

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

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

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



48<sup>e</sup> année/48. Jahr

Avril/April 2026

N° 93





ECO QUARTIER  
DE L'ANCIENNE  
PAPETERIE certifié  
SEED  
next generation living  
site du Marly Innovation Center

*Le quartier d'habitation intergénérationnel  
qui facilitera votre quotidien*

Haute qualité de vie  
à proximité de la Gérine, à Marly

Logements à louer et à vendre  
adaptés à tous les besoins,  
du studio au 5.5 pièces

Sentiers de balade, hors circulation

Nombreux commerces de proximité  
Denner, boucherie, fromagerie, bar à vins  
boulangeries, salons de coiffure, ...

Cabinets de santé  
Physio, ostéo, dentiste, ...

Plusieurs restaurants

Piscine couverte

Ligne de bus TPF n°8



anura.ch



**anura**  
IMMOBILIER & PROMOTION

Rte de l'Ancienne Papeterie 108, 1723 Marly  
+41 26 322 07 07, location@anura.ch

## SOMMAIRE / INHALTSVERZEICHNIS

- 4 Le mot du comité
- 5 *Das Wort des Vorstandes*
- 7 Pétition contre la discrimination liée à l'âge
- 11 Pétition «Rechtlicher Schutz vor Altersdiskriminierung»
- 16 Noël 2025/Weihnachten 2025
- 22 Les rendez-vous de l'AREF/Die RVSF-Agenda



**Présidence:** Vacante

**Vice-président, contact alémanique:** Werner ZIMMERLI  
[vicepresidence@aref-rvsf.ch](mailto:vicepresidence@aref-rvsf.ch)

**Secrétaire:** Martine COTTIER-CHASSOT  
[secretariat@aref-rvsf.ch](mailto:secretariat@aref-rvsf.ch)

**Caissière / Représentation au comité de la  
Caisse de prévoyance de l'Etat:** Jocelyne MORET  
[caisse@aref-rvsf.ch](mailto:caisse@aref-rvsf.ch)

**Traductions *Le Retraité*:** Daniel BÄCHLER  
[traduction@aref-rvsf.ch](mailto:traduction@aref-rvsf.ch)

**Relations extérieures, webmaster:** Roland SCHMUTZ  
[webmaster@aref-rvsf.ch](mailto:webmaster@aref-rvsf.ch)

**Activités annuelles:** Marcel WIDER  
[course@aref-rvsf.ch](mailto:course@aref-rvsf.ch)

**Membre:** Alain MAEDER

### Réactions des lecteurs / Leserreaktionen

Vous avez une idée, une suggestion, vous voulez réagir à l'un ou l'autre de nos articles, adressez-vous à : [info@aref-rvsf.ch](mailto:info@aref-rvsf.ch)

*Haben Sie eine Idee oder einen Vorschlag, wollen Sie auf irgendeinen Artikel reagieren, dann wenden Sie sich bitte an : [info@aref-rvsf.ch](mailto:info@aref-rvsf.ch)*

## LE MOT DU COMITÉ

Le monde est devenu plus agité et beaucoup de personnes le perçoivent. Les actualités politiques, économiques et sociales ne laissent pas indifférents les gens, et les années 2025 et 2026, en particulier, soulèvent beaucoup de questions. C'est justement à la retraite, alors que la vie devrait en principe devenir plus calme, que des inquiétudes surgissent parfois – concernant notre propre sécurité, l'avenir de nos enfants et petits-enfants, ou encore ce qui nous unit en tant que société.

Nous voulons vous encourager, sans pour autant fermer les yeux sur la réalité. Car l'optimisme ne veut pas dire embellir les choses ou voir la vie en rose. L'optimisme grandit avec l'expérience, grâce à la certitude que de nombreuses épreuves ont déjà été franchies, tant sur le plan personnel que social.

Les retraités possèdent une riche expérience de la vie. Ils savent que le changement fait partie de l'existence et que, même dans les périodes difficiles, il existe des moyens de trouver un soutien : dans la solidarité, le dialogue, le partage des connaissances et la confiance en ses propres capacités.

A travers cette brochure et notre site web, nous souhaitons vous accompagner en vous proposant des informations, des suggestions et des réflexions destinées à vous donner de la force. C'est un moyen de rester attentif, de vous impliquer et de suivre votre propre chemin avec sérénité et dignité. Nous ne maîtrisons pas tout, mais notre attitude joue un rôle important.

Puissent nos paroles vous guider et vous apporter un peu de confiance – pour aujourd'hui et pour le futur.

## DAS WORT DES VORSTANDES

Viele Menschen spüren es: Die Welt ist unruhiger geworden. Nachrichten aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft lassen uns nicht kalt, und im Speziellen stellen uns die Jahre 2025 und 2026 vor neue Fragen. Gerade im Ruhestand, wenn das Leben eigentlich etwas ruhiger werden dürfte, kommen manchmal Sorgen auf – um die eigene Sicherheit, um die Zukunft der Kinder und Enkel, um das, was uns als Gesellschaft zusammenhält.

Wir möchten Ihnen Mut machen, ohne die Augen vor der Realität zu verschliessen. Denn Zuversicht heisst nicht, alles schönzureden oder durch eine rosarote Brille zu schauen. Zuversicht wächst aus Erfahrung, aus dem Wissen, dass schon viele schwierige Zeiten gemeistert wurden – persönlich wie gesellschaftlich.

Rentnerinnen und Rentner bringen einen reichen Schatz an Lebenserfahrung mit. Sie wissen, dass Veränderungen zum Leben gehören und dass es auch in unsicheren Zeiten Wege gibt, Halt zu finden: im Miteinander, im Gespräch, im Teilen von Wissen und im Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten.

Mit dieser Broschüre und unserer Website möchten wir Sie begleiten – mit Informationen, Anregungen und Gedanken, die stärken sollen. Sie ist eine Einladung, aufmerksam zu bleiben, sich einzubringen und den eigenen Weg mit Ruhe und Würde zu gehen. Nicht alles liegt in unserer Hand, aber vieles liegt in unserer Haltung.

Mögen unsere Worte Ihnen Orientierung geben und ein wenig Zuversicht schenken – für heute und für die kommende Zeit.

# PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE  
GEMEINSAM STÄRKER

Nos bénévoles. Notre force.

Unsere Freiwilligen. Unsere Kraft.

Kultur | Sport | Beziehungen  
Culture | Sport | Liens

## POUR UNE SOCIÉTÉ SANS DISCRIMINATION

### Pétition contre la discrimination liée à l'âge

«**Survieillessement**», «**tsunami gris**», les personnes âgées comme charge financière – de tels titres marquent de plus en plus le débat public. Cela n'est pas seulement irrespectueux, mais attise aussi l'opposition entre jeunes et personnes âgées. La discrimination liée à l'âge touche également les personnes sur le marché du travail et du logement, ainsi que dans le système de santé. Elle concerne aussi bien les générations plus jeunes que les plus âgées.

Une société solidaire ne peut pas accepter de telles discriminations. C'est pourquoi la pétition «Protection juridique contre la discrimination liée à l'âge – pour une société sans discrimination pour toutes les générations» demande des mesures concrètes de la part de la Confédération et du Parlement. L'interdiction de discrimination inscrite dans la Constitution fédérale doit enfin être appliquée de manière effective – avec un plan d'action national, des dispositions légales claires et des mesures ciblées.

Bonne nouvelle :

- Plus de 20'600 personnes ont déjà signé – un signal fort.
- 43 personnalités connues dans toute la Suisse soutiennent publiquement la pétition.
- 30 organisations suisses s'engagent pour la pétition.

Il s'agit maintenant, dans la dernière ligne droite, de recueillir encore davantage de signatures. Plus elles seront nombreuses, plus l'impact auprès du Parlement et du Conseil fédéral sera fort.

Envoyez avec nous un signal clair pour le respect, la cohésion et la solidarité entre les générations! Soutenez la pétition par votre signature et aidez à faire aboutir cette importante revendication!

## PÉTITION

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

#### Pour une société sans discrimination, ouverte à toutes les générations

##### INTRODUCTION ET JUSTIFICATION

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

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

Le Centre suisse de compétence pour les droits humains (aujourd'hui : «Institution nationale des droits humains, INDH») souligne les lacunes importantes de la protection juridique actuelle contre les discriminations. Des organisations internationales telles que l'OCDE (2014) ou l'OMS (2021) invitent la Suisse à prendre des mesures ciblées contre les désavantages discriminatoires liés à l'âge. Le professeur Christian

Maggiori (HES-SO) constate, sur la base d'un sondage, que la discrimination liée à l'âge est encore plus fréquente que le sexisme ou le racisme – à l'échelle européenne et également en Suisse.

La FARES– Fédération des Associations des retraité-e-s et de l'entraide en Suisse qui regroupe plus de 130'000 membres, appelle donc la Confédération et le Parlement à agir.

---

##### REVENDEICATIONS

###### 1. *Plan d'action national*

La Confédération et les cantons élaborent et mettent en œuvre un plan d'action national contre la discrimination liée à l'âge. Ce plan doit comporter des objectifs contraignants ainsi que la répartition des responsabilités.

###### 2. *Bases légales et mesures*

La Confédération adopte des dispositions légales spécifiques et prévoit des mesures concrètes pour protéger contre la discrimination fondée sur l'âge – aussi bien dans les relations entre l'État et les citoyen-ne-s que dans les relations relevant du droit privé. La protection contre la discrimination multiple doit être garantie. Une attention particulière doit être accordée aux rapports de force asymétriques, notamment dans les domaines du logement, des soins, des services de santé et du travail.

###### 3. *Service spécialisé central contre la discrimination liée à l'âge*

La Confédération crée un service spécialisé au niveau fédéral, spécifiquement consacré aux questions liées à l'âge, doté des compétences nécessaires et capable de conseiller la Confédération et les cantons dans la promotion d'une société favorable aux aînés et exempte de discrimination.

**Cette pétition vise à faire en sorte que la Suisse remplisse efficacement son obligation constitutionnelle – dans l'intérêt d'une société solidaire qui protège et respecte toutes les générations.**

*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!*

## FÜR EINE DISKRIMINIERUNGSFREIE GESELLSCHAFT

### Petition «Rechtlicher Schutz vor Altersdiskriminierung»

«Überalterung», «grauer Tsunami» ältere Menschen als Kostenlast – solche Titel prägen immer öfter die öffentliche Debatte. Dies ist nicht nur respektlos, sondern befeuern das Gegeneinander von Jung und Alt. Altersdiskriminierung begegnet Menschen auch auf dem Arbeits- und dem Wohnungsmarkt oder im Gesundheitswesen. Sie trifft sowohl jüngere als auch ältere Generationen.

Eine solidarische Gesellschaft darf solche Diskriminierung nicht akzeptieren. Deshalb fordert die Petition «Rechtlicher Schutz vor Altersdiskriminierung – für eine diskriminierungsfreie Gesellschaft aller Generationen» konkrete Schritte von Bund und Parlament. Das in der Bundesverfassung verankerte Diskriminierungsverbot soll endlich wirksam umgesetzt werden – mit einem nationalen Aktionsplan, klaren gesetzlichen Bestimmungen und gezielten Massnahmen.

Gute Nachricht:

- Über 20'600 Menschen haben bereits unterschrieben – ein starkes Zeichen.
- 43 schweizweit bekannte Persönlichkeiten unterstützen die Petition öffentlich.
- 30 Schweizer Organisationen setzen sich für die Petition ein.

Nun gilt es, im Schluss-Spurt, weitere Unterschriften zu sammeln. Je mehr es sind, umso stärker die Wirkung bei Parlament und Bundesrat.

Setzen Sie mit uns ein klares Zeichen für Respekt, Zusammenhalt und Generationensolidarität! Unterstützen Sie die Petition mit Ihrer Unterschrift und helfen Sie mit, diesem wichtigen Anliegen zum Durchbruch zu verhelfen!

## PETITION

### **Rechtlicher Schutz vor Altersdiskriminierung für eine diskriminierungsfreie Gesellschaft aller Generationen**

#### EINLEITUNG UND BEGRÜNDUNG

Die Schweizer Bundesverfassung verbietet in Artikel 8, Absatz 2 die Diskriminierung aufgrund von Herkunft, Lebensform, Geschlecht, Behinderung, Religion, weltanschaulicher oder politischer Überzeugung, «Rasse» und auch aufgrund von Alter. Dennoch ist die Altersdiskriminierung im Alltag eine Realität – meist unbeachtet und ohne rechtliche Konsequenzen.

Diskriminierungen aufgrund des Alters betreffen viele Lebensbereiche: die Gesundheitsversorgung, das selbstbestimmte Wohnen im Alter, die Wohnungssuche, den Zugang zum öffentlichen Verkehr, den Schutz vor Gewalt und finanzieller Ausnützung oder bei freiheitsentziehenden Massnahmen z.B. wegen Personalmangel in Institutionen. Im Zusammenspiel verschiedener Benachteiligungen wird besonders deutlich, wie lückenhaft der Schutz älterer Menschen ist.

Das Schweizerische Kompetenzzentrum für Menschenrechte (heute: «Schweizerische Menschenrechtsinstitution, SMRI») weist auf erhebliche Defizite im geltenden Diskriminierungsschutz hin. Internationale Organisationen wie die OECD (2014) oder die WHO (2021) fordern die Schweiz zu gezielten Massnahmen gegen diskriminierende Benachteiligungen aufgrund des Alters auf. Prof. Christian Maggiori (HES-SO)

stellt aufgrund einer Umfrage fest, dass Altersdiskriminierung gar häufiger auftritt als Sexismus oder Rassismus – europaweit und auch in der Schweiz.

Die VASOS– Vereinigung aktiver Seniorinnen- und Seniorenorganisationen der Schweiz– mit über 130'000 Mitgliedern fordert daher Bund und Parlament zum Handeln auf.

---

#### FORDERUNGEN

##### 1. *Nationaler Aktionsplan:*

Bund und Kantone erarbeiten einen nationalen Aktionsplan zur Bekämpfung der Altersdiskriminierung und setzen ihn um. Der Plan enthält verbindliche Ziele und Zuständigkeiten.

##### 2. *Gesetzliche Grundlagen und Massnahmen:*

Der Bund schafft spezifische gesetzliche Bestimmungen und sieht konkrete Massnahmen vor zum Schutz vor Altersdiskriminierung – sowohl im Verhältnis zwischen Staat und Bürger:innen als auch im privaten Rechtsverkehr. Der Schutz vor Mehrfachdiskriminierung ist zu gewährleisten. Besondere Beachtung gilt asymmetrischen Machtverhältnissen, etwa im Bereich Wohnen, Pflege, Gesundheitsversorgung und Arbeit.

##### 3. *Zentrale Fachstelle Altersdiskriminierung:*

Der Bund richtet eine Fachstelle auf Bundesebene, die sich gezielt mit Altersfragen befasst, über die notwendigen Fachkompetenzen verfügt und Bund sowie Kantone bei der Förderung einer altersfreundlichen, diskriminierungsfreien Gesellschaft beratend unterstützt.

**Diese Petition soll dazu beitragen, dass die Schweiz ihre verfassungsmässige Verpflichtung wirksam erfüllt – im Interesse einer solidarischen Gesellschaft, die alle Generationen schützt und achtet.**



www.vasos.ch - Photographie Maartje van Caspel

Vous pouvez signer la pétition en ligne sur le site [www.vasos.ch](http://www.vasos.ch):



Sie können die Petition online auf der Website [www.vasos.ch](http://www.vasos.ch) unterschreiben:



**VASOS FARES** Vereinigung aktiver Seniorinnen- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz  
 Parole: « Ich bin aktiv und gesund »  
 www.vasos.ch

**PÉTITION**  
 Protection juridique contre la discrimination liée à l'âge – pour une société sans discrimination, ouverte à toutes les générations  
 À : Conseil fédéral suisse et Parlement

Nous demandons :

- Un plan d'action national pour lutter contre la discrimination fondée sur l'âge, avec des objectifs contraignants et une répartition claire des responsabilités.
- Des bases légales spécifiques et des mesures concrètes pour protéger contre la discrimination liée à l'âge – aussi bien dans les relations entre l'État et les citoyens que dans les relations de force asymétriques, par exemple dans les domaines du logement, des soins, des services de santé et du travail.
- Un service spécialisé central au niveau fédéral, spécifiquement consacré à la promotion d'une société sans discrimination.

Un service spécialisé central au niveau fédéral, spécifiquement consacré à la promotion d'une société sans discrimination.

la Confédération et les cantons dans la promotion d'une société sans discrimination.

Cette pétition vise à faire en sorte que la Suisse remplisse effectivement son obligation constitutionnelle – dans l'intérêt d'une société solidaire qui protège et respecte toutes les générations.

Nom, prénom	Adresse (rue, n°)	NPA / localité	Né-e en	Signature
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

**SIGNEZ LA PÉTITION JUSQU'AU 31 MAI!**

Remarque - Ont le droit de signer les personnes domiciliées en Suisse.  
 Veuillez envoyer les feuilles dûment remplies d'ici au 31 mai 2026 à : VASOS – Vereinigung aktiver Seniorinnen- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz – 3000 Bern  
 www.vasos.ch

info@vasos.ch

**VASOS FARES** Vereinigung aktiver Seniorinnen- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz  
 Parole: « Ich bin aktiv und gesund »  
 www.vasos.ch

**PETITION**  
 Rechtlicher Schutz vor Altersdiskriminierung – für eine diskriminierungsfreie Gesellschaft aller Generationen  
 An: Schweizerischer Bundesrat und Parlament

Mir fordern:

- Einen nationalen Aktionsplan zur Bekämpfung der Altersdiskriminierung mit verbindlichen Zielen und Zuständigkeiten.
- Spezifische gesetzliche Grundlagen und Massnahmen zum Schutz vor Altersdiskriminierung – sowohl im Verhältnis zwischen Staat und Bürger:innen als auch im privaten Rechtsverkehr.
- Der Schutz vor Mehrfachdiskriminierung ist zu gewährleisten. Besondere Beachtung gilt asymmetrischen Machtverhältnissen, z.B. bei Wohnen, Pflege, Gesundheitsversorgung und Arbeit.

Die zentrale Fachstelle auf Bundesebene, die sich gezielt mit Altersfragen befasst, über die notwendigen Fachkompetenzen verfügt und Bund sowie Kantone bei der Förderung einer diskriminierungsfreien Gesellschaft beratend unterstützt.

Diese Petition soll sicherstellen, dass die Schweiz ihre verfassungsmässige Pflicht erfüllt und alle Generationen wirksam vor Diskriminierung schützt.

Name, Vorname	Adresse (Strasse, Nr.)	PLZ / Ort	Geburtsjahr	Unterschrift
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

**UNTERSCHREIBEN SIE DIE PETITION BIS 31. MAI!**

Hinweis: Unterschriftsberechtigt sind Personen mit Wohnsitz in der Schweiz.  
 Bitte die ausgefüllten Bögen bis 31. Mai 2026 einsenden an: VASOS – Vereinigung aktiver Seniorinnen- und Seniorenorganisationen der Schweiz – 3000 Bern  
 www.vasos.ch

info@vasos.ch

NOËL 2025



WEIHNACHTEN 2026







# MURITH SA

## POMPES FUNÈBRES

La confiance que vous nous témoignez nous est précieuse.  
Nous vous en remercions et l'honorons en mettant toute notre compétence à votre service.

### Lorsque le deuil vous frappe...

Nous sommes là pour vous aider et tout organiser selon vos désirs.

### Contrat de prévoyance au décès...

Comment prévoir et organiser ses funérailles.  
Vous seul(e) savez ce que vous souhaitez pour vos obsèques. Venez nous en parler.  
Contactez-nous en toute confiance.

### Chapelle funéraire de Chantemerle...

Lieu conçu pour les familles qui souhaitent vivre plus intimement les instants d'une séparation.  
Salons funéraires personnalisés.  
Chapelle permettant d'y célébrer le dernier adieu.

Fribourg, Pérolles 27  
[www.pfmurith.ch](http://www.pfmurith.ch)

 ASSF  
Détenteur du brevet fédéral



1916

026  
322  
41  
43

## SITE INTERNET / WEBSITE



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

**Cher·e·s 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.**

**Plus de 10'000 visites par an / Mehr als 10'000 Besuche pro Jahr**



## AREF – RVSF INFO

### LES RENDEZ-VOUS DE L'AREF / DIE RVSF-AGENDA

**Mercredi 3 juin 2026: Assemblée générale**  
*Mittwoch, 3. Juni 2026: Generalversammlung*

**Mercredi 5 août 2026: Pique-nique**  
*Mittwoch, 5. August 2026: Picknick*

**Mercredi 9 septembre 2026: Excursion de l'AREF**  
*Mittwoch, 9. September 2026: Ausflug der RVSF*

**Mardi 1<sup>er</sup> décembre 2026: Noël de l'AREF**  
*Dienstag, 1. Dezember 2026: Weihnachtsfeier der RVSF*

### IMPRESSUM :

Éditeur / Verleger : AREF/RVSF - [info@aref-rvsf.ch](mailto:info@aref-rvsf.ch)

Les photographies des événements et activités sont visibles sur notre site [www.aref-rvsf.ch](http://www.aref-rvsf.ch), rubrique Galerie.  
Fotografien von Veranstaltungen und Aktivitäten sind aufgeschaltet auf unserer Webseite [www.aref-rvsf.ch](http://www.aref-rvsf.ch), Rubrik Fotogalerie.

# BUCHARD voyages

## VOS SORTIES DE GROUPE

**Voyage de un à plusieurs jours**  
**100 % sur-mesure et personnalisé**



Plus d'infos au 027 306 22 30  
ou sur [www.buchard.ch/groups](http://www.buchard.ch/groups)



**Vous aimez consommer local.**

Faites-le aussi avec votre banque.

**Sie konsumieren gerne lokal.**

Machen Sie das auch mit Ihrer Bank.

bcf.ch  
fkb.ch



**Banque Cantonale de Fribourg**  
**Freiburger Kantonalbank**

simplement ouvert - einfach offener