

TRAIT D'UNION

Fédération
Valaisanne des Retraités



BINDE-GLIED

Walliser
Verband der Rentner

LE BILLET DU PRÉSIDENT,

Le Bureau de la Fédération a décidé de tenir, en automne 2010, une nouvelle session du Parlement des Aînés dont le thème de réflexion pourrait être centré sur ces deux mots importants: « Bien vieillir ».

Le Parlement des Aînés pourrait apporter sa contribution à la définition de la politique valaisanne en faveur de la personne âgée. Une commission consultative cantonale s'occupe depuis bientôt une année de son développement et va déposer, dans le courant de ce printemps, un rapport intermédiaire sur ce sujet auprès de la Cheffe du Département de la sécurité, et des affaires sociales (DSSI), M^{me} Esther Waeber-Kalbermatten.

Le Parlement pourrait apporter son concours aux réflexions en cours qui, d'après la Fédération valaisanne des Retraités, devrait placer la personne âgée au centre du débat. C'est un fait établi : nous vivons plus longtemps et en bonne santé aussi bien physique que psychologique. L'autonomie et la responsabilité personnelle devraient présider à notre destinée aussi longtemps que possible et, progressivement, être partagée avec notre entourage. Nous devons pouvoir choisir librement notre lieu de vie et vieillir aussi longtemps que possible à notre domicile, avec les soins et le soutien indispensables, en cas de besoin.

La vieillesse n'est pas une raison suffisante pour qu'une personne âgée soit placée, « à l'insu de son plein gré », dans une maison de retraite. Le maintien à domicile et, parfois, dans des appartements de colocation ou domino plus adaptés, est une solution moins coûteuse que les EMS. Il offre surtout une meilleure qualité de vie.

La Fédération est placée devant un choix de vie et de société. Bien vieillir à domicile exige le développement de structures de soins et de soutien en qualité et en quantité par l'intervention élargie et diverse de professionnels de tous ordres: médecins généralistes ou de famille, gérontologues visiteurs, personnels soignants spécifiques (soins habituels et soins palliatifs), bénévoles de services (repas à domicile, visites organisées, lectures, transports, achats...), professionnels généralistes (bricoleurs répondant à des demandes de services particuliers), possibilité de trouver des lieux de repos momentanés ou de vacances pour les personnes âgées et des compensations financières adéquates pour les personnes qui s'en occupent.

Apportez vos idées sur ce sujet à votre Fédération et à la commission de la Santé et des Questions sociales chargée de définir les thèmes à débattre lors du prochain Parlement des Aînés.

Jean-Pierre Salamin

WORT DES PRÄSIDENTEN,

Das Verbandsbüro entschloss sich im Herbst 2010 eine neue Session des Altersparlamentes durch zu führen. Das Leitthema würde sich auf zwei wichtige Begriffe konzentrieren: « Gut Altern ».

Das Altersparlament wäre fähig, seinen Beitrag zur Definition der Walliser Alterspolitik zu Gunsten der älteren Generation zu leisten. Eine kantonale Konsultativkommission befasst sich bald ein Jahr mit dieser Frage. Sie wird im Verlaufe des Frühlings einen Zwischenbericht diesbezüglich der Chefin des Departementes für Sicherheit, Sozialwesen und Integration

Frau Esther Waeber-Kalbermatten einreichen.

Das Parlament könnte seine Mitwirkung zu den laufenden Überlegungen leisten, die die Älteren gemäss Walliser Rentnerverband ins Zentrum der Debatte stellen will. Es ist eine Tatsache, wir leben viel länger und sowohl körperlich wie geistig auch in guter Gesundheit. Autonomie und Selbstverantwortung muss unser Schicksal so lang als möglich leiten und ist von unserer Umgebung schrittweise zu teilen. Wir sollen frei unseren Lebensort wählen können und so lang als möglich Zuhause leben dürfen und sofern nötig mit aller Pflege und unerlässlichen Betreuung.

Alter ist kein genügender Grund, um ältere Personen gegen ihren Willen in einem Altersheim zu platzieren. Zuhause bleiben bzw. auch zeitweise in Wohngruppen oder angepassteren Dominos zu leben als in Altersheimen, ist eine günstigere Lösung. vorzugsweise bietet diese eine höhere Lebensqualität.

Unser Verband steht vor der Auswahl unserer Lebens- und Gesellschaftsform. Gut Zuhause altern verlangt die Entwicklung von Strukturen der Pflege und Betreuung sowohl in Qualität wie Anzahl durch ein breiteres Hilfsangebot auf allen möglichen Berufen wie Hausärzte und Allgemeinpraktiker, Gerontologen, spezielles Pflegepersonal (Grund- und Palliativpflege), Benevol-Dienste (Mahlzeitendienst, Besuchsdienst, Lesedienst, Fahrten, Einkäufe usw.) und Berufsleute (Heimwerker, die besondere Dienste anbieten). Es braucht für die Älteren Orte zeitweiser Ruhe oder Ferienangebote und letztlich angemessene finanzielle Abgeltungen für Personen, die sich darum kümmern.

Bringt eure Ideen zu diesen Ausführungen unserm Verband und der Kommission für Gesundheit und Soziales, die beauftragt sind, die Themen für die Debatte im kommenden Altersparlament zu definieren, zur Kenntnis.

Jean-Pierre Salamin



➤ En 2007, la Fédération valaisanne des Retraités avait demandé au Gouvernement valaisan d'être consultée régulièrement concernant les projets et les décisions de développement de la politique en faveur de la personne âgée et en particulier sur les questions de la Santé et les problèmes de la politique sociale.

Pour répondre aux besoins du 3^e âge dans le domaine de la Santé et de la Politique sociale, la FVR a formé une commission, appelée « Commission de la Santé et des Questions sociales ». Cette commission est un organe consultatif de la Fédération valaisanne des Retraités.

Composition et fonctionnement

La commission est formée de 8 membres nommés par la FVR. Mr René Curdy a été nommé Président de cette commission et en assure la coordination avec le bureau de la FVR.

La commission est un moyen d'impliquer les Associations dans la marche de la Fédération : La Commission fera recours aux Associations afin de cerner au mieux les problèmes de la Santé sur le plan cantonal. La commission est à l'écoute de tout ce qui se passe ou de tout ce qui se décide au sujet de la Santé du 3^e âge et des Questions Sociales : c'est un travail de recherche au travers des médias, des moyens audio-visuels.

Cahier des charges

Mandat de la commission :

1. Etudier les textes légaux soumis à consultation par le Canton et de faire des propositions de prise de position au Bureau de la FVR.
2. Être attentive aux problèmes ou questions créés par l'évolution de la société, spécialement en ce qui concerne les aînés et à le devoir d'informer le Bureau de la FVR des démarches à entreprendre.
3. Dans cette perspective, lire régulièrement les informations relatives à la Santé et aux questions sociales paraissant dans la presse et dans les journaux spécialisés.

Dans ce but, les membres de la « Commission de la Santé et des Questions sociales » font un appel à toutes les Associations affiliées à la FVR d'être attentives à tout ce qui est dit, à tout ce qui s'écrit sur ces questions et d'en informer immédiatement le Président de cette commission, qui transmettra ces précieuses informations aux membres de la commission pour y donner suite.

C'est un travail d'équipe, c'est un travail de recherche, nous vous remercions de votre précieuse collaboration, indispensable pour faire du bon « travail ».

Merci de nous envoyer des articles de journaux qui vous paraissent intéressants.

René Curdy

➤ Der Walliser Verband der Rentner beantragte der Walliser Regierung, regelmässig zu Projekten und Beschlüssen konsultiert zu werden, welche die Entwicklung der Alterspolitik betreffen, im Besonderen in Fragen der Gesundheit und bei Problemen der Sozialpolitik.

Um die Interessen der dritten Generation im Bereich der Gesundheit und Sozialpolitik wahrzunehmen, hat der WVR eine Kommission unter der Bezeichnung « Kommission für Gesundheit und soziale Fragen » gebildet. Diese Kommission bildet das Konsultativorgan des Walliser Verbandes der Rentner.

Zusammensetzung und Funktion

Die Kommission besteht aus 8 Mitgliedern, ernannt von der WVR. Herr René Curdy wurde zum Präsidenten dieser Kommission ernannt und sichert die Koordination mit dem Büro des WVR.

Die Kommission bezweckt, die Vereinigungen am Vorgehen des Verbandes zu beteiligen. Die Kommission greift auf die Vereinigungen zurück, um die Probleme der Gesundheitspolitik auf Kantonsebene besser zu erfassen.

Die Kommission überprüft alles, was in Bezug auf die Gesundheit der 3. Generation und die Sozialfragen geschieht oder beschlossen wird. Das beinhaltet eine Spürarbeit durch die Medien und audiovisuellen Sendungen.

Pflichtenheft

Die Kommission hat als Mandat :

1. Studium der Gesetzestexte, die vom Kanton zur Begutachtung vorliegen und Unterbreitung von Vorschlägen sowie Stellungnahmen zu Händen des Büros des WVR.
2. Aufmerksames Verfolgen der Probleme und Fragen, die durch die Entwicklung der Gesellschaft entstehen, die speziell die Älteren betreffen. Pflicht, das Büro des WVR für Interventionen zu informieren.
3. Aus diesem Blickwinkel liest sie regelmässig die entsprechenden Infos zur Gesundheit und zu Sozialfragen, die in der Presse und in Fachzeitschriften erscheinen.

Darum rufen die Mitglieder der « Kommission für Gesundheit und soziale Fragen » alle dem WVR angeschlossenen Vereinigungen auf, aufmerksam alles zu verfolgen, was über die angesprochenen Fragen gesagt oder geschrieben wird. Der Präsident dieser Kommission ist unverzüglich zu benachrichtigen, der diese wertvollen Informationen dann den Kommissionsmitgliedern zur weiteren Bearbeitung weiterleiten wird.

Es ist eine Teamarbeit, eine Recherchierarbeit. Wir danken Ihnen für Ihre wertvolle Mitarbeit, die um eine gute Arbeit zu verrichten, unverzichtbar ist. Besten Dank für die Zusendung von Zeitungsartikeln, die Ihnen interessant erscheinen.

René Curdy



> Lors de sa dernière séance de l'année 2009, la Commission consultative cantonale pour le développement de la politique en faveur de la personne âgée a décidé de rédiger un rapport intermédiaire sur ses réflexions. Il est destiné à l'intention de Mme Esther Waeber- Kalbermatten, Cheffe du Département de la sécurité, affaires sociales et de l'intégration (DSSI) pour définir des axes d'études prioritaires.

Ce rapport traitera de :

- La place de la personne âgée dans la société valaisanne,
- Le développement des structures d'aide et de soins,
- L'aide et le soutien apportés aux aidants,
- Des discriminations envers les personnes âgées et la réduction de leurs droits,
- La présentation de concepts de collaboration intergénérationnelle,

La Fédération valaisanne des retraités et les divers services (Action sociale, Contributions, Santé publique, Caisse de compensation) ou institutions (Pro Senectute, CMS) représentés dans la Commission doivent fournir des projets de texte, sur la base d'une distribution interne, jusqu'à la mi février 2010. Ils seront traduits dans les deux langues officielles du canton. Ils seront ensuite examinés par la Commission en séance plénière du mois de mars, avant de trouver sa forme définitive.

Jean-Pierre Salamin

> Anlässlich ihrer letzten Sitzung im 2009 hat die Kantonale Kommission für eine fortschrittliche Alterspolitik beschlossen, einen Zwischenbericht ihrer Arbeit zu erstellen. Dieser ist zuhanden von Frau Staatsrätin Esther Waeber-Kalbermatten, Vorsteherin des Departementes für Sicherheit, Sozialwesen und Integration bestimmt, um die prioritären Schwerpunkte zu setzen.

Behandeln wird dieser Zwischenbericht :

- die Stellung der älteren Personen in der Walliser Gesellschaft
- die Entwicklung von Hilfe- und Pflegestrukturen
- die Hilfe und Unterstützung für die Helfenden
- die Diskriminierung von älteren Personen und deren Einschränkung in ihren Rechten
- die Vorstellung von Konzepten intergenerationeller Zusammenarbeit.

Der Walliser Verband der Rentner, die verschiedenen Dienste (Dienststellen für Sozialwesen und für das Gesundheitswesen, Kantonale Steuerverwaltung, Kantonale , Ausgleichskasse) oder die Institutionen (Pro Senectute, SMZ), die in der Kommission Einsitz nehmen, haben aufgrund einer internen Aufteilung schriftlich Projekte einzureichen, die nach einer internen Aufteilung bis Mitte Februar 2010 abzugeben sind. Sie werden in beiden offiziellen Sprachen des Kantons vorhanden sein. Anschliessend werden sie im März in einer Plenarsitzung geprüft, bevor sie dann ihre definitive Fassung erhalten.

Jean-Pierre Salamin



LE BONHEUR CONJUGAL

C'est comme pour tout... il faut une recette.

La voici :

Mettez d'abord dans un bocal deux ou trois livres d'espérance, puis vous y joindrez un quintal de petits soins de complaisance, une mesure de bonté, un quarteron de confiance, à discrétion de la gaieté. Quatre ou cinq pots d'obéissance, cinq ou six livres de douceur, et, crainte de monotonie, ajoutez à la bonne humeur, un milligramme de folie.

Quant au sel n'en mettez qu'un grain, car, si vous passiez l'ordonnance au lieu d'une once, il faudrait bien en mettre deux de patience.

Cuire le tout à petit feu d'une chaleur bien soutenue, qu'amour et amitié tous deux ne le perdent jamais de vue.

Vous obtiendrez par ce moyen une galette bien pétrie dont un morceau chaque matin suffit pour embellir la vie.

Mimi



> Sous ce titre, M. Hermann Pellegrini, Président du Conseil de direction de l'EMS Le Castel et vice-président du comité de l'association faitière l'AVALEMS (Association valaisanne des établissements médico-sociaux) était l'orateur invité de notre assemblée générale du 14 mai 2009, à Sierre. Nous vous donnons ci-après un résumé de cet intéressant exposé.



Joseph Pellegrini

L'orateur a tout d'abord insisté sur notre nécessaire mobilisation à tous les niveaux, soit auprès des politiques, soit dans les débats publics: notre sort (celui des aînés) en dépend. Nous devons en être les «acteurs et non les victimes». A cet égard, M. Pellegrini cite Chateaubriand: «En ce temps-là, la vieillesse était une dignité; aujourd'hui, elle est une charge».

Certes, le Valais a déjà beaucoup fait pour la prise en charge des personnes âgées. Il offre des hôpitaux gériatriques et psychogériatriques, des EMS, des foyers de jour, des foyers de jour spécialisés (démence), des soins à domicile CMS, des appartements protégés liés aux CMS et, plus récemment d'UAT (Unité d'accueil temporaire). Aujourd'hui, notre canton compte 43 EMS pour environ 3000 lits exploités, affiliés à l'AVALEMS et qui dépendent des communes, des bourgeoisies ou d'un statut privé. Les buts et tâches de cette association faitière sont «l'étude et la réalisation de toutes mesures propres à favoriser la bonne marche des EMS affiliés», notamment la défense des intérêts vis-à-vis des instances politiques et autres, l'information sur la formation professionnelle, les problèmes salariaux etc.

L'orateur est convaincu, comme M. Hermann-Michel Hagmann, qu'il faut développer les soins à domicile et toutes les structures intermédiaires. Cependant, compte tenu de l'âge moyen d'entrée en EMS (84 ans) et des listes d'attente, il manque encore des lits pour satisfaire les demandes. La durée moyenne de résidence (séjour) se situe à environ 34 mois. M. Pellegrini, s'empresse d'ajouter qu'il y a quand même des centaines ou approchant cet âge. A ce propos, il cite une phrase de Jonathan Swift: «Tout le monde voudrait vivre longtemps, mais personne ne voudrait être vieux».

M. Pellegrini lance un appel pour que ce vaste édifice soit doté de bases solides, compte tenu du vieillissement de la population. On a créé un Réseau Santé Valais (RSV), discuté longuement des problèmes éthiques, philosophiques, de la qualité des soins, du tabagisme etc., et pourtant, à notre grande déception, le volet EMS-CMS a été encore ajourné à plus tard par les politiques.

Le volet essentiel a semble-t-il buté contre le problème du financement. A qui incombe-t-il? A l'Etat, aux communes? Ce-

> Unter diesem Titel war Herr Hermann Pellegrini, Präsident des Verwaltungsrates des EMS Le Castel und Vizepräsident des Komitees der AVALEMS (Walliser Vereinigung der Sozial-Medizinischen Zentren) eingeladenen Gastreferent unserer GV vom 14. Mai 2009 in Siders. Sie erhalten hier eine kurze Zusammenfassung des sehr interessanten Referates.

Der Referent legte grossen Wert auf die für uns notwendige Mobilisierung auf allen Ebenen, sei es in der Politik, sei es in öffentlichen Debatten. Unser Los, das der Älteren, hängt davon ab. Wir müssen Akteure sein und nicht Opfer. Diesbezüglich zitiert H. Pellegrini Chateaubriand: Früher war das Alter eine Würde, heute ist es eine Last.

Gewiss hat das Wallis viel getan in der Betreuung der älteren Generation. Nämlich in der Bereitstellung von geriatrischen und psychogeriatriischen Spitälern von SMZ, von Tagestätten und spezialisierten Einrichtungen z.B. für Demenzkranke, von Spitex Diensten, von betreuten Altenwohnungen und neuerdings von Temporär-Aufnahme-Einheiten. Heute zählt unser Kanton 43 SMZ für die Bewirtschaftung von rund 3000 Betten im Besitz von Gemeinden, Burgerschaften oder in privaten Händen, vereinigt in der AVALEMS. Die Ziele und die Aufgaben dieser Dachvereinigung sind: «Entwicklung und Realisierung aller Massnahmen, die geeignet sind, den guten Gang der angeschlossenen SMZ zu fördern. Im Speziellen geht es um die Wahrung der Interessen gegenüber den politischen und anderen Instanzen, die Information über die Berufsbildung, die Probleme der Entlohnung usw.

Der Referent ist überzeugt, wie Hermann-Michel Hagmann, dass die Pflege zu Hause und alle intermediären Strukturen noch zu entwickeln sind. Doch in Anbetracht des mittleren Eintrittsalter in die SMZ (84 Jahre) und der Wartelisten, fehlt es noch an Betten, um der Nachfrage zu genügen. Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer bewegt sich bei 34 Monaten. H. Pellegrini beeilt sich anzufügen, dass es trotzdem Hundertjährige und diesem Alter sich Annähernde gibt. Dazu zitiert er einen Satz von Jonathan Swift: «Alle möchten lange leben, aber niemand möchte alt sein.»

In Sorge um die Alterung der Bevölkerung appelliert H. Pellegrini, dass das grosse Sozialwerk der SMZ eine solide Basis erhalten sollte, Man hat im Wallis ein Gesundheitsnetz geschaffen, lange über ethische und philosophische Probleme diskutiert, von der Pflegequalität, vom Nikotinmissbrauch usw. gesprochen. Und doch, zu unserer grossen Enttäuschung, wurde der Bereich SMZ von den Politikern auf später verschoben. Es scheint, dass dieser Bereich den Problemen der Finanzierung weichen musste. An wem liegt es also? Am Staat, an den Gemeinden? Indessen war-



pendant, les EMS attendent une solution pour poursuivre leur mission dans le contexte actuel. Les problèmes sont nombreux: satisfaction de la demande, la cohabitation entre les différents types de pensionnaires (physiquement ou psychologiquement atteints) etc.

D'autre part, qu'en est-il des modalités de financement au niveau des caisses-maladie pour les cas litigieux? A nouveau qui assume? Le canton, la commune, le résident? Et qui prend en charge certains médicaments, les appareils auxiliaires?

De plus les EMS souffrent d'un manque récurrent d'infirmières diplômées agréées. Problème de formation, c'est une tâche peu valorisante. L'orateur précise: «Ce qu'il ne faudrait pas, c'est que les soins que l'on prodigue aux personnes âgées remplacent peu à peu l'amour qu'on leur doit». A cet égard, ajoute H. Pellegrini, «il n'y a pas de filières fussent-elles universitaires pour l'amour». Le problème du suicide assisté est aussi évoqué: «il est indigne de soulager quelqu'un du poids de la vie et de le dispenser d'y reconnaître une signification».

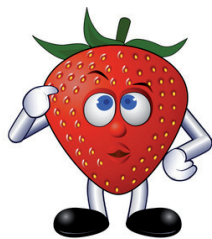
Propos transcrits par J. Pellegrini

ten die SMZ auf eine Lösung, um ihre Aufgabe im heutigen Kontext weiterzuführen. Es gibt viele Probleme: das Befriedigen der Nachfrage, das Zusammenleben zwischen den unterschiedlichen Typen von Heimbewohnern (den physisch oder psychisch Betroffenen.) usw.

Andererseits, wie steht es mit den Finanzierungsformen für die umstrittenen Fälle bei den Krankenkassen? Erneut, wer kommt dafür auf? Der Kanton, die Gemeinde, der Heimbewohner? Und wer kommt für bestimmte Medikamente, für die Hilfsgeräte auf?

Und dazu leiden die SMZ wiederholt Mangel an anerkannten diplomierten Pflegefachfrauen. Auch Ausbildungsprobleme zu lösen, sind wenig dankbare Aufgaben. Der Referent präzisiert: Es kann nicht sein, dass die Pflege, die eine alte Person erhält, die Liebe die sie benötigt, ersetzt. Dazu fügt H. Pellegrini an «es gibt keinen Studiengang und wäre er universitär für die Liebe» Auch das Thema Sterbehilfe wurde angesprochen. «Es ist unwürdig Jemanden von der Last des Lebens zu befreien und ihn davon zu dispensieren, seinem Lebensende eine Bedeutung zu geben.»

Referat bearbeitet: J. Pellegrini



POUR SOURIRE, POUR PENSER

Le mouvement

qui nous rapproche d'autrui
ne semble pas fondamentalement différent
de celui qui nous rapproche de nous-mêmes.

L. Basset

Quand je te demande de m'écouter

et que tu commences à me donner des conseils, tu ne fais pas ce que je t'ai demandé...

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me dire pourquoi je ne devrais pas ressentir ce que je ressens, tu ne prends pas mes sentiments au sérieux.

Quand je te demande de m'écouter et que tu penses devoir faire quelque chose pour résoudre mes problèmes, tu ne me fais pas confiance.

Tout ce que je te demande est que tu m'écoutes, non pas que tu parles ou que tu fasses, juste que tu entendes ce que j'ai à te dire.

Quand tu fais pour moi quelque chose que je peux faire ou que j'ai besoin de faire moi-même, tu contribues à faire grandir ma peur et mon manque de confiance en moi.

Mais lorsque tu acceptes comme un simple fait que je ressente ce que je ressens, même si cela n'a aucune logique, alors je peux m'arrêter d'essayer de te convaincre et commencer à explorer ce qui se cache derrière mes émotions.

Alors s'il te plaît écoute-moi, entends-moi, et, si tu as envie de parler de toi-même, attends ton tour juste quelques minutes - et j'essayerai de t'écouter.

Auteur anonyme

SUR LES TRACES DES GUIDES DE MULET À TRAVERS LA VIA SBRINZ



AUF DEN SPUREN DER SÄUMER ÜBER DIE VIA SBRINZ

> Pour transporter les marchandises de la Suisse primitive à Domodossola, les fiers guides de mulets créèrent des routes commerciales à travers les Alpes. Tranquilles et à pas lents et sûrs, parlant peu, ils conduisaient leurs mulets, forts et bien chargés, à travers des ravins, des pentes raides et des parois rocheuses énormes.



Ça sent déjà le Sbrinz - Es riecht nach Sbrinz

Au Moyen âge, quand le commerce par-dessus les Alpes devint florissant, les cols du Grimsel et de Gries furent une alternative intéressante au col du Saint Gothard. Cette nouvelle voie fut davantage réservée au transport des produits de la région, plus spécialement les fromages à pâte dure. Le résultat fut que l'on nomma cette voie de transit la Via Sbrinz. Des lors, l'indépendance économique de ces vallées était garantie, leur assurant l'autonomie pendant des siècles.

Beaucoup de ces guides de mulets étaient, au sens propre, des indépendants. Ils possédaient leurs propres bêtes, ils étaient eux-mêmes devenus des petits commerçants. À côté du fromage, ils transportaient vers le sud du sel du Tyrol, qui arrivait en Suisse par voie navigable. En rentrant, ils amenaient du vin, des draps, du maïs, du riz, des épices et d'autres marchandises méridionales.

Le déclin des transports muletiers commença peu à peu au 19^e siècle. Tout d'abord, des routes carrossables ouvrirent les Alpes et le chemin de fer les perça en 1882 par le percement du tunnel du Gothard. Comme branche économique, les transports muletiers tombèrent peu à peu dans l'oubli. Avec un peu de nostalgie, ils reprennent aujourd'hui de l'intérêt. Ainsi, pendant les semaines annuelles des guides de mulets sur la Via Sbrinz. Chaque randonneur courageux peut revivre à son rythme les diverses étapes de la route des guides de mulets. Informations : www.sbrinz-route.ch.

Stephanie Summermatter

> Stolze Säumer schafften eine Handelsverbindung durch die Alpen von der Innerschweiz über den Grimsel- und den Griespass bis Domodossola. Bedächtig und mit sicherem Tritt führten sie wortkarg ihre schwer beladenen, stämmigen Saumtiere durch enge Schluchten, über steile Abhänge und vorbei an mächtigen Felswänden.

Als im Mittelalter der alpenquerende Handel aufblühte, wurden Grimsel- und Griespass als Alternative zum bekannteren Gotthardpass entdeckt. Die Umstellung auf Milchwirtschaft und neue Herstellungsweisen für Hartkäse gaben auch den Alpenbewohnern ein Exportgut in die Hand, was dieser Route schliesslich ihren Namen gab: Via Sbrinz. Während Jahrhunderten begründete sie die wirtschaftliche Unabhängigkeit der Alpentäler und liess auch die politische Eigenständigkeit wachsen.

Viele Säumer waren in heutigem Sinne selbstständig, mit eigenen Tieren, keinem Herrn unterstellt, sondern eigentliche Kleinhändler. Neben Käse transportierten sie Tiroler Salz, das über die Wasserwege in die Schweiz kam, nach Süden und führten auf dem Rückweg Wein, Tuch, Mais, Reis, Gewürze und andere südländische Waren zurück in ihre Heimat.

Der Niedergang der Säumerei setzte erst schleichend im 19. Jahrhundert ein, als zunächst Fahrstrassen die Alpen erschlossen und 1882 die Eisenbahn sie mit dem Gotthardtunnel durchbohrte. Als Wirtschaftszweig geriet die Säumerei langsam in Vergessenheit – nostalgisch lebt sie heute wieder auf, etwa während der alljährlichen Säumerwochen auf der Via Sbrinz, die der beherzte Wanderer auch auf eigene Faust in mehreren Etappen auf den Spuren der Säumer erleben kann. Weitere Informationen unter : www.sbrinz-route.ch.

Stephanie Summermatter

*Col du Grimsel - La foule des grands jours à 2165 m.
Grimselpass: Glanzvolle Zeiten auf 2165 Metern.*



FAIT-IL BON VIEILLIR DE NOS JOURS ?



IST ES HEUTE SCHÖN, ALT ZU WERDEN ?

> A 45 ans, je me pose parfois la question : fait-il bon vieillir de nos jours ? Quand je regarde autour de moi, ma réponse varie beaucoup. Mais une chose est certaine, je constate beaucoup d'isolement et de solitude chez des personnes de toute condition. Le manque d'argent pour des activités, la dispersion géographique de la famille, souvent recomposée, les ennuis de santé, le placement dans un home, le décès de proches, sont les principaux facteurs qui isolent les personnes âgées dans un monde qui ne leur appartient plus.



Eric Fellay

La plupart d'entre elles ont connu un monde plus stable, plus statique et plus linéaire. Aujourd'hui, la recherche de la nouveauté, le moteur de la jeunesse, semble soudain inaccessible. Depuis la fin des années nonante les avancées technologiques se bousculent les unes les autres : internet et téléphonie mobile en tête. L'utilisation de ces moyens de communication demande sans cesse de l'investissement en temps et en argent. Ce qui n'est plus possible à un certain âge. I-Phone, Google, Wikipedia, Youtube, Facebook, sont toutes des inventions qui ont moins de dix ans. Ces nouveaux moyens accentuent les difficultés de communication entre les générations. Plus de 60% des gens qui les utilisent ont moins de 50 ans. Un jour, le temps passe vite, ils seront vieux aussi et peut-être encore plus isolés qu'aujourd'hui derrière leurs ordinateurs.

Alors que faire ? Il fait certainement bon vieillir de nos jours si l'on est préparé, si l'on entretient des amitiés et des réseaux de solidarité. C'est une recette vieille comme le monde. Ainsi, on peut conserver, sans devoir changer sans cesse de technologie, le moteur de la jeunesse. Dans la vie, il faudrait avoir au moins six amis : un pour chaque jour de la semaine et le dimanche pour se reposer. Avant de disposer.

Eric Fellay Journaliste

> Mit 45 stelle ich mir manchmal die Frage : « Ist es schön heutzutage alt zu werden ? » Schau ich mich um, fällt meine Frage sehr unterschiedlich aus. Aber eines ist sicher, ich stelle häufig bei Personen jedweder Verfassung Isolation und Einsamkeit fest. Mangel an Geld für Aktivitäten, geografische Entfernung der öfters neu zusammengesetzten Familie, Gesundheitsstörungen, Heimeinweisung, Tod von Angehörigen, das sind die hauptsächlichsten Faktoren, die ältere Personen in einer Welt, die ihnen nicht mehr gehört, absondern.

Die meisten unter ihnen kannten eine stabilere Welt, statischer und geradliniger. Die Suche nach dem Neuen, Antrieb der Jugend, erscheint plötzlich unerreichbar. Seit Ende der neunziger Jahre jagen sich die technologischen Fortschritte : an der Spitze Internet und Natel. Der Gebrauch dieser Kommunikationsmittel erfordert ohne Unterbruch Zeit und Geld. Was in einem bestimmten Alter nicht mehr beherrschbar ist : I-Phon, Google, Wikipedia, Youtube, Facebook, sind alles Entwicklungen von weniger als zehn Jahren. Diese neuen Möglichkeiten erschweren die Beziehung unter den Generationen. Mehr als 60% der Leute, die sie benützen sind weniger als 50 Jahre alt. Eines Tages und die Zeit vergeht schnell, werden sie auch alt und vielleicht noch isolierter hinter den Computern als heute.

Was tun ? Wir täten heute gut daran, sich darauf einzustellen, Freundschaften zu pflegen und sich ein solidarisches Beziehungsnetz zu schaffen. Das ist ein Rezept, alt wie die Welt. So kann man, ohne ständig die Technologie zu wechseln, seinen jugendlichen Antrieb bewahren. Im Leben sollte man mindestens sechs Freunde haben, einen für jeden Tag der Woche und den Sonntag, um sich auszuruhen.

Eric Fellay Journalist

RIRE DE SOI EST BON POUR LA SANTÉ



Nous, les aînés, nous avons beaucoup plus de valeur que tout autre groupe d'âge :

Nous avons :

- de l'argent dans les cheveux,
- de l'or dans les dents,
- des pierres dans le foie,
- du plomb dans les pieds,
- du fer dans les articulations,
- et nous sommes une source intarissable de gaz naturel !

Je ne croyais pas avoir autant de valeur



Quelques conseils aux anciens jeunes

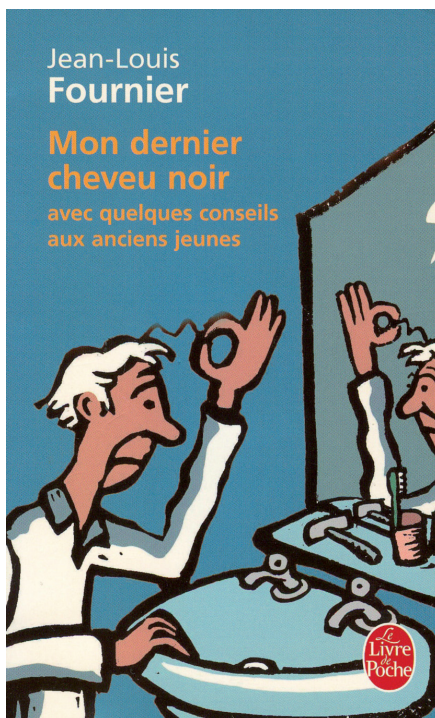
« Même si nous avons tendance à l'oublier, nous sommes tous biodégradables. Comme les pommes, que Jean-Louis Fournier, inquiet, croque devant sa glace en regardant sa poire: « J'ai peur d'avoir des pépins... »

Jean-Louis Fournier nous le dit gentiment dans son livre « **Mon dernier cheveu noir** ». En souriant avec lui, écoutons quelques remarques de l'auteur qui, en 2008, obtint le Prix Fémina avec un livre bouleversant: « Où on va, papa? »

Mon arrière-grand-père est mort, mon grand-père est mort, mon père est mort... Je crains que ce soit héréditaire.

« Moins on a de souffle, plus on a de bougies à souffler » soupire le centenaire

Vous savez comment on s'aperçoit qu'on vieillit? Quand on dit: « Les journaux sont imprimés de plus en plus petits... »



Vous savez comment on appelle le curriculum d'un vieux? Des archives.

Quand j'avais dix ans, un vieux avait trente ans.

Quand j'avais trente ans, un vieux avait cinquante ans.

Quand j'ai eu cinquante ans, un vieux avait septante ans.

Quand est-ce que je vais le rattraper?

Avoir une santé de fer, ça n'empêche pas de rouiller.

Passé un certain âge, utilisez le présent de préférence au futur qui n'est pas sûr.

Dans la vie, il y a deux périodes: la première, on attend les catastrophes, la seconde, elles arrivent.

Un coup de vieux, ce n'est pas un coup que donne un vieux, c'est un coup qu'il reçoit.

Jean-Louis Fournier

Sie haben das Binde-Glied kennen und schätzen gelernt. Um die nächsten Nummern - vier pro Jahr - nicht zu verpassen, können Sie diese mit Hilfe des beiliegenden ausgefüllten Einzahlungsscheines abonnieren.

Preise :

Fr. 15.- Abonnement allein

Fr. 25.- Abonnement + Mitgliederbeitrag

Fr. 30.- Abonnement + Mitgliederbeitrag für Ehepaare

HPC 19-3899-4

Danke für Ihre willkommene Unterstützung.