2021

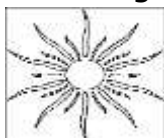
No 84

### **Rêve d'Enfant**

J'aurais voulu être un oiseau,  
Pour frôler la terre et l'eau  
M'envoler dans les airs  
Pour surplomber ton univers.



J'aurais voulu être une étoile,  
Pour être ta lumière dans la nuit  
Pour être prisonnière de ta vie  
Comme une araignée dans sa toile.



J'aurais voulu être le soleil,  
Pour illuminer ta pensée  
T'emmener au pays des merveilles  
Pendant toute une journée.

J'aurais voulu être le vent,  
Pour caresser ton visage  
Pour effacer tous les nuages  
Qui pourraient te nuire, évidemment.



J'aurais voulu être la mer,  
Pour accueillir les bras ouverts  
Ton corps frémissant de joie  
Qui n'appartiendrait qu'à moi.



J'aurais voulu être un miroir,  
Pour garder dans ma mémoire  
Ton reflet, ta beauté,  
Lorsque tu viens t'admirer.

J'aurais voulu être musique,  
Pour enivrer ton esprit de bonheur,  
Pour bercer les ébats de ton coeur  
Au son d'un air romantique.



J'aurais voulu être poème,  
Pour en quelques vers seulement  
Te dire tout ce que je ressens,  
Pour te dire combien je t'aime. **Extraits d'un poème de Valérie BERTRAND**

\*\*\*\*\*  
**Chers membres de l'AREF,**  
À l'approche de l'An nouveau, nous  
vous souhaitons un **JOYEUX NOËL**  
et une **HEUREUSE NOUVELLE**  
**ANNÉE 2022.**

\*\*\*\*\*  
In diesem Sinne wünschen wir Ihnen,  
**liebe Mitglieder der RVSF,**  
**FROHE WEIHNACHTEN**  
und ein **GLÜCKLICHES NEUES**  
**JAHR 2022.**

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

# RFSA, UN

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



# C'EST TOUT



**RÉGIE DE FRIBOURG SA**

Rue de St-Pierre 1  
CH-1701 Fribourg

[www.rfsa.ch](http://www.rfsa.ch)

T +41 26 350 55 11  
F +41 26 350 55 99  
[reception@rfsa.ch](mailto:reception@rfsa.ch)

## SOMMAIRE / INHALTSVERZEICHNIS

<b>Le billet du président</b>		<b>04</b>	
	<b>Geleitwort des Präsidenten</b>		<b>06</b>
<b>Interview de Monsieur Georges Godel, Conseiller d'Etat</b>		<b>10</b>	
	<b>Interview von Herrn Staatsrat, Georges Godel</b>		<b>13</b>
<b>Matches aux cartes</b>	<b>Jass-Anlässe</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Pique-nique 2021</b>	<b>Picknick 2021</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	<b>Herbstliche Gedanken</b>	<b>22</b>	
	<b>Winterliche Gedanken</b>	<b>23</b>	
<b>Promenade 2021</b>	<b>Ausflug 2021</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>Le comité actuel</b>	<b>Der aktuelle Vorstand</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
<b>Communications</b>	<b>Mitteilungen</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
<b>Nouveau traducteur</b>	<b>Neuer Übersetzer</b>	<b>29</b>	<b>29</b>
<b>AREF Info RVSF</b>	<b>AREF Info RVSF</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

### 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 / Représentation au comité de la Caisse de prévoyance de l'Etat** : Jocelyne MORET, Rte du Bugnon 28, 1752 Villars-sur-Glâne  
079 817 53 04, *email* : caisse@aref-rvsf.ch

**Traductions « Le Retraité »** :

Daniel BÄCHLER, Rte des Vergers 11, 1791 Courtaman  
079 448 45 61, *email* : daniel.baechler@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.

### L'IMPORTANT D'UN SOMMEIL REPARATEUR

#### 1.- Constatation

La pandémie due au coronavirus a amplifié l'aggravation des troubles du sommeil durant le confinement. Ainsi, on n'a jamais connu une situation ou une épidémie qui allait bouleverser autant les rythmes de l'individu.

*Il s'agit de retrouver le sommeil, si essentiel pour notre organisme !* Car c'est grâce à cette période de repos que nous consolidons notre mémoire et gardons notre cerveau au meilleur de sa forme. Cela permet à notre corps de **recharger ses batteries** !

De nombreuses publications scientifiques donnent des recommandations pour bien ou mieux dormir et conseillent des aliments afin de lutter contre les troubles du sommeil. Vous en trouverez un résumé ci-dessous.

#### 2.- 6 astuces pour mieux dormir naturellement

##### - Utiliser plantes et huiles essentielles

*Certaines plantes apaisent le stress et l'anxiété, tels la valériane, la passiflore, la ballote noire ou le pavot de Californie; d'autres favorisent le sommeil : la mélisse et l'aubépine.* Préparer une infusion le soir, une heure avant d'aller se coucher.

*Les huiles essentielles ont des vertus apaisantes et relaxantes, telle l'huile essentielle de lavande.* Avant d'aller au lit, appliquer deux gouttes sur l'oreiller ou sur ses poignets.

##### - Se lever à la même heure

Oublions la grasse matinée et adoptons un rythme régulier, clé du succès! *Se lever chaque matin à la même heure évite de perturber l'horloge biologique et améliore l'endormissement.*

##### - Eviter les repas lourds et les boissons riches en caféine le soir

Le soir, un repas chargé en lipides et en protéines entraîne une digestion plus difficile, ce qui peut nous garder éveillés la nuit. *Privilégier un souper composé de glucides (riz, pâtes, blé...) qui favorisent l'endormissement.*

*Oublions également les excitants en fin d'après-midi* comme le thé, le café et certaines boissons qui contiennent de la caféine et empêchent de dormir.

##### - Faire 15 minutes de sieste

Entre 11h et 15h, l'organisme se relâche. C'est le créneau pour *se reposer 15 minutes et retrouver son énergie*, sans affecter le sommeil nocturne. Dormir au plus 30 minutes !

##### - Pratiquer des exercices de relaxation avant d'aller au lit

Pour favoriser la détente, on peut pratiquer *des exercices de sophrologie ou de cohérence cardiaque.* Basées sur la respiration, ces techniques visent à se détourner des pensées qui envahissent l'esprit.

##### - Eviter les écrans avant d'aller dormir

Ordinateur, tablette, smartphone : une heure avant d'aller se coucher, éteindre les écrans ! Stimulant l'activité cérébrale, *les écrans perturbent le sommeil* et peuvent vous rappeler une situation stressante récente ou des activités prévues le lendemain... Laissons notre charge mentale avec notre portable et lisons un roman.

#### 3.- 10 aliments luttant contre les troubles du sommeil

*Certains aliments favorisent l'apaisement et l'endormissement.* Voici lesquels.

- **Le chocolat** n'est pas idéal pour notre ligne, mais il l'est pour notre sommeil. En manger un ou deux carrés *libère des endorphines*, subs-

tances favorisant la relaxation, et crée un état propice à l'endormissement.

- **Le lait.** Un verre de lait chaud réduit l'acidité gastrique et contribue à la détente musculaire grâce à *la richesse en magnésium du lait*. Avec une cuillère de miel, qui réduit stress et agitation, il est l'allié idéal pour une bonne nuit de sommeil. Préférer le lait écrémé ou demi-écrémé.

- **Les pâtes** sont des glucides lents *qui apportent un bon effet de satiété*. Or, il est beaucoup plus facile de s'endormir le ventre plein (mais pas trop) sans avoir faim.

- **Le pain**, *comme les pâtes, est riche en tryptophane*, un acide aminé, et participe à la libération d'endorphines, propices au sommeil, comme déjà dit.

- **Le poisson** est riche en protéines, en tryptophane et en vitamine B6. Si les protéines sont à limiter au souper, *le tryptophane est à privilégier pour tomber plus facilement dans les bras de Morphée...*

- **Les champignons** *sont très riches en potassium, qui régule les contractions musculaires*. Une carence de cet élément peut être à l'origine d'insomnies et réveils nocturnes, en causant des crampes. Les champignons sont à mettre au menu, le soir, mais faites-les contrôler si vous les avez cueillis !

- **Les amandes.** *Leur richesse en magnésium contribue à abaisser le niveau d'anxiété*. Elles préparent ainsi l'organisme au sommeil. En revanche, elles sont très énergétiques, et sont à consommer en quantités raisonnables, car l'organisme a besoin d'un apport calorique moindre au coucher.

- **L'artichaut** *recèle du brome*, élément chimique calmant du système nerveux. *Il facilite ainsi le sommeil des personnes anxieuses*. Pomme, melon, asperge, fraise, ail, carotte, poireau, raisin et figue en contiennent.

- **Les céréales.** *Un bol de céréales bien composé regorge d'aliments propices au sommeil*. Des morceaux de

pomme coupée, des céréales complètes riches en amidon qui favorise la production de sérotonine (hormone du bonheur), du miel, des amandes ou des noix sont le cocktail idéal pour une nuit reposante et revigorante.

- **Les tisanes** *ont un effet calmant et préparent au sommeil si les plantes sont bien choisies*. La camomille, la fleur d'oranger, la verveine, la passiflore et la valériane sont des plantes et des fleurs réputées pour leurs propriétés sédatives préparant au sommeil. Recommandation : en boire une tasse 30 minutes avant le coucher.

#### 4.- Conclusion

Méditons ce que le philosophe allemand **Arthur Schopenhauer** (1788-1860) avait déjà constaté : « *Le sommeil est pour l'ensemble de l'homme ce que le remontage est à la pendule.* »

\*\*\*\*\*

Nous sommes très honorés que Monsieur le Conseiller d'Etat **Georges Godel** ait accepté un entretien sous forme écrite, à lire dans le présent numéro. Conseiller d'Etat depuis 2007, il préside aussi la **CPPEF/PKSPF**. Il ne se représentera pas aux élections cantonales du 7 novembre. Nous le remercions pour la disponibilité dont il a toujours fait preuve vis-à-vis des Aînés. Nous lui rendrons hommage dans le prochain fascicule.

\*\*\*\*\*

Votre comité se réjouit de vous revoir bientôt, lors de notre Fête de Noël, prévue le 7 décembre 2021, et lors de nos activités de 2022, si le Covid-19 et ses variants cessent de nous importuner. **Prenez toujours bien soin de vous !**

\*\*\*\*\*

*Si vous en avez la possibilité, n'oubliez pas de consulter régulièrement **notre site internet bilingue : [www.aref-rvsf.ch](http://www.aref-rvsf.ch)***

Jean-François Comment, président

### DIE BEDEUTUNG VON ERHOLSAMEN SCHLAF

#### 1.- Erkenntnis

Mit der Pandemie, ausgelöst durch das Coronavirus, nahmen während dem Lockdown auch die Schlafstörungen zu. Noch nie waren wir mit einer Situation oder eine Epidemie konfrontiert, die den Rhythmus des Einzelnen in einem solchen Ausmass beeinflussen würde.

*Es geht darum, den Schlaf wiederzufinden, der so wichtig ist für unseren Körper!* Denn dank dieser Ruhephase festigen wir unser Gedächtnis und halten unser Gehirn in Topform. So kann unser Körper **seine Batterien** wieder aufladen!

Zahlreiche wissenschaftliche Publikationen geben Empfehlungen ab, für einen guten oder gesünderen Schlaf und empfehlen Lebensmittel gegen Schlafstörungen. Nachstehend eine Zusammenfassung.

#### 2.- 6 Ratschläge, um natürlich besser zu schlafen.

##### - Verwendung von Pflanzen und ätherischen Ölen

*Einige Pflanzen mildern Stress und Angstzustände*, wie Baldrian, die Passionsblume, die Schwarznessel oder Kalifornischer Mohn; *andere fördern den Schlaf*: Melisse und Weissdorn. Bereiten Sie einen Aufguss am Abend eine Stunde vor dem Schlafengehen vor.

*Ätherische Öle haben beruhigende und entspannende Eigenschaften*, wie beispielsweise das Lavendelöl. Vor dem Schlafengehen zwei Tropfen auf das Kopfkissen oder die Handgelenke geben.

##### - Aufstehen zur gleichen Uhrzeit

Vergessen wir das Ausschlafen und gewöhnen uns einen regelmässigen Rhythmus an, der Schlüssel zum Erfolg! *Jeden Morgen zur gleichen Uhrzeit aufzustehen, vermeidet die Störung der biologischen Uhr* und verbessert das Einschlafen.

##### - Vermeiden von üppigen Mahlzeiten und koffeinhaltigen Getränken am Abend

Eine fett- und eiweissreiche Mahlzeit am Abend erschwert die Verdauung, was uns nachts wachhalten kann. Bevorzugen eines Abendessens, das aus Kohlenhydraten (Reis, Nudeln, Weizen, usw.) besteht, welches das Einschlafen erleichtert.

*Meiden von Stimulanzen am späten Nachmittag* wie Tee, Kaffee und bestimmte koffeinhaltige Getränke, die am Schlaf hindern.

##### - Ein 15-minütiges Nickerchen

Zwischen 11 Uhr und 15 Uhr entspannt sich der Körper. Dies ist die Zeit, *sich 15 Minuten lang auszuruhen, um neue Energie zu tanken*, ohne den nächtlichen Schlaf zu beeinträchtigen. Nicht länger als 30 Minuten schlafen!

##### - Entspannungsübungen vor dem Schlafengehen

Um die Entspannung zu fördern, können *Sophrologie oder Herzkohärenzübungen* durchgeführt werden. Diese Techniken basieren auf der Atmung und zielen darauf ab, von Gedanken abzuwenden, die in den Geist eindringen.

##### - Vermeiden von Bildschirmen vor dem Schlafengehen

Computer, Tablet, Smartphone: eine Stunde vor dem Schlafengehen die Bildschirme ausschalten! Sie stimulieren die Gehirnaktivität, stören den Schlaf und können an eine kürzlich erlebte stressige Situation oder für den nächsten Tag geplante Aktivitäten erinnern... Lassen wir unsere mentale Belastung mit unserem Natel und lesen einen Roman.

#### 3.- 10 Lebensmittel gegen Schlafstörungen

*Bestimmte Lebensmittel helfen zu beruhigen und einzuschlafen.* Hier einige davon.

- **Schokolade**, ist nicht gut für unsere Figur, aber gut für unseren Schlaf. Der Verzehr von ein oder zwei Stücken *setzt Endorphine frei*, Substanzen, die die Entspannung fördern, und schafft einen Zustand, der dem Einschlafen förderlich ist.

- **Milch**. Ein Glas warme Milch reduziert die Magensäure und trägt durch den *hohen Magnesiumgehalt der Milch* zur Muskelentspannung bei. Zusammen mit einem Löffel Honig, der Stress und Unruhe reduziert, ist es die ideale Unterstützung für einen gesunden Schlaf. Enthrahmte oder teilentrahmte Milch ist zu bevorzugen.

- **Teigwaren** sind langsame Kohlenhydrate, *die für einen guten Sättigungseffekt sorgen*. Es ist viel einfacher, mit vollem (aber nicht zu vollem) Magen einzuschlafen, ohne Hunger zu haben.

- **Brot** ist, *wie Teigwaren, reich an Tryptophan*, einer Aminosäure, und ist, wie bereits erwähnt, an der Ausschüttung von Endorphinen beteiligt, die den Schlaf begünstigen.

- **Fisch** ist reich an Eiweiss, Tryptophan und Vitamin B6. Wenn Proteine beim Abendessen begrenzt werden sollten, ist *Tryptophan zu bevorzugen, um leichter in die Arme von Morpheus zu fallen...*

- **Pilze** sind *sehr reich an Kalium, das die Muskelkontraktionen reguliert*. Ein Mangel an diesem Element kann zu Schlaflosigkeit und nächtlichem Aufwachen führen und Krämpfe verursachen. Pilze sollten am Abend auf dem Speiseplan stehen, aber eine Kontrolle ist unumgänglich, wenn Sie sie selbst gepflückt haben.

- **Mandeln**. *Ihr hoher Magnesiumanteil hilft, Angstzustände zu mindern*. So bereiten sie den Körper auf den Schlaf vor. Andererseits sind sie sehr energiereich und sollten in angemessenen Mengen gegessen werden, da der Körper zur Schlafenszeit weniger Kalorien benötigt.

- **Artischocken** *enthalten Brom*, ein chemisches Element, welches das Nervensystem beruhigt. *Es erleichtert somit den Schlaf für ängstliche Menschen*. Äpfel, Melonen, Spargeln, Erdbeeren, Knoblauch, Karotten, Lauch, Trauben und Feigen enthalten Brom

- **Müesli**. *Ein gut zusammengestelltes Müesli ist voll von schlaffördernden Le-*

*bensmitteln*. Apfelstücke, stärkereiches Vollkorngetreide, das die Produktion von Serotonin (dem Glückshormon) fördert, Honig, Mandeln oder Walnüsse sind die perfekte Mischung für eine erholsame und belebende Nacht.

- **Kräutertees** *haben eine beruhigende Wirkung und bereiten auf den Schlaf vor, wenn die Pflanzen gut ausgewählt sind*. Kamille, Orangenblüte, Eisenkraut, Passionsblume und Baldrian sind Pflanzen und Blumen, die für ihre beruhigende und schlafvorbereitenden Eigenschaften bekannt sind. Empfehlung: eine Tasse 30 Minuten vor dem Schlafengehen trinken.

#### 4.- Fazit

Besinnen wir uns auf das, was schon der deutsche Philosoph **Arthur Schopenhauer** (1788-1860) festgestellt hat: *«Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.»*

\*\*\*\*\*

Wir fühlen uns sehr geehrt, dass uns Herr Staatsrat **Georges Godel** ein Interview gewährt hat, zu lesen in dieser Ausgabe. Seit 2007 ist er Staatsrat und hat auch den Vorsitz der **CPPEF/PKSPF** inne. Bei den bevorstehenden kantonalen Wahlen vom

7. November wird er sich nicht zur Wiederwahl stellen. Wir danken ihm für die Bereitschaft, die er immer gegenüber den älteren Menschen gezeigt hat. Wir werden ihn in der nächsten Ausgabe würdigen.

\*\*\*\*\*

Ihr Vorstand freut sich auf ein Wiedersehen mit Ihnen, anlässlich unserer Weihnachtsfeier, die für den 7. Dezember 2021 geplant ist, sowie bei unseren Aktivitäten im Jahr 2022, insofern Covid-19 und seine Varianten uns nicht mehr belästigen. **Passen Sie gut auf sich auf!**

\*\*\*\*\*

*Und wenn Sie Gelegenheit haben, besuchen Sie regelmässig unsere **zweisprachige Website: [www.eref-rvsf.ch](http://www.eref-rvsf.ch)***

Jean-François Comment, Präsident  
Übersetzt von **Daniel Bächler**



Votez pour notre  
programme!

Stimmen Sie für  
unser Programm!

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE  
GEMEINSAM STÄRKER

Automne 2021  
Herbst 2021

plus de sport  
plus de culture  
plus de liens

mehr Sport  
mehr Kultur  
mehr Beziehungen

*Parce qu'il n'est jamais trop  
tard pour devenir jeune!*

*Es ist nie zu spät  
jung zu bleiben!*

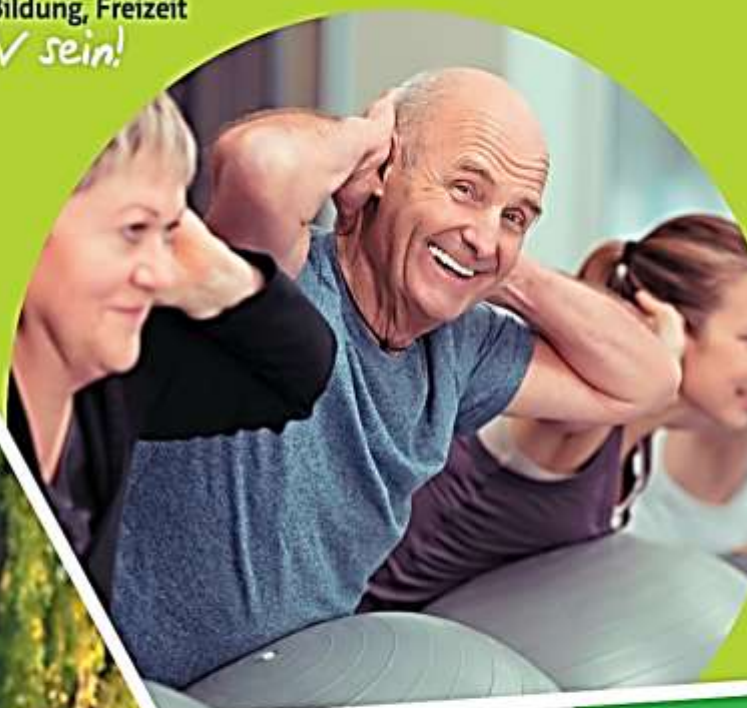
Hubert Audriaz,  
le magicien de l'Age  
Au-Künstler





*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)

## Interview de M. le Conseiller d'Etat Georges Godel



### Être à la hauteur et ne pas hypothéquer l'avenir

**Après bientôt quinze ans passés au Conseil d'Etat, tout d'abord en tant que Directeur de l'aménagement, de l'environnement et des constructions, puis à la tête des finances, Georges Godel est sur le point de tirer sa révérence politique. L'occasion de faire le bilan avec un homme engagé et passionné par la chose publique.**

**Monsieur le Conseiller d'Etat, quels ont été les faits marquants de votre dernière législature ?**

Assurément, c'est tout d'abord la réforme fiscale des entreprises, un dossier d'une importance capitale pour la compétitivité de notre économie et donc pour l'avenir de notre canton, un dossier pour lequel nous avons dû nous battre bec et ongles. Fort heureusement, après la ratification par le Grand Conseil et l'aboutissement du référendum, le peuple fribourgeois s'est exprimé en faveur du projet

avec 55,8% des voix le 30 juin 2019. La nouvelle loi a mis en œuvre la suppression des statuts fiscaux, décidée par le peuple suisse. La fin de ces statuts a permis d'augmenter les recettes fiscales en provenance des multinationales concernées. Ces nouvelles ressources ont à leur tour permis de diminuer l'imposition des PME, le tissu de base de notre économie, et ceci sans toucher aux prestations publiques. Au contraire, celles-ci ont été augmentées, notamment dans le domaine social et la formation. Les communes et les paroisses bénéficient de compensations financières importantes, grâce à un décret spécifique sur lequel les Fribourgeoises et les Fribourgeois se sont également prononcés favorablement.

Un autre dossier qui m'a tenu à cœur tout au long de cette législature, c'est la digitalisation des prestations de l'Etat. La mise en place de l'administration 4.0 est primordiale pour l'avenir du canton. C'est une nouvelle ère qui

s'ouvre à nous : en tant qu'Etat nous devons être en mesure de suivre l'évolution technologique et de montrer l'exemple. Durant cette législature, le Conseil d'Etat a concrétisé sa volonté en augmentant notablement l'enveloppe budgétaire consacrée à l'informatique afin de faire avancer à un rythme soutenu les projets. Il a également élaboré un plan directeur définissant les orientations stratégiques du programme gouvernemental dans les domaines de la digitalisation et des systèmes d'information. Il a en outre fait adopter par le Grand Conseil la loi adaptant la législation cantonale à certains aspects de la digitalisation qui apporte des ajustements à la loi sur la cyberadministration et à la loi sur la protection des données. Nous avons ainsi mis en place de bonnes bases pour la prochaine législature.

### **Vous avez également travaillé sur plusieurs chantiers à l'interne de l'Etat : quels sont-ils ?**

Oui, en effet, il s'agit notamment de la réforme de la Caisse de prévoyance du personnel de l'Etat à laquelle les Fribourgeoises et les Fribourgeois ont dit oui à 69,79% en novembre dernier. La nouvelle loi qui entrera en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2022 nous permet de répondre aux exigences fédérales tout en garantissant des mesures transitoires et compensatoires au personnel le plus touché par le changement de primauté. Cette réforme permet également de maintenir l'attractivité de l'Etat-employeur et d'assurer ainsi sur le long terme la qualité du service

public en faveur de l'ensemble de la population. Très largement approuvée par le Grand Conseil, cette loi constitue un compromis équilibré, issu de trois années de discussions avec les partenaires sociaux. En introduisant le régime de primauté des cotisations, elle renforce la structure de financement de la Caisse et répond aux exigences de l'Autorité de surveillance.

Un autre projet d'importance pour le personnel de l'Etat, c'est la mise en œuvre de la nouvelle Politique RH. Celle-ci va nous permettre de mieux nous adapter aux changements du monde du travail et d'offrir des conditions attractives en tant qu'employeur moderne et compétitif. La flexibilisation du temps, du lieu et du mode de travail constitue l'une des mesures visant à encourager les nouvelles formes de travail permettant une meilleure conciliation entre la vie privée et la vie professionnelle. Avec la pandémie, le développement de ces actions s'est accéléré, notamment en ce qui concerne le télétravail. La nouvelle Politique RH va jouer un rôle important dans le cadre de la transformation digitale de l'Etat : pour que cette nouvelle culture s'installe durablement et positivement, il s'agit en effet d'accompagner les collaborateurs et les collaboratrices dans ce processus de changement.

Pour être en mesure d'implémenter concrètement la nouvelle Politique RH, nous avons dû réviser la loi sur le personnel de l'Etat. Adoptée par le Grand Conseil en juin 2021, celle-ci introduit plusieurs nouveautés, dont

la réduction de la période probatoire, le congé paternité qui passe de 5 à 15 jours, le congé pour proches aidants et le congé pour enfant gravement malade. L'octroi d'une prime en cas de prestations exceptionnelles et la notion de pénibilité pourront être introduites à l'avenir par le biais d'ordonnances. Concernant le licenciement, la procédure a été allégée tout en préservant les droits des collaborateurs et collaboratrices selon les principes du Code de procédure et de juridiction administrative (CPJA).

### **En tant que Directeur des finances, comment avez-vous vécu la crise engendrée par la pandémie de Covid-19 ?**

Plusieurs de mes services ont été directement impliqués dans la gestion de la crise, notamment l'Administration des finances qui a fait en sorte de mettre rapidement et de manière efficace les moyens nécessaires à disposition.

Grâce à l'excellente situation financière du canton, résultant d'une stratégie pragmatique et prudente tout au long de ces dernières années, nous sommes en mesure de supporter les effets de la pandémie, tout en garantissant les prestations de l'Etat sur le long terme.

De toute manière, nous aurions assumé la crise, mais l'assumer en ayant les moyens à disposition, c'est un autre sentiment, celui d'être à la hauteur et de ne pas hypothéquer l'avenir.

### **Quels sont vos souhaits pour le futur ?**

Je souhaite que le canton renforce ses investissements dans des projets d'avenir, car nous en avons les moyens. Dans cette perspective, je pense qu'il est nécessaire de trouver des solutions pragmatiques en travaillant avec les entreprises de la région afin de réaliser les investissements prévus.

Evidemment pour continuer à investir, il faut que le canton poursuive une politique financière pragmatique et raisonnable basée sur la maîtrise des charges.

### **Quels sont vos projets pour débiter votre nouveau chapitre en tant que Conseiller d'Etat à la retraite ?**

Dans ma vie, j'ai toujours relevé des défis et je relèverai également celui de la retraite. Je vais certainement profiter de cette nouvelle liberté pour m'engager dans de nouveaux projets.

\*\*\*\*\*

Au nom de **l'AREF-RVSF**, nous adressons un grand merci à Monsieur le Conseiller d'Etat **Georges Godel**, pour sa disponibilité. Nous lui exprimons notre gratitude pour son excellente gestion des affaires cantonales, lui qui a été élu Conseiller d'Etat en 2007, comme Directeur du DAEC de 2007 à 2011, puis comme Directeur du DFIN de 2012 à la fin de cette année 2021.

J.-F. Comment, président AREF-RVSF

## Interview mit Herr Staatsrat Georges Godel



### Herausforderungen bewältigen mit Rücksicht auf die künftigen Generationen

**Nach fast fünfzehn Jahren im Staatsrat, zunächst als Raumplanungs-, Umwelt- und Baudirektor, dann als Finanzdirektor, steht Georges Godel kurz vor seinem politischen Abschied. Eine Gelegenheit, mit einem Mann Bilanz zu ziehen, der sich für öffentliche Angelegenheiten einsetzt und diese mit Leidenschaft verfolgt.**

#### **Herr Staatsrat, was waren die Höhepunkte Ihrer letzten Amtszeit?**

An erster Stelle steht natürlich die Unternehmenssteuerreform, ein Thema, das für die Wettbewerbsfähigkeit unserer Wirtschaft und damit für die Zukunft unseres Kantons von grosser Bedeutung ist und für das wir hart kämpfen mussten. Erfreulicherweise haben die Freiburgerinnen und Freiburger nach der Verabschiedung durch den Grossen Rat und dem Zustandekommen des Referendums dann am 30. Juni 2019 die Vorlage mit 55,8 % der Stimmen gutgeheissen. Mit dem neuen Ge-

setz wurde die vom Schweizer Volk beschlossene Abschaffung der Privilegien für sogenannte Statusgesellschaften umgesetzt. Die Abschaffung dieser Steuerprivilegien hat zu höheren Steuereinnahmen bei den betroffenen multinationalen Unternehmen geführt. Diese neuen Mittel haben es wiederum ermöglicht, die Steuerlast der KMU, die die Grundlage unserer Wirtschaft bilden, zu senken, ohne die öffentlichen Dienstleistungen zu beeinträchtigen. Im Gegenteil, sie wurden sogar noch verbessert, vor allem im Sozial- und Bildungsbereich. Die Gemeinden sowie die Pfarreien und Kirchgemeinden profitieren von einem beträchtlichen finanziellen Ausgleich, dank eines speziellen Dekrets, dem das Freiburger Volk ebenfalls zugestimmt hat.

Ein weiteres Thema, das mir in dieser Legislaturperiode sehr am Herzen lag, ist die Digitalisierung der staatlichen Dienstleistungen. Die Umsetzung des Projekts «Verwaltung 4.0» ist für die Zukunft des Kantons unerlässlich.



Wir treten in eine neue Ära ein: Als Staat müssen wir mit der technologischen Entwicklung Schritt halten und ein Vorbild sein. Der Staatsrat hat in dieser Legislaturperiode seinen diesbezüglichen Willen bekundet, indem er die Haushaltsmittel für die Informatik erheblich aufgestockt hat, um die Projekte voranzutreiben. Er hat auch einen Masterplan aufgestellt, in dem die strategische Ausrichtung des Regierungsprogramms in den Bereichen Digitalisierung und Informationssysteme festgelegt ist. Ausserdem liess er den Grossen Rat das Gesetz zur Anpassung der kantonalen Gesetzgebung an bestimmte Aspekte der Digitalisierung verabschieden, das Anpassungen im E-Government-Gesetz und im Datenschutzgesetz vorsieht. Damit haben wir eine gute Grundlage für die nächste Legislaturperiode geschaffen.

**Sie haben auch an mehreren Projekten innerhalb des Staates gearbeitet: Welche sind das?**

Ja, es handelt sich um die Reform der Pensionskasse des Staatspersonals, zu der das Freiburger Stimmvolk im vergangenen November zu 69,79 % Ja gesagt hat. Das neue Gesetz, das am 1. Januar 2022 in Kraft treten wird, ermöglicht es uns, die Vorgaben des Bundes zu erfüllen und gleichzeitig Übergangs- und Ausgleichsmassnahmen für das vom Primatwechsel am stärksten betroffene Personal zu gewährleisten. Mit dieser Reform können wir auch die Attraktivität des Staates als Arbeitgeber wahren und die Qualität des öffentlichen Dienstes

für die gesamte Bevölkerung langfristig sichern. Dieses Gesetz, das vom Grossen Rat mit grosser Mehrheit verabschiedet wurde, ist ein ausgewogener Kompromiss, als Ergebnis von drei Jahre dauernden Diskussionen mit den Sozialpartnern ist. Mit der Einführung des Beitragsprimats wird die Finanzierungsstruktur der Pensionskasse gestärkt und den Anforderungen der Aufsichtsbehörde entsprochen.

Ein weiteres wichtiges Projekt für das Staatspersonal ist die Umsetzung der neuen Personalpolitik, mit der wir uns besser auf die Veränderungen in der Arbeitswelt einstellen und als moderner und wettbewerbsfähiger Arbeitgeber attraktive Bedingungen bieten können. Die Flexibilisierung von Arbeitszeit, -ort und -weise ist eine der Massnahmen zur Förderung neuer Arbeitsformen, die eine bessere Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben ermöglichen. Mit der Pandemie hat sich die Entwicklung dieser Massnahmen beschleunigt, insbesondere im Hinblick auf das Homeoffice. Die neue Personalpolitik wird im Rahmen der digitalen Transformation des Staates eine wichtige Rolle spielen: Damit sich diese neue Kultur nachhaltig und positiv etablieren kann, müssen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in diesem Veränderungsprozess unterstützt werden.

Um die neue Personalpolitik in die Praxis umsetzen zu können, mussten wir das Gesetz über das Staatspersonal überarbeiten. Das vom Grossen Rat im Juni 2021 verabschiedete Gesetz sieht mehrere Neuerungen vor, darunter

eine Verkürzung der Probezeit, einen Vaterschaftsurlaub von neu 15 statt 5 Tagen, einen Urlaub für pflegende Angehörige und einen Urlaub für die Betreuung schwerkranker Kinder. Die Gewährung einer Prämie für aussergewöhnliche Leistungen und der Begriff der Beschwerlichkeit der Arbeit können in Zukunft in Verordnungen verankert werden. Das Kündigungsverfahren wurde vereinfacht, wobei die Rechte der Arbeitnehmer gemäss den Grundsätzen des Gesetzes über die Verwaltungsrechtspflege gewahrt bleiben (VGA).

### **Wie haben Sie als Finanzdirektor die durch die Covid-19-Pandemie verursachte Krise erlebt?**

Mehrere meiner Dienststellen waren direkt an der Bewältigung der Krise beteiligt, insbesondere die Finanzverwaltung, die dafür sorgte, dass die erforderlichen Mittel schnell und effizient bereitgestellt wurden.

Dank der ausgezeichneten Finanzlage des Kantons, die das Ergebnis einer pragmatischen und umsichtigen Strategie der letzten Jahre ist, können wir die Auswirkungen der Pandemie verkraften und die Leistungen des Staates langfristig gewährleisten.

Wir wären in jedem Fall mit dieser Krise fertig geworden, aber die Krise mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln zu bewältigen, gibt ein anderes Gefühl, ein Gefühl, der Aufgabe gewachsen zu sein, ohne Belastung der künftigen Generationen.

### **Was sind Ihre Wünsche für die Zukunft?**

Ich würde mir wünschen, dass der Kanton vermehrt in Zukunftsprojekte investiert, denn wir haben die Mittel dazu. Vor diesem Hintergrund halte ich es für notwendig, pragmatische Lösungen in Zusammenarbeit mit den Unternehmen in der Region zu finden, um die geplanten Investitionen zu realisieren.

Um weiter investieren zu können, muss der Kanton natürlich eine pragmatische und vernünftige Finanzpolitik betreiben, die auf Kostenkontrolle beruht.

### **Welche Pläne haben Sie für den Beginn Ihres neuen Lebensabschnitts als Staatsrat im Ruhestand?**

In meinem Leben habe ich mich immer Herausforderungen gestellt, und ich werde auch die Herausforderung des Ruhestands annehmen. Ich werde diese neue Freiheit sicherlich nutzen, um neue Projekte in Angriff zu nehmen.

\*\*\*\*\*

Im Namen der **AREF-RVSF**, danken wir Herr Staatsrat **George Godel** für seine Disponibilität. Wir sprechen ihm unseren aufrichtigen Dank aus für seine hervorragende Arbeit innerhalb der Freiburger Regierung, die er seit seiner Wahl in den Staatsrat im Jahr 2007 geleistet hat, zuerst als Direktor der RUBD bis 2011 und von 2012 bis Ende 2021 als Finanzdirektor.

J.-F. Comment, Präsident der AREF-RVSF»



**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE  
GEMEINSAM STÄRKER

# Tu tires ou tu pointes ?


## **Vous aimez la pétanque ? Déjà joué ? Pas encore joué ?**

Venez rejoindre l'amicale de votre quartier  
ou de votre village.

En collaboration avec Pro Senectute  
Fribourg, les clubs suivants s'engagent  
à proposer des moments et des espaces  
réservés à des joueuses et joueurs  
de plus de 65 ans :

- **Clubs de Beauregard  
et de La Vallée**, Fribourg
- **La pétanque d'Ogoz**, Vuisternens-en-Ogoz
- **Club de pétanque**, Bulle
- **Estaboule**, Estavayer-le-Lac
- **La Boulamie**, Farvagny
- **La Boule**, Remaufens
- **La Boule sympa**, Treyvaux
- **Amicale de Vuisternens-en-Ogoz**
- **Amicale de Villars-sur-Glâne**

**La pétanque, c'est bon pour le moral !**

 Une initiative soutenue par l'Office fédéral  
des assurances sociales, par la Fondation  
Hatt-Bucher et par [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)

**SANTÉPSY.CH**  
TOUS CONCERNÉS



# Nettoyage

Un service de nettoyage avec du cœur pour avoir un logement propre pour votre bien-être



## Le service de nettoyage avec du cœur

- Sur tout le territoire cantonal
- En ligne directe avec une coordinatrice régionale
- Des dames de ménage sensibilisées aux effets de l'âge
- En coordination avec les assistants sociaux de Pro Senectute si besoin et sur demande
- Des conditions d'annulation claires (si absence pour des raisons médicales)

Des prestations de qualité et flexibles pour les personnes âgées

**Pro Senectute**  
**Passage du Cardinal 18**  
**1700 Fribourg**  
**026/347.12.40**  
**[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)**

## Matches aux cartes / Jass-Anlässe

A la fin de l'an passé, l'InterSociétés de la Ville de Fribourg, dont l'**AREF/RVSF** était membre, s'est dissoute. De ce fait, les lotos qu'elle gérait à la Halle des Fêtes ont disparu.

Notre responsable des activités, **Marcel Wider**, a immédiatement trouvé la solution de remplacement : la mise sur pied de **deux Matches aux cartes au stand de tir de Marly**, déjà spécialisé dans ce genre d'organisation.

En effet, **le 1<sup>er</sup> Match aux cartes s'est déroulé le mercredi 2 juin 2021**, soit deux jours après la réouverture des restaurants, mais avec une capacité limitée ! Quel tour de force a effectué Marcel ! De 13h30 à 17h30, 16 mordu-e-s se sont affronté-e-s amicalement... Et chaque participant a gagné un lot parmi divers morceaux de viande et des saucisses. Il n'y a eu que des heureux ! Dès 18h00, la gérante **Daniela Maniglio** a servi d'excellents spaghetti bolognaise à l'ensemble des convives.

Et que dire de l'organisateur de Matches aux cartes **René Fragnière** ? Nous félicitons ce spécialiste qui a redonné le goût du jeu dès la réouverture post-Covid.

**Le 2<sup>ème</sup> Match aux cartes du mercredi 9 juin 2021** a réuni 24 joueurs et joueuses, dans une ambiance quasi-monacale durant les parties et très festive durant la remise des prix et durant la « spaghetti-party ».

L'expérience sera renouvelée dès cet hiver. **Marcel Wider** mérite notre gratitude !

**J.-F. Comment**, président

\*\*\*\*\*

Ende des letzten Jahres hat sich die InterSociétés der Stadt Freiburg, wo die **AREF/RVSF** Mitglied war, aufgelöst. Infolgedessen werden in der Festhalle keine Lottos mehr durchgeführt.

Unser Verantwortlicher der Aktivitäten, **Marcel Wider**, fand umgehend eine Ersatzlösung: er organisierte **zwei Jass-Anlässe in der Buvette des Schiessstandes Marly**, beliebter Treffpunkt für solche Events.

Der **erste Jass-Anlass fand am Mittwoch, 2. Juni 2021** statt, zwei Tage nach der Wiedereröffnung der Restaurants, aber mit limitiertem Platzangebot! Welch eine Meisterleistung von Marcel! Zwischen 1330 Uhr bis 1730 Uhr, traten 16 enthusiastische Jasser in freundschaftlicher Weise gegeneinander an... Jeder Teilnehmer gewann einen Preis unter verschiedenen Fleisch- und Wurstwaren und es gab nur zufriedene Gesichter. Um 1800 Uhr servierte die Betreiberin, **Daniela Maniglio**, allen Gästen hervorragend zubereite Spaghetti Bolognese.

Und nicht zu vergessen unser Organisator der Jass-Anlässe **René Fragnière**. Wir gratulieren diesem Routinier, der ab der Wiedereröffnung Post-Covid die Lust am Spiel zurückgebracht hat.

**Der 2. Jass-Anlass vom Mittwoch, 9. Juni 2021**, vereinte 24 Spielerinnen und Spieler in einer fast klösterlichen Atmosphäre während der Partien, aber sehr festlich bei der Preisverleihung und der « Spaghetti-Party ».

Der Anlass wird ab diesem Winter wieder stattfinden. **Marcel Wider** gebührt unsere Anerkennung!

Übersetzt von **Daniel Bächler**

**J.-F. Comment**, Präsident RVSF





**La buvette du stand de tir à Marly.  
Die Buvette des Schiessstandes Marly.**



**La gérante Daniela Maniglio et l'organisateur de Matches aux cartes René Fragnière.  
Die Betreiberin Daniela Maniglio und der Organisator der Jass-Anlässe René Fragnière.**



**Joueuses attentives et joueurs concentrés.  
Aufmerksame Spielerinnen und konzentrierte Spieler.**



**Super ! Chaque participant a gagné un prix !  
Super! Jeder Teilnehmer hat einen Preis gewonnen!**

## Pique-nique 2021 - Picknick 2021

Cette année, les directives sanitaires anti-covid19 et le ciel maussade s'étaient ligués pour le **pique-nique de l'AREF du mercredi 4 août 2021**, au **centre de sports et loisirs de Neyruz** ! En effet, la pluie est tombée sans discontinuer.

Mais les 25 courageuses et courageux n'ont pas regretté leur participation ! L'ambiance fut très chaleureuse, dès 10h30, lors de l'apéritif préparé par l'épouse du président, **Dédée**, offert par **l'AREF-RVSF**, et pris sous l'auvent rénové et agrandi de la pétanque. **Elisabeth Firmann** a égayé l'apéro en interprétant une chanson bourguignonne de circonstance ! Selon la tradition, **Jacques Morel, président de la FFR/FRV**, nous a gratifiés de sa présence, avec son épouse, mais n'a pu rester pour le repas. Puis les convives se sont répartis, soit à l'intérieur où la salle est spacieuse, soit à l'extérieur abrité, pour prendre le repas. Comme d'habitude, ont régné bonne humeur et amitié, toute la journée.

**Le Maître rôtiisseur Léon Delacombaz**, secondé par son épouse **Florence dite Flop**, a officié grâce à un nouveau grill installé sous l'auvent. Nous les en remercions vivement. Au pied levé, Léon a remplacé **Marcel Wider**, qui s'était blessé... au pied ! Les diverses viandes des convives ont été soigneusement apprêtées et savoureusement dégustées.

Grand merci à celles et ceux qui ont bravé le mauvais temps et la peur du covid pour se revoir. Notre gratitude va à **Dominique Odin**, responsable de la buvette et à la commune de Neyruz. Rendez-vous **le 03.08.2022, au même endroit**.

\*\*\*\*\*

Dieses Jahr haben sich die Anti-Covid19-Richtlinien und der düstere Himmel für das **RVSF-Picknick vom Mittwoch, 4. August 2021, im Sport- und Freizeitzentrum von Neyruz** verbündet. Regen, Regen ohne Unterbruch!

Aber die 25 Anwesenden, die sich davon nicht abschrecken liessen, haben ihre Teilnahme nicht bereut. Ab 1030 Uhr herrschte rund um das Apero, vorbereitet von «**Dédée**», Ehefrau des Präsidenten, und offeriert von der **AREF-RVSF**, unter dem renovierten und vergrösserten Pétanque-Vordach eine herzliche Stimmung. **Elisabeth Firmann** belebte den Apero mit der Darbietung eines passenden burgundischen Liedes! Traditionsgemäss beehrte uns **Jacques Morel, Präsident der FFR/FRV**, in Begleitung seiner Gattin, mit seiner Präsenz, musste sich aber vor dem Mittagessen wieder verabschieden. Dann verteilten sich die Gäste im geräumigen Raum oder draussen im Schutz des Regens zum Essen. Der Tag war wie immer geprägt von guter Laune und Freundschaft.

**Der Grillmeister, Léon Delacombaz**, unterstützt von seiner **Frau Florence, genannt «Flop»**, bediente den neuen Grill, installiert unter dem Vordach. Herzlichen Dank an sie. Léon war kurzfristig für **Marcel Wider** eingesprungen, der sich am Fuss verletzt hatte! Die verschiedenen Fleischstücke wurden sorgfältig zubereitet und waren eine Gaumenfreude.

Ein herzliches Dankeschön all denjenigen, die dem schlechten Wetter und der Angst vor dem Covid getrotzt und am Anlass teilgenommen haben. Unseren Dank richten wir auch an **Dominique Odin**, Verantwortlicher der hiesigen Buvette, und an die Gemeinde Neyruz. Wir treffen uns **an gleicher Stelle am Mittwoch, 03.08.2022. J.-F. Comment** Übersetzt von **Daniel Bächler**



**Apéritif : ambiance festive, avec le président de la FFR, la chanson en l'honneur de la Bourgogne et le plateau des fromages !  
 Aperitif: festliche Atmosphäre, in Anwesenheit des Präsidenten der FRV, dem Lied zu Ehren des Burgunds und der Käseplatte!**



**Les convives, à l'intérieur ou à l'extérieur, savourent leurs repas.  
 Die Gäste, ob drinnen oder draussen, genießen ihre Mahlzeit.**



**Le cuisinier, les organisateurs et le plus jeune participant sont satisfaits !  
 Der Koch, die Organisatoren und der jüngste Teilnehmer sind sichtlich zufrieden!**



## Herbstliche Gedanken...

Der Sommer hat die Koffer gepackt.  
Gartenstühle als Stilleben zwischen  
Abschied und Aufbruch. Schwalben  
im Fernweh. Verzichtbar der Schnee.  
Adieu, bis in wie vielen Tagen?



Der Himmel ist blau, als hätte er etwas vor,  
nur ab und zu ein Wölkchen davor.  
Der Wind ist noch still, die Natur parat,  
denn was sich jetzt von den Zweigen löst,  
wird auf der Erde erst erlöst.

Die ersten gelben Blätter  
leuchten durch die Bäume.  
Maiskolben strotzen kräftig  
in die Haine.



Was sich dem Gelb verspricht  
glüht Abschied aus.  
Doch wo vorüber ist,  
beginnt auch Neues.

***Texte von Monika Minder***

Pflaumen- und Himmelblau  
und unter Bäumen weilen,  
wie im Sommer ein Haus träumen  
und irgendwann und irgendwo bleiben.

***Text von Beat Jean***



Im Frühdunst liegen die Träume,  
sacht wie die Blätter an den Bäumen.  
Wir wissen vom Fallen und Klammern  
uns an den immer letzten Sommer.

***Text von Jo M. Wysser***

Ausgewählt von **Daniel Bächler**

## Winterliche Gedanken...

Nichts vergeht  
Jetzt wo die Schöpfung sich zur Ruhe legt,  
und Frost sich über Herzen webt,  
da leb ich wie ein Vogel, der versteht,  
dass im Winter nichts vergeht

**Text von M.B. Hermann**



Winters Flockentraum  
Wenn des Winters Flockentraum  
die Wege weiss bedeckt  
und jeder Ast am Baum  
sich weit zum Himmel streckt,  
da wird das Herz ganz warm  
und die Zeit der Geduld fängt an.

**Text von Marie A.H.**

Kalt ist die Natur  
Kalt ist die Natur, so soll es sein.  
Der Winter schenkt uns Ruhe ein.  
Liebe ist auch gross und klein.  
Du und ich ganz traut daheim

**Text von Beat Jan**



Still sein wie der Winter  
Man muss auch still sein können  
wie der Winter, sich in Geduld  
üben,  
in sich gehen und sich mit der  
neuen Erkenntnis wieder öffnen,  
wie die Blüte im Frühling.

**Text von Monika Minder**

In der Stille und Geduld des Winter  
liegt die Kraft für das Neue.

**Text von Monika Minder**

Ausgewählt von **Daniel Bächler**



## Promenade 2021 – Ausflug 2021

### Visite du Musée International de l'Horlogerie, à La Chaux-de-Fonds et dîner au restaurant LE CHEVREUIL, mercredi 08.09.2021

Quelle magnifique journée nous a réservée, sur les hauteurs jurassiennes, l'organisateur en chef de la promenade **Marcel Wider**, de concert avec **Roland Schmutz** ! Un sincère merci. Le temps, comme toujours... a été très clément. **Georges, l'excellent chauffeur de BUCHARD Voyages**, a pris en charge les 67 participants dans un car de 76 places.

**07h10 à 07h45** : un minibus Taxi-Etoile part de Bulle (Espace Gruyère). A Fribourg, prise en charge à la route D'Affry et à St-Léonard par le car BUCHARD. Dès l'entrée dans le bus, une franche gaité a régné tout le jour. Direction Morat-Neuchâtel-Valangin.

**09h00** : pause-café-croissant au restaurant de La Vue des Alpes... mais la brume matinale nous cachait les Alpes ! Mais la bonne ambiance s'était installée.

**09h45** : départ pour La Chaux-de-Fonds. **10h00**, visite du **Musée International d'Horlogerie (MIH)**, véritable caverne aux trésors de la mesure du temps !

**11h45** : départ pour le repas de midi et arrivée à **12h00**, au restaurant **Le Chevreuil**, aux Grandes Crosettes. Accueil musical, dès l'apéritif, devant la belle bâtisse. La patronne, **Marie** est connue pour son amabilité et son dynamisme. Un repas délicieux nous a été servi par un personnel rayonnant : *Salade avec pommes vertes et giroles de tête de moine ; Cuisse de pintade avec légumes et frites allumettes ; Vacherin glacé et café.*

**15h00** : retour pour Fribourg et Bulle via la Sagne, Les Ponts-de-Martel, avec un arrêt à Brot-Dessous pour le traditionnel apéritif BUCHARD, toujours très apprécié !

**A 18h00 et 18h30** : arrivée à Fribourg puis à Bulle. Nous garderons de cette course un souvenir de retrouvailles heureuses. A l'année prochaine !

\*\*\*\*\*

### Besuch des Internationalen Uhrenmuseums in La Chaux-de-Fonds und Mittagessen im Restaurant LE CHEVREUIL, Mittwoch, 08.09.2021

Was für einen wunderbaren Tag hat der Verantwortliche des Ausfluges, **Marcel Wider**, unterstützt von **Roland Schmutz**, für uns auf den Jurahöhen organisiert. Ein aufrichtiges Dankeschön. Und das Wetter zeigte sich, wie immer, von seiner besten Seite. Der Car mit 76 Plätzen, mit dem **erfahrenen Chauffeur Georges von BUCHARD Voyages** am Steuer, brachte die 67 Teilnehmer sicher an ihr Reiseziel.

**0710 bis 0745 Uhr**: Ein Kleinbus von Taxi-Etoile verlässt Bulle (Espace Gruyère). In Freiburg, route d'Affry und St. Leonard, besteigen die Teilnehmer den Car BUCHARD. Sofort herrschte eine gelassene Stimmung, die uns auf unserer Tagesreise begleitete. Die Fahrt führte Richtung Murten-Neuenburg-Valangin.

**0900 Uhr**: Halt bei Kaffee und Gipfeli im Restaurant La Vue des Alpes... aber der Morgennebel versperrte uns die Sicht auf die Alpen! Dies konnte jedoch der guten Stimmung nichts anhaben.

**0945 Uhr**: Abfahrt Richtung La Chaux-de-Fonds und um **1000 Uhr** betraten wir das **Internationale Uhrenmuseum (MIH)**, eine wahre Fundgrube der Zeitmessung.

**1145 Uhr** Abfahrt zum Mittagessen und Ankunft um **1200 Uhr** im Restaurant **le Chevreuil**, Grandes Crosettes. Bei musikalischer Unterhaltung genossen wir den Aperitif vor dem prachtvollen Gebäude. Die Wirtin, **Marie**, ist für ihre Freundlichkeit und Dynamik bestens bekannt. Ein köstliches Essen wurde uns vom sympathischen Personal serviert: *Salat garniert mit grünen Äpfeln und gehobeltem Tête de Moine; Perlhuhnschenkel mit Gemüse und Frites allumettes; Vacherin Glacé und Kaffee.*

**1500 Uhr**: Rückreise nach Freiburg und Bulle über La Sagne, Les Ponts-de-Martel mit einem Halt in Brot-Dessous für den traditionellen BUCHARD-Apéro, immer sehr beliebt.

**Um 1800 Uhr bzw. 1830 Uhr**: Ankunft in Freiburg und Bulle. Wir werden diesen Ausflug als lang ersehntes Wiedersehen in Erinnerung behalten. Bis zum nächsten Jahr!

**J.-F. Comment**

Übersetzt von **Daniel Bächler**



**Le chauffeur de BUCHARD nous emmène à La Vue des Alpes pour le café.  
Der Chauffeur von BUCHARD fährt uns nach La Vue des Alpes für den Kaffeehalt.**



**Superbe visite du Musée international d'horlogerie (MIH) à La Chaux-de-Fonds !  
Interessanter Besuch des Internationalen Uhrenmuseums (MIH) in La Chaux-de-Fonds!**



**Au restaurant Le Chevreuil, la patronne nous accueille au son de l'accordéon.  
Die Wirtin des Restaurants le Chevreuil empfängt uns bei Akkordeonklängen.**



**Un excellent repas et une ambiance chaleureuse ont marqué cette journée !  
Ein ausgezeichnetes Essen und eine herzliche Atmosphäre kennzeichneten diesen Tag!**

## Le comité actuel / Der aktuelle Vorstand



**Jean-F. Comment**  
Président  
*Präsident*



**Robert Sturny**  
Vice-président et  
contact alémanique  
*Vizepräsident und  
Bindeglied zu Deutschfreiburg*



**Myriam Progin**  
Secrétaire  
*Sekretärin*



**Jocelyne Moret**  
Caissière - déléguée CPPEF  
*Kassiererin - Delegierte für PKSPF*



**Daniel Bächler**  
Traducteur  
*Übersetzer*



**Roland Schmutz**  
Relations extérieures - webmaster  
*Aussenbeziehungen - Webmaster*



**Marcel Wider**  
Activités annuelles  
*Jährliche Aktivitäten*

### Grand merci à Robert HEIMO pour ses 11 ans d'activité au comité



Après 11 ans d'une activité très efficace au sein du comité, soit une année d'abord à la Commission « LE RETRAITE » puis délégué de notre Association à **la CPPEF** (Caisse de prévoyance du personnel de l'Etat de Fribourg)-**PKSPF** (Pensionskasse des Staatspersonals Freiburg), **Robert HEIMO** a décidé de rentrer dans le rang. Lors de sa séance du 12 mai 2021, le comité tout entier lui a exprimé la reconnaissance de **l'AREF-RVSF**.

*Robert est entré au comité de **l'AREF-RVSF** lors de l'AG du 27 mai 2010, à Matran, sous la présidence de Jean-Pierre Villerot. Son sens de la précision, du service et de l'amitié, ainsi que sa disponibilité, auront marqué celles et ceux qui l'ont côtoyé.*

*Il est un organisateur né : lors de ses conseils à autrui, à l'occasion surtout de sa représentation de **l'AREF-RVSF** à **la CPPEF-PKSPF**. Avec lui, tous les rouages administratifs et personnels ont toujours été bien huilés car il ne laisse rien au hasard. Et, surtout, il connaît si bien le domaine de la finance ! De plus, il a été épaulé d'une manière remarquable par ton épouse Sylvia, qui a droit à notre admiration. Ainsi, s'est créée une confiance réciproque au sein du comité.*

*En remerciement pour son activité, selon l'art. 10 des statuts, l'AG de mai 2021 par correspondance a nommé Robert HEIMO **membre d'honneur** !*

\*\*\*\*\*

### Ein grosses Dankeschön an Robert HEIMO für 11 Jahre Vorstandstätigkeit

Nach 11 Jahren hingebungsvoller Tätigkeit im Vorstand, zunächst ein Jahr in der Kommission «BOTE DER RVSF» und dann als Vertreter unserer Vereinigung innerhalb der **PKSPF** (Pensionskasse des Staatspersonals Freiburg), hat **Robert HEIMO** beschlossen, zurückzutreten. In seiner Sitzung vom 12. Mai 2021 hat ihm der Gesamtvorstand den Dank im Namen der **AREF-RVSF** ausgesprochen.

Robert wurde an der Generalversammlung in Matran vom 27. Mai 2010, unter dem Vorsitz von Jean-Pierre Villerot, in den Vorstand der **AREF-RVSF** gewählt. Sein Sinn für Sorgfalt, Hilfsbereitschaft und Freundschaft sowie seine Flexibilität wurden von allen, die mit ihm Kontakt hatten, sehr geschätzt.

Er ist der geborene Organisator: bei seinen Ratschlägen an Dritte, insbesondere wenn er die **AREF-RVSF** innerhalb der **CPPEF-PKSPF** vertrat. Bei ihm sind alle administrativen und personellen Abläufe generalstabsmässig verlaufen, weil er nichts dem Zufall überliess. Und vor allem kennt er sich hervorragend im Finanzbereich aus! Darüber hinaus wurde er in bemerkenswerter Weise von seiner Ehefrau Sylvia unterstützt, der wir sehr dankbar sind. Es entstand ein gegenseitiges Vertrauen innerhalb des Vorstandes.

Als Dank für seine Tätigkeit hat die Generalversammlung auf dem Korrespondenzweg vom Mai 2021 Robert HEIMO gemäss Art. 10 der Statuten zum **Ehrenmitglied** ernannt.

## Grande reconnaissance à Edouard MÜLLER pour 19 ans d'activité au comité



Après 19 ans d'une activité très efficace au sein du comité, à la Commission « LE RETRAITE » comme brillant traducteur-interpréteur-rédacteur, **Edouard MÜLLER** a décidé de rentrer dans le rang. Lors de sa séance du 12 mai 2021, le comité tout entier lui a exprimé la reconnaissance de **l'AREF-RVSF**.

*Edouard est entré au comité de l'AREF-RVSF lors de l'AG du 19 juin 2002, à Charmey, sous la présidence de Romain Bersier. Sa droiture, la justesse de ses interprétations, son sens du service et de l'amitié, ainsi que sa disponibilité, auront marqué celles et ceux qui l'ont côtoyé.*

*Il a toujours été et restera une personnalité hors du commun, pour son empathie, ses conseils liés aux interprétations linguistiques et à la rigueur des traductions de la langue française à la langue de Goethe. Sa grande amabilité, sa rapidité exceptionnelle dans le travail à effectuer ont facilité grandement la mise au net de notre revue LE RETRAITE, l'interprétation des billets du président et des dossiers des activités annuelles.*

*En remerciement pour son activité, selon l'art. 10 des statuts, l'AG de mai 2021 par correspondance a nommé Edouard MÜLLER **membre d'honneur** !*

\*\*\*\*\*

## Grosse Anerkennung an Edouard MÜLLER für 19 Jahre Vorstandstätigkeit

Nach 19 Jahren hingebungsvoller Tätigkeit im Vorstand, in der Kommission «DER BOTE DER RVSF», als versierter Übersetzer-Dolmetscher-Redakteur hat **Edouard MÜLLER** beschlossen, zurückzutreten. In seiner Sitzung vom 12. Mai 2021 hat ihm der Gesamtvorstand den Dank im Namen der **AREF-RVSF** ausgesprochen.

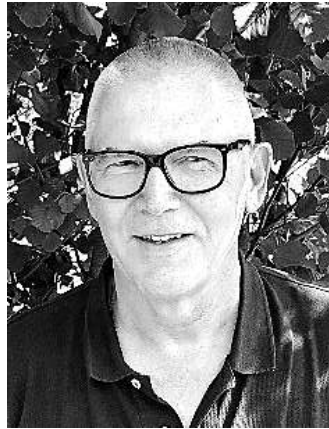
*Edouard wurde anlässlich der Generalversammlung in Charmey vom 19. Juni 2002, unter dem Vorsitz von Romain Bersier, in den Vorstand der **AREF-RVSF** gewählt. Seine Geradlinigkeit, die Gewissenhaftigkeit seiner Übersetzungen, sein Sinn für Hilfsbereitschaft und Freundschaft sowie seine Flexibilität wurden von allen, die mit ihm Kontakt hatten, sehr geschätzt.*

*Er war und bleibt eine herausragende Persönlichkeit für sein Einfühlungsvermögen, seine Ratschläge bezüglich sprachliche Auslegungen und die Sorgfalt der Übersetzungen aus dem Französischen in die Sprache Goethes. Sein aussergewöhnliches Entgegenkommen und seine schnelle Arbeitsweise haben die Gestaltung unserer Zeitschrift «BOTE DER RVSF», die Übersetzung des Leitwortes des Präsidenten und der Berichte über die Aktivitäten sehr erleichtert.*

*Als Dank für seine Tätigkeit hat die Generalversammlung auf dem Korrespondenzweg vom Mai 2021 Edouard MÜLLER gemäss Art. 10 der Statuten zum **Ehrenmitglied** ernannt!*



## Nouveau traducteur / Neuer Übersetzer



Lors de l'AG par correspondance de mai 2021, **Daniel BÄCHLER**, qui est entré à l'AREF en 2019, a été élu au comité, en remplacement d'Edouard MÜLLER, démissionnaire après 19 ans à cette fonction. Notre nouveau collègue mérite nos très vives félicitations. En 1981, il suit l'école d'aspirants de police auprès de la police cantonale de Fribourg, où il a occupé différents postes et fonctions. Il connaît parfaitement le domaine des traductions – français-allemand et allemand-français - car il a été traducteur officiel au sein du corps de la police cantonale, de 2011 à sa retraite, à fin décembre 2017.

\*\*\*\*\*

Anlässlich der Generalversammlung auf dem Korrespondenzweg vom Mai 2021 wurde **Daniel BÄCHLER**, der im Jahre 2019 der RVSF beigetreten ist, als Nachfolger von Edouard MÜLLER, der nach 19 Jahren in dieser Funktion zurückgetreten ist, in den Vorstand gewählt. Wir gratulieren unserem neuen Vorstandsmitglied herzlichst zu seiner Wahl. Im Jahre 1981 absolvierte er die Polizeiaspirantenschule der Kantonspolizei Freiburg und hatte im Verlaufe seiner Karriere verschiedene Posten und Funktionen inne. Er ist mit dem Übersetzen Französisch-Deutsch und Deutsch-Französisch bestens vertraut, da er von 2011 bis zu seiner Pensionierung Ende Dezember 2017 als offizieller Übersetzer der Kantonspolizei Freiburg tätig war.

# AREF INFO RVSF

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

**Important: en raison de la situation sanitaire liée au Coronavirus, certaines activités prévues sont susceptibles d'être modifiées, déplacées, voire annulées.**

**Wichtig : Aufgrund der Korona-Krise werden die vorgesehenen Tätigkeiten geändert, verschoben oder annulliert.**

**Mardi 07 décembre 2021 : Noël de l'AREF**

**Certificat Covid obligatoire !**

**Dienstag, 07. Dezember 2021 : Weihnachtsfeier der RVSF**

**Covid-Zertifikat obligatorisch !**

\*\*\*\*\*

**Mercredi 15 juin 2022 (à confirmer) : 79<sup>e</sup> AG à Grangeneuve**

**Mittwoch, 15. Juni 2022 (zu bestätigen) : 79. GV in Grangeneuve**

**Mercredi 03 août 2022 : Pique-nique à Neyruz**

**Mittwoch, 03. August 2022 : Picknick in Neyruz**

**Mercredi 14 septembre 2022 : Promenade de l'AREF**

**Mittwoch, 14. September 2022 : Ausflug der RVSF**

**Mardi 06 décembre 2022 : Noël de l'AREF**

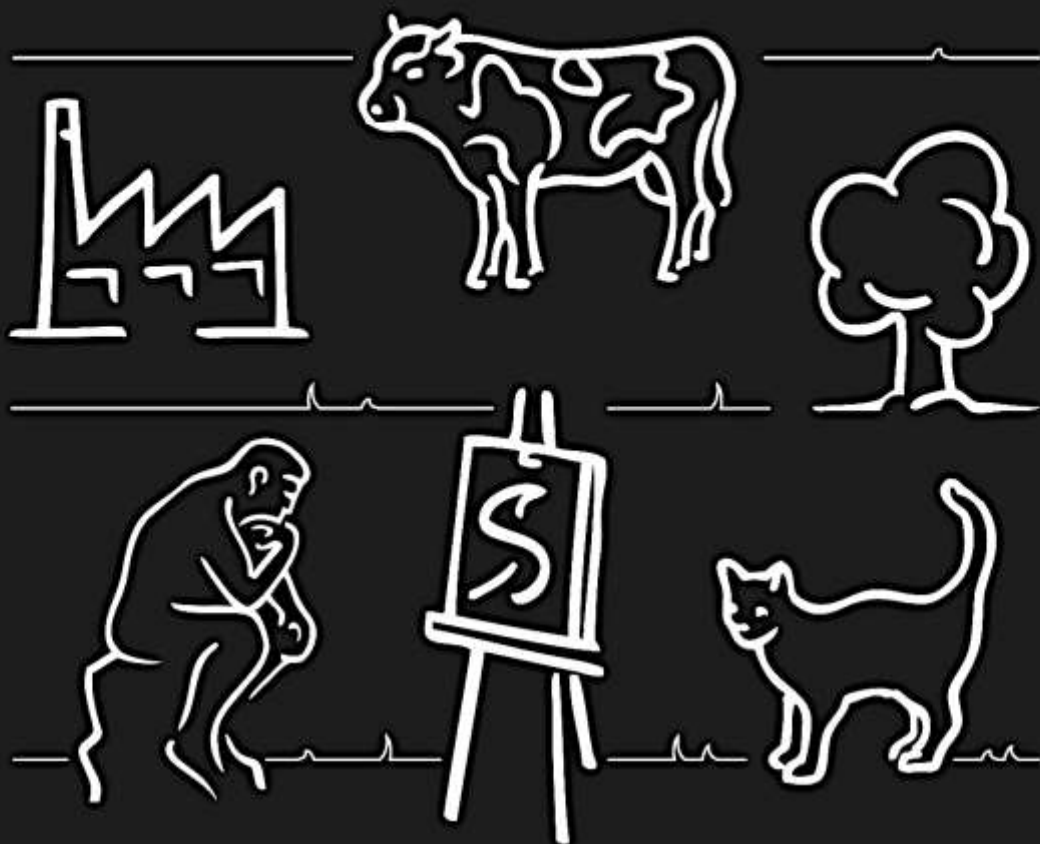
**Dienstag, 06. Dezember 2022 : Weihnachtsfeier der RVSF**

Impressum :

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

Rédaction : J.-F. Comment, Daniel Bächler, Alain Chardonnens, Marc Monteleone.

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.



## Découvrez 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