Messager de l'Association des retraités de l'Etat de Fribourg (AREF)

Bote der Rentnervereinigung des Staates Freiburg (RVSF)

www.aref-rvsf.ch

Le Retraité

48e année/48. Jahr Octobre/Oktober 2026 N° 94





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

5 **Le mot du président**
9 ***Das Wort des Präsidenten***
12 **Douleurs chroniques et âge : une fatalité ?**
14 **Chronische Schmerzen und das Alter: Ist das unvermeidlich?**
17 **Sondage**
21 **Umfrage**
26 **Les rendez-vous de l'AREF/*Die RVSF-Agenda***

Illustration de couverture : Jean-Baptiste Dupraz (1934-1991), *Sans titre* (détail), huile sur bois, env. 45 x 40 cm,1966. Norvège, collection particulière.

AREF RVSF

Présidence : Alain Maeder
president@aref-rvsf.ch

Vice-président, contact alémanique : Werner ZIMMERLI
vicepresidence@aref-rvsf.ch

Secrétaire : Martine COTTIER-CHASSOT
secretariat@aref-rvsf.ch

Caissière / Représentation au comité de la Caisse de prévoyance de l'Etat : Jocelyne MORET
caisse@aref-rvsf.ch

Traductions *Le Retraité* : Daniel BÄCHLER
traduction@aref-rvsf.ch

Relations extérieures, webmaster : Roland SCHMUTZ
webmaster@aref-rvsf.ch

Activités annuelles : Marcel WIDER
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 à : 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



LE MOT DU PRÉSIDENT



Chères retraitées, chers retraités,
Chères et chers membres de notre association,

C'est avec beaucoup de plaisir et un grand honneur que je m'adresse à vous pour la première fois depuis mon accession à la présidence de notre association. Cette fonction représente pour moi bien davantage qu'un mandat. Elle constitue une occasion de servir une communauté à laquelle je suis tout comme vous attaché, de défendre ses intérêts et, surtout, de contribuer à maintenir des liens solides entre ses membres.

Prendre la présidence d'une association, c'est aussi prendre conscience de la richesse humaine qui la compose. Nos parcours professionnels, nos expériences de vie et nos sensibilités sont certes différents. Nous partageons pourtant une réalité commune : celle d'avoir consacré une partie importante de notre existence au monde du travail en servant au mieux l'Etat employeur et, à travers lui, l'ensemble de la collectivité. La retraite ne signifie donc nullement la fin de notre contribution à la société. Elle ouvre au contraire une nouvelle période de vie, riche de compétences, d'expérience, de disponibilité et de possibilités d'engagement.

LA PLACE DES RETRAITÉS DANS NOTRE SOCIÉTÉ

La Suisse bénéficie d'une population qui vit plus longtemps et, dans de nombreux cas, en bonne santé durant une part importante de la retraite. Cette évolution constitue une formidable réussite, mais elle nous confronte aussi à des questions auxquelles nous devons ensemble apporter des réponses.

Les personnes retraitées représentent une composante essentielle de notre société. Elles contribuent à la vie familiale, associative, culturelle et citoyenne. Elles accompagnent leurs proches, gardent leurs petits-

enfants, s'engagent dans des associations, participent à des activités bénévoles et transmettent leurs connaissances aux générations suivantes. Cette contribution, souvent discrète, est pourtant considérable.

Il est dès lors essentiel de ne pas réduire la retraite à une catégorie statistique. Derrière chaque retraité se trouve une personne avec une histoire, des compétences, des aspirations et une volonté de continuer à participer à la vie collective.

Or, les conditions de vie actuelles rendent parfois cette période plus difficile qu'on ne pourrait le penser. L'augmentation générale du coût de la vie, les dépenses liées au logement, aux assurances, à l'alimentation et particulièrement aux primes d'assurance-maladie pèsent lourdement sur de nombreux budgets. Pour les personnes disposant de revenus fixes, ces augmentations peuvent devenir particulièrement préoccupantes, car leurs possibilités d'adapter leurs revenus à l'évolution des dépenses sont limitées.

VIEILLIR DANS LA DIGNITÉ

La question de la santé occupe une place centrale. Avec l'avancée en âge, les besoins médicaux peuvent augmenter et entraîner des dépenses supplémentaires. Accéder aux soins nécessaires, pouvoir bénéficier d'un accompagnement adapté et conserver une qualité de vie satisfaisante doivent demeurer des préoccupations fondamentales.

Vieillir dignement ne devrait pas dépendre uniquement de la capacité financière de chacun. Il s'agit d'un enjeu collectif qui concerne non seulement les retraités d'aujourd'hui, mais également toutes les générations qui seront appelées, demain, à vivre cette étape de l'existence.

Notre association doit pouvoir être un lieu où ces préoccupations sont entendues, discutées et, lorsque cela est possible, relayées. Nous n'avons pas la prétention de résoudre seuls les difficultés auxquelles notre génération est confrontée. Nous pouvons toutefois contribuer au débat, faire entendre notre voix et rappeler que les retraités ne doivent pas être considérés comme de simples bénéficiaires de prestations, mais comme des citoyens à part entière.

L'ENGAGEMENT : UNE FORCE QUI NE PREND PAS SA RETRAITE

Dans ce contexte, l'engagement de chacune et de chacun demeure essentiel. Notre société a besoin de l'expérience des retraités. Elle a besoin de leur mémoire, de leurs connaissances, de leur regard critique, mais également de leur capacité à créer des liens entre les générations.

Notre association doit elle aussi pouvoir compter sur cet engagement. Une association ne vit véritablement que grâce à ses membres : grâce à celles et ceux qui participent aux activités, qui proposent des idées, qui donnent un peu de leur temps, qui prennent des responsabilités ou qui, simplement, la gratifient de leur présence.

Je souhaite donc que cette première année de présidence soit placée sous le signe de la participation, de la solidarité et du dialogue. Chacune et chacun doit pouvoir trouver sa place, indépendamment de son parcours, de son âge ou de sa situation.

CONSTRUIRE ENSEMBLE

Durant mon mandat, j'entends, avec l'ensemble du comité, être attentif à vos préoccupations et me rendre disponible pour entendre vos propositions. Les défis auxquels nous sommes confrontés sont nombreux, mais ils ne doivent pas nous faire perdre de vue l'essentiel : notre association existe avant tout pour ses membres et grâce à eux dans un esprit convivial.

Je tiens à remercier chaleureusement toutes celles et tous ceux qui s'investissent déjà dans la vie de notre association, que ce soit au sein du comité, dans l'organisation des activités ou par leur participation régulière. Votre engagement constitue sa véritable richesse.

Ensemble, continuons à faire vivre cette belle communauté. Parce que la retraite marque la fin d'une carrière, mais certainement pas la fin de la vie active.

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente fin d'année, remplie de rencontres, de moments de convivialité et de beaux projets partagés.

Alain Maeder



DAS WORT DES PRÄSIDENTEN



Liebe Rentnerinnen und Rentner
Liebe Mitglieder unserer Vereinigung

Es ist mir eine grosse Freude und Ehre, mich zum ersten Mal seit meiner Wahl zum Präsidenten unsere Vereinigung an Sie zu wenden. Dieses Amt bedeute für mich weit mehr als nur ein Mandat. Es bietet mir die Gelegenheit, einer Gemeinschaft zu dienen, die mir ebenso am Herzen liegt wie Ihnen, ihre Interessen zu vertreten und vor allem dazu beizutragen, dass der enge Zusammenhalt zwischen ihren Mitgliedern erhalten bleibt.

Den Vorsitz einer Vereinigung zu übernehmen bedeutet auch, sich des Reichtums bewusst zu werden, aus dem sie besteht. Unsere beruflichen Werdegänge, unsere Lebenserfahrungen und unsere Sichtweisen sind zwar unterschiedlich. Dennoch teilen wir eine gemeinsame Realität: Wir haben einen bedeutenden Teil unseres Lebens der Arbeitswelt gewidmet, indem wir dem Staat als Arbeitsgeber und damit der gesamten Gemeinschaft bestmöglich gedient haben. Der Ruhestand bedeutet daher keineswegs das Ende unseres Beitrags zur Gesellschaft. Im Gegenteil, er eröffnet einen neuen Lebensabschnitt, reich an Kompetenzen, Erfahrungen, Verfügbarkeit und Möglichkeiten des Engagements.

DIE ROLLE DER RENTNER IN UNSERER GESELLSCHAFT

Die Schweiz profitiert davon, dass ihre Bevölkerung länger lebt und in vielen Fällen während eines Grossteils des Ruhestandes bei guter Gesundheit ist. Diese Entwicklung ist ein grosser Erfolg, stellt uns aber auch vor Fragen, auf die wir gemeinsam Antworten finden müssen.

Rentnerinnen und Renter sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesellschaft. Sie leisten einen Beitrag zum Familienleben, zum Vereinsleben, zum kulturellen Leben und zum gesellschaftlichen Leben. Sie stehen ihren Angehörigen zur Seite, betreuen ihre Enkelkinder, engagieren sich in Vereinen, beteiligen sich an ehrenamtlichen Aktivitäten

und geben ihr Wissen an die nachfolgende Generation weiter. Dieser Beitrag, der oft im Verborgenen bleibt, ist dennoch beträchtlich.

Es ist daher von entscheidender Bedeutung, Rentner nicht auf eine statistische Kategorie zu reduzieren. Hinter jedem Rentner steht eine Person mit einer eigenen Geschichte, Fähigkeiten, Zielen und dem Wunsch, weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Die aktuellen Lebensumstände machen diese Zeit jedoch manchmal schwieriger, als man meinen könnte. Der allgemeine Anstieg der Lebenshaltungskosten, die Ausgaben für Wohnen, Versicherungen, Lebensmittel und insbesondere die Krankenkassenbeiträge belasten viele Haushalte erheblich. Für Menschen mit festem Einkommen können diese Erhöhungen besonders besorgniserregend sein, da ihre Möglichkeiten, ihre Einkommen an die Entwicklung der Ausgaben anzupassen, begrenzt sind.

IN WÜRDE ALT WERDEN

Das Thema der Gesundheit spielt eine zentrale Rolle. Mit zunehmendem Alter können medizinische Bedürfnisse steigen und zusätzliche Kosten verursachen. Der Zugang zu der notwendigen medizinischen Versorgung, die Möglichkeit, eine angemessene Betreuung in Anspruch zu nehmen, und die Aufrechterhaltung einer zufriedenstellenden Lebensqualität müssen weiterhin im Mittelpunkt stehen.

Ein würdevolles Altern sollte nicht allein von den finanziellen Möglichkeiten des Einzelnen abhängen. Es handelt sich um eine gesellschaftliche Herausforderung, die nicht nur die heutigen Rentner betreffen, sondern auch alle Generationen, die in Zukunft diese Lebensphase durchlaufen werden.

Unsere Vereinigung soll ein Ort sein, an dem diese Anliegen Gehör finden, diskutiert und, soweit möglich, weitervermittelt werden. Wir erheben nicht den Anspruch, die Schwierigkeiten, mit denen unsere Generation konfrontiert ist, allein zu lösen. Wir können jedoch einen Beitrag zur Debatte leisten und daran erinnern, dass Rentner nicht als blosse Leistungsempfänger, sondern als vollwertiger Bürger betrachtet werden müssen.

ENGAGEMENT: EINE KRAFT, DIE NIE IN DEN RUHESTAND GEHT

In diesem Zusammenhang ist das Engagement jedes einzelnen nach wie vor von entscheidender Bedeutung. Unsere Gesellschaft braucht die Erfahrung der Rentner. Sie braucht ihre Erinnerungen, ihr Wissen, ihren kritischen Blick, aber auch ihre Fähigkeit, Brücken zwischen den Generationen zu schlagen.

Auch unsere Vereinigung muss sich auf dieses Engagement verlassen können. Eine Vereinigung lebt erst dann wirklich, wenn ihre Mitglieder da sind: dank derjenigen, die an Aktivitäten teilnehmen, Ideen einbringen, ein wenig ihrer Zeit opfern, Verantwortung übernehmen oder einfach nur durch ihre Anwesenheit die Vereinigung bereichern.

Ich wünsche mir daher, dass dieses erste Jahre meiner Präsidentschaft im Zeichen der Teilhabe, der Solidarität und des Dialogs steht. Jede und jeder soll seinen Platz finden können, unabhängig von seinem Werdegang, seinem Alter oder seiner Lebenssituation.

GEMEINSAM GESTALTEN

Während meiner Amtszeit möchte ich gemeinsam mit dem gesamten Vorstand ein offenes Ohr für Ihre Anliegen haben und mich für Ihre Vorschläge zur Verfügung stellen. Die Herausforderungen, vor denen wir stehen, sind zahlreich, doch dürfen wir dabei das Wesentliche nicht aus den Augen verlieren: Unsere Vereinigung existiert in erster Linie für seine Mitglieder und dank ihnen in einer freundschaftlichen Atmosphäre.

Ich möchte mir ganz herzlich bei allen bedanken, die sich bereits für unsere Vereinigung engagieren, sei es im Vorstand, bei der Organisation von Aktivitäten oder durch ihre regelmässige Teilnahme. Ihr Engagement ist der wahre Reichtum unserer Vereinigung.

Lasst uns gemeinsam dafür sorgen, dass diese wunderbare Gemeinschaft weiterlebt. Denn der Ruhestand bedeutet zwar das Ende der beruflichen Laufbahn, aber sicherlich nicht das Ende des aktiven Lebens.

Ich wünsche Ihnen allen einen wunderbaren Jahresausklang, voller Begegnungen, geselliger Momente und schöner gemeinsamer Projekte.

Alain Maeder

DOULEURS CHRONIQUES ET ÂGE : UNE FATALITÉ ?

A l'issue de l'assemblée générale de notre association qui s'est tenue le 3 juin dernier, à Grangeneuve, nous avons eu l'honneur d'accueillir le Dr méd. Karim Benmiloud spécialiste en Antalgie interventionnelle, Directeur de la Clinique Algea, à Corminboeuf.

Lors de sa conférence, qui a manifestement passionné l'auditoire, cet ex-médecin urgentiste a évoqué les diverses formes de douleur en tant que symptômes très fréquents, souvent sous-évalués et banalisés à tort comme une fatalité liée à l'âge.

Pour permettre à toutes celles et ceux d'entre vous qui n'ont pas eu la chance de l'entendre de mieux cerner cette souffrance et sa prise en charge, nous publions ci-dessous un résumé de son intervention.

LA DOULEUR CHRONIQUE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES : DES SOLUTIONS EXISTENT !

La douleur chronique est fréquente avec l'âge et peut toucher le dos, les articulations ou encore les nerfs. Elle peut faire suite à une maladie, un traumatisme, ou tout simplement être liée à la dégénérescence articulaire plus communément appelée arthrose. Elle peut limiter les déplacements, perturber le sommeil, réduire l'autonomie et peser sur le moral. Pourtant, elle reste encore trop souvent considérée comme une conséquence normale du vieillissement, alors qu'elle peut et doit être prise en charge.

À la **Clinique Algea de Corminboeuf**, la prise en charge repose sur une approche pluridisciplinaire réunissant notamment des médecins spécialistes en traitement interventionnel de la douleur, mais aussi une neurologue, des chirurgiens orthopédistes et de la colonne vertébrale, des physiothérapeutes, une psychologue et une thérapeute en acupuncture et médecine chinoise, et une naturopathe. Après une première consultation approfondie, une stratégie est définie avec le patient puis régulièrement réévaluée.

Selon les situations, les traitements peuvent associer médicaments, physiothérapie, soutien psychologique, stimulation électrique transcutanée ou des techniques plus ciblées comme les infiltrations réalisées sous contrôle radiologique ou échographique, et la radiofréquence consistant en la modulation du message douloureux transmis par les nerfs, ou la brûlures de ces mêmes nerfs responsables de la transmission de la douleur. L'objectif n'est pas toujours de faire disparaître totalement la douleur, mais de mieux la contrôler pour préserver au maximum la qualité de vie et l'autonomie.

Le message essentiel reste simple : **il ne faut pas attendre pour parler de sa douleur. Une prise en charge adaptée et régulièrement réévaluée peut réellement améliorer le quotidien. La douleur chronique ne doit pas être une fatalité.**

Dr méd, Karim Benmiloud
Médecin responsable. FMH Anesthésiologie,
Traitement interventionnel de la douleur SSIPM.

Clinique Algea
Route du Pâqui 5
1720 Corminboeuf
cliniquealgea@hin.ch
026.577.63.63



CHRONISCHE SCHMERZEN UND DAS ALTER: IST DAS UNVERMEIDLICH?

Im Anschluss an die Generalversammlung unserer Vereinigung, die am 3. Juni dieses Jahres in Grangeneuve stattfand, hatten wir die Ehre, Dr. med. Karim Benmiloud, Facharzt für interventionelle Schmerztherapie und Direktor der Klinik Algea in Corminboeuf, begrüssen zu dürfen.

In seinem Vortrag, der die Zuhörer sichtlich beeindruckte, sprach der ehemalige Notarzt über die verschiedenen Formen von Schmerzen als sehr häufige Symptome, die oft unterschätzt und fälschlicherweise als unvermeidliche Begleiterscheinung des Alters abgetan werden.

Damit all diejenigen unter Ihnen, die nicht die Gelegenheit hatten, dem Vortrag beizuwohnen, dieses Leiden und dessen Behandlung besser nachvollziehen können, veröffentlichen wir im Folgenden eine Zusammenfassung seines Vortrags

CHRONISCHE SCHMERZEN BEI ÄLTEREN MENSCHEN:
ES GIBT LÖSUNGEN!

Chronische Schmerzen treten im Alter häufig auf und können den Rücken, die Gelenke oder auch die Nerven betreffen. Sie können die Folge einer Erkrankung oder eines Traumas sein oder einfach mit einer Gelenkverschleisserkrankung, besser bekannt als Arthrose, zusammenhängen. Sie können die Bewegungsfreiheit einschränken, den Schlaf stören, die Selbstständigkeit beeinträchtigen und die Stimmung belasten. Dennoch werden sie noch allzu oft als normale Folge des Alterns angesehen, obwohl sie behandelt werden können und müssen.

In der **Klinik Algea in Corminboeuf** basiert die Behandlung auf einem multidisziplinären Ansatz, an dem insbesondere Fachärzte für interventionelle Schmerztherapie, aber auch eine Neurologin, Orthopäden und Wirbelsäulenchirurgen, Physiotherapeuten, eine Psychologin, eine Therapeutin für Akupunktur und chinesische Medizin sowie eine Heilpraktikerin beteiligt sind. Nach einer ersten ausführlichen Konsultation wird gemeinsam mit dem Patienten eine Strategie festgelegt, die anschließend regelmässig neu bewertet wird.

Je nach Situation können die Behandlungen eine Kombination aus Medikamenten, Physiotherapie, psychologischer Betreuung, transkutaner Elektrostimulation oder gezielteren Verfahren umfassen, wie beispielsweise unter Röntgen- oder Ultraschallkontrolle durchgeführte Infiltrationen sowie die Radiofrequenztherapie, bei der die von den Nerven übertragenen Schmerzsignale moduliert oder die für die Schmerzübertragung verantwortlichen Nerven verödet werden. Das Ziel besteht nicht immer darin, den Schmerz vollständig zu beseitigen, sondern ihn besser zu kontrollieren, um die Lebensqualität und die Selbstständigkeit so weit wie möglich zu erhalten.

Die Kernbotschaft ist ganz einfach: **Man sollte nicht zögern, über seine Schmerzen zu sprechen. Eine angemessene und regelmässig angepasste Behandlung kann den Alltag wirklich verbessern. Chronische Schmerzen müssen kein unabwendbares Schicksal sein**.

Dr med, Karim Benmiloud
Leitender Arzt. FMH Anästhesiologie, interventionelle Schmerztherapie SSIPM.

Klinik Algea
Route du Pâqui 5
1720 Corminboeuf
cliniquealgea@hin.ch
026.577.63.63



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

ASSF
Détenteur du brevet fédéral

1916

026
322
41
43

SONDAGE

L'engagement bénévole connaît une évolution profonde, marquée par un recul de la participation au sein des associations. Plusieurs facteurs expliquent ce phénomène.

Le covid a laissé des traces profondes dans le comportement des individus. On assiste à une montée de l'individualisme. La priorité est donnée à des engagements courts et flexibles et les rythmes de vie sont plus rapides.

Le numérique a pris et prend toujours plus de place. On peut faire du bénévolat en ligne, de façon ponctuelle. De nouvelles plateformes de mise en relation apparaissent. Tout cela aboutit à une dilution des liens sociaux directs.

Mais alors que faire pour garder des liens, avoir des contacts. Chacun connaît, au moins de nom Pro Senectute qui propose notamment des activités sportives et culturelles. A cela s'ajoutent, depuis plusieurs années, les programmes des collectivités publiques qui doivent proposer des activités aux aînés à travers le programme Senior+. Si vous consultez votre bulletin communal, le site de Pro Senectute et d'autres groupes d'activités, vous pouvez trouver des occupations quotidiennes qui peuvent vous convenir.

Et l'AREF dans tout ça? Comme la plupart des associations, nous connaissons un recul de nos membres, des difficultés à trouver de nouvelles personnes prêtes à fonctionner au sein du comité. Les activités que nous proposons ne sont pas nombreuses mais restent malgré tout toujours très prisées des membres qui y participent.

Du côté du comité, nous mettons l'accent sur la défense des intérêts des retraités. Comme vous avez pu le constater dans notre dernier numéro, nous avons relayé une pétition de la FARES portant sur le respect des aînés.
Et vous chers membres, qu'attendez-vous de votre association ?

Lors d'une récente réflexion au vert, avec l'objectif de ne pas faire doublon avec l'offre très développée émanant d'autres organismes tant à l'échelon communal que cantonal, nous avons pris l'option de vous sonder.

Vous trouverez ainsi, inséré au présent Bulletin, un formulaire que nous vous invitons à remplir en toute liberté. Les questions qu'il aborde sont fondamentales pour cerner avec plus d'acuité le rôle de l'AREF. Vous disposez de trois façons de nous faire connaître vos réponses :

- En retournant par poste le formulaire ;
- En consultant notre site internet et en répondant au questionnaire en ligne à l'adresse president@aref-rvsf.ch ;
- En glissant le formulaire dûment rempli dans l'urne prévue à cet effet lors du prochain repas de Noël.

Au cours des prochains mois, nous procéderons au dépouillement de vos remarques et de vos suggestions et transcrirons fidèlement les tendances qui s'en dégageront. Nous reviendrons par la suite vers vous avec des propositions concrètes.

Nous sommes convaincus que l'AREF sortira grandie de cette opération et qu'un souffle nouveau lui permettra de jouer un rôle fédérateur et de redynamiser les rangs qui la composent.

D'avance merci pour votre participation active.

QUESTIONNAIRE DE L'AREF DESTINÉ A SES MEMBRES

1. De manière générale, quelles sont vos attentes envers l'AREF ?

2. Est-ce que les activités qui vous sont proposées actuellement (pique-nique, sortie/excursion, repas de Noël) vous conviennent ?

3. Souhaitez-vous modifier leur concept et, si oui, de quelle façon ?

4. Auriez-vous d'autres propositions d'activités et, si oui, lesquelles ?

5. Est-ce que le contenu du Bulletin « Le Retraité « vous satisfait ? _____

6. Attendez-vous plus d'articles de fond et, si oui, sur quels thèmes ?

7. Souhaitez-vous la mise sur pied ponctuelle de conférences et, si oui, sur quels thèmes ?

Facultatif

Prénom, Nom : _____
Téléphone : _____
Adresse électronique : _____

Merci de retourner votre formulaire à l'adresse suivante :
Alain Maeder, Président de l'AREF, Kleinschönberg 105, 1700 Fribourg

Octobre 2026

UMFRAGE

Das ehrenamtliche Engagement durchläuft einen tiefgreifenden Wandel, der durch einen Rückgang der Beteiligung in Vereinen gekennzeichnet ist. Für dieses Phänomen gibt es mehrere Gründe.
Die Corona-Pandemie hat tiefe Spuren im Verhalten der Menschen hinterlassen. Wir beobachten einen zunehmenden Individualismus. Kurzfristige und flexible Verpflichtungen stehen im Vordergrund, und das Lebenstempo hat sich beschleunigt.

Die Digitalisierung hat an Bedeutung gewonnen und gewinnt immer mehr an Bedeutung. Man kann sich online punktuell ehrenamtlich engagieren. Es entstehen neue Plattformen, die Menschen miteinander in Kontakt bringen. All dies führt zu einer Verwässerung der direkten sozialen Bindungen.

Aber was kann man also tun, um Beziehungen zu pflegen und Kontakte zu knüpfen? Jeder kennt zumindest dem Namen nach Pro Senectute, die unter anderem sportliche und kulturelle Aktivitäten anbietet. Hinzu kommen seit mehreren Jahren die Programme der öffentlichen Hand, die im Rahmen des Senior+-Programms Aktivitäten für Senioren anbieten müssen. Wenn Sie das Mitteilungsblatt Ihrer Gemeinde, die Website von Pro Senectute und die von anderen Aktivitätsgruppen durchsehen, finden Sie vielleicht tägliche Beschäftigungen, die zu Ihnen passen.

Und wie sieht es mit der RVSF aus? Wie die meisten Vereine verzeichnen auch wir einen Rückgang unserer Mitgliederzahlen und haben Schwierigkeiten, neue Leute zu finden, die bereit sind, im Vorstand mitzuarbeiten. Die von uns angebotenen Aktivitäten sind zwar nicht zahlreich, erfreuen sich aber dennoch stets grosser Beliebtheit bei den teilnehmenden Mitgliedern.

Wir als Vorstand legen den Schwerpunkt auf die Vertretung der Interessen der Rentner. Wie Sie in unserer letzten Ausgabe lesen konnten, haben wir eine Petition der VASOS zum Thema Respekt gegenüber älteren Menschen veröffentlicht.
Und Sie, liebe Mitglieder, was erwarten Sie von Ihrer Vereinigung?

Bei unseren jüngsten Überlegungen haben wir uns entschlossen, Sie zu befragen, um Überschneidungen mit dem bereits sehr gut ausgebauten Angebot anderer Organisationen sowohl auf kommunaler als auch auf kantonaler Ebene zu vermeiden.

In diesem Bulletin finden Sie daher ein Formular, das Sie nach Belieben ausfüllen können. Die darin enthaltenen Fragen sind von grundlegender Bedeutung, um die Rolle der RVSF genauer zu erfassen. Sie haben drei Möglichkeiten, uns Ihre Antworten mitzuteilen:

- Indem Sie das Formular an folgende Adresse zurücksenden;
- Indem Sie unsere Webseite besuchen und den Online-Fragebogen an die Adresse president@aref-rvsf.ch ausfüllen;
- Indem Sie das ordnungsgemäss ausgefüllte Formular beim kommenden Weihnachtsessen in die dafür vorgesehene Urne einwerfen.

In den kommenden Monaten werden wir Ihre Anmerkungen und Vorschläge auswerten und die sich daraus ergebenden Tendenzen getreu wiedergeben. Anschliessend werden wir mit konkreten Vorschlägen an Sie herantreten.

Wir sind überzeugt, dass die RVSF aus dieser Massnahme gestärkt hervorgehen wird und dass ihr dieser neue Schwung ermöglichen wird, eine verbindende Rolle zu spielen und ihre Reihen neu zu beleben.
Vielen Dank im Voraus für Ihre aktive Mitarbeit.

MITGLIEDERBEFRAGUNG RVSF

1. Was sind generell Ihre Erwartungen an die RVSF?

2. Sind Sie mit den derzeit angebotenen Aktivitäten (Picknick, Ausflug, Weihnachtsessen) zufrieden?

3. Möchten Sie deren Konzept ändern, wenn ja, in welcher Weise?

4. Haben Sie weitere Vorschläge für Aktivitäten, wenn ja, welche?

5. Sind Sie mit den Inhalten des «Boten» zufrieden? _____

6. Erwarten Sie weitere Hintergrundartikel, wenn ja, zu welchen Themen?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

7. Wünschen Sie die gelegentliche Durchführung von Konferenzen, wenn ja, zu welchen Themen?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Freiwillige Angaben

Vorname, Name: _____
Telefon: _____
Email-Adresse: _____

Bitte senden Sie Ihr Formular an folgende Adresse zurück:
Alain Maeder, Präsident der RVSF, Kleinschönberg 105, 1700 Freiburg

Oktober 2026

SORTIE/AUSFAHRT 2026 - EMOSSON



AREF – RVSF INFO

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

Mardi 7 décembre 2026 : Noël de l'AREF
Dienstag, 7. Dezember 2026: Weihnachtsfeier der RVSF

Mercredi 2 juin 2027 : Assemblée générale
Mittwoch, 2. Juni 2027: Generalversammlung

Mercredi 8 septembre 2027 : Excursion de l'AREF
Mittwoch, 8. September 2027: Ausflug der RVSF

Été 2027 (date à préciser) : Pique-nique
Sommer 2027 (Datum noch festzulegen): Picknick

IMPRESSUM :
Éditeur / *Verleger* : AREF/RVSF - info@aref-rvsf.ch

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





Vous aimez consommer local.
Faites-le aussi avec votre banque.

Sie konsumieren gerne lokal.
Machen Sie das auch mit Ihrer Bank.

Banque Cantonale de Fribourg
Freiburger Kantonalbank

bcf.ch
fkb.ch

simplement ouvert - einfach offener