

TRAIT D'UNION

Walliser
Verband der Rentner

BINDE-GLIED

Fédération
Valaisanne des Retraités



DAS BINDE-GLIED ?

> Jetzt seid ihr es am lesen, wie es alle 7000 Mitglieder des Walliser Verbandes der Rentner tun sollten. Das Büro und das Komitee wären darob sehr erfreut, haben aber momentan den Dreh noch nicht gefunden, dass es jedes Mitglied erhält. Jedenfalls wird es von den Medien des Kantons gelesen Angesichts der registrierten Reaktionen, beispielweise über den Begegnungszyklus, der organisiert während des Jahres 2012, als Europäisches Jahr des aktiven Alterns und der Zusammenarbeit der Generationen deklariert war.



Jean-Pierre Salamin

Das **Binde-Glied** informiert über die Aktivitäten des Verbandes, Hauptgrund seines Entstehens Ähnlich dem Verband ist es Mittel, um die Mitglieder der Vereinigungen zu vereinen, die dasselbe Ziel verfolgen, nämlich die Interessen der Älteren zu verteidigen. Ebenso sollte es regelmässig die Vereinigungsmitglieder über die stattgefundenen Ereignisse der anderen Vereinigungen informieren: Die Publikation der präsidentialen Jahresberichte wären gute Instrumente der gegenseitigen Information, der Ideensammlung wie Eröffnung von Möglichkeiten für gewisse Tätigkeiten für andere. Nicht zu vergessen die Leserbriefe über Angelegenheiten, die die Älteren betreffen.

Das **Binde-Glied** ist auch ein Mittel um in erster Linie die Einigkeit und die Solidarität zwischen den älteren Personen zu bezeugen, aber gleiches mit den kommenden immer zahlreicheren Rentner (aktuell 18% und in einigen Jahren 30%). Diese Einigkeit und Solidarität müssen wir vermehrt festigen in Hinsicht der grossen aktuell in der Diskussion auf Bundesebene stehenden Themen, die speziell die Rentner betreffen:

- die Revision der AHV, deren Umriss dem Bundesrat sicher 2013 zur Überprüfung vorzulegen sind, um sie anschliessend dem Parlament 2015 überweisen zu können
- die Krankenkasseninitiative und der Gegenentwurf des Bundesrates.
- die Qualität der Pflege in unseren medizinischen Einrichtungen und besonders in der Palliativpflege.
- die Personenrechte

> Vous êtes en train de le lire, comme devraient le faire les 7'000 membres actuels de la Fédération Valaisanne des Retraités... Le bureau et le comité seraient ravis de ce fait, mais n'ont pas encore trouvé, pour l'instant, le moyen pour que chaque retraité membre le reçoivent. En tout cas, il est lu par les médias du Canton, vu les réactions enregistrées à propos, par exemple, du Cycle de Conférences organisé durant cette année 2012, déclarée Année européenne du vieillissement actif et de la collaboration entre les générations.

Le **Trait d'Union** renseigne sur les activités de la Fédération, raison principale pour laquelle il a été créé. Comme elle, il est un magazine qui devrait rassembler les membres des associations qui poursuivent le même objectif commun, celui de la défense des intérêts des aînés. Il devrait également renseigner régulièrement les membres d'une association sur les événements vécus dans les autres associations: la publication des rapports annuels des présidents seraient déjà utiles pour s'informer mutuellement, recueillir des idées, voir ouvrir certaines activités intéressantes à d'autres... Sans oublier des lettres de lecteurs à propos d'objets relatifs aux aînés...

Le **Trait d'Union** est également un moyen de témoigner de l'unité et de la solidarité entre personnes âgées en premier lieu, mais également avec les futurs retraités toujours plus nombreux (18% actuellement et 30 % dans quelques années). Cette unité et cette solidarité, nous devons de plus en plus la renforcer, vu les grands thèmes actuellement en discussion sur le plan fédéral concernant plus particulièrement les retraités:

- La révision de l'AVS dont les contours seront soumis à consultation par le Conseil Fédéral, certainement en 2013, pour être mise sous toit par le Parlement en 2015,
- l'initiative sur la Caisse publique d'assurance maladie et le contre projet annoncé du Conseil fédéral,
- la qualité des soins dans nos institutions médicales et notamment les soins palliatifs,
- les droits de la personne.

Im Hinblick auf diese Debatten, vergesst nicht die Ent-
richtung der Jahresbeiträge über das Bulletin des Walliser
Verbandes der Rentner, des **Binde-Glied (EZ beigelegt)**.
Betreibt Werbung in eurem Bekanntenkreis, damit die Les-
erschaft sich stetig der Zahl der Mitglieder nähert. Zögert
nicht dem Sekretariat Personen, die ihr glaubt, sie schätzen
es, zu melden.

Dem Redaktionsteam sei Dank für den abwechslungsrei-
chen und vielfältigen Inhalt des Binde-Glied. Den treu blei-
benden Leserinnen und Lesern ein herzliches Dankeschön.
Die besten Wünsche für das Jahresende 2012 und viel
Freude, das neue Jahr in Angriff zu nehmen.

Jean-Pierre Salamin

En attendant ces débats, n'oubliez pas d'honorer votre coti-
sation annuelle au magazine de la Fédération Valaisanne
des Retraités, le **Trait d'Union, (bulletin de versement
encarté)**. Faites de la publicité autour de vous pour que le
nombre des lecteurs s'approche progressivement de son
nombre de membres. N'hésitez pas à signaler au secrétariat
des personnes que vous estimez devoir le recevoir...

Merci à l'équipe de rédaction pour son contenu vivant et
varié du **Trait d'Union**! Merci d'en être de fidèles lecteurs/
lectrices ! Nos vœux de bonne fin 2012 et beaucoup de
plaisir à passer à une nouvelle année!

Jean-Pierre Salamin

MESSAGE AU PÈRE NOËL

**Père Noël, quand tu viens chez les enfants,
donne aussi le bonjour aux petits vieux ;
ils n'ont rien demandé cependant,
offre-leur une lueur à leurs yeux.**

**Quand la soupe du dispensaire,
sent déjà le pissenlit ;
elle sera bien moins amère,
que l'amertume de l'oubli.**

**A Noël, le temps d'hiver fait rage,
dans nos rues qui brillent de mille feux ;
si nombreux, attendent ton passage,
les clodos, les fauchés, et les gueux.**

**Car la soupe populaire,
c'est leur rayon de soleil ;
mais celui qui les éclaire,
c'est le bonjour du père Noël.**

**En ce monde, il n'y a pas que détresse,
mais sans doute moins de gens isolés ;
si certains maintenaient les promesses,
des discours qui se sont envolés.**

**Ils ont tant promis pour plaire,
beaux mensonges mais tu vois ;
tu n'es pour rien dans cette affaire,
alors écoute ma voix.**



**Je t'en prie, exauce ma prière,
père Noël toi qui es généreux ;
fais qu'un seul jour sur la terre entière
brillent aussi les yeux des malheureux.**

**Quant aux heures supplémentaires,
et surplus de chocolat,
parles-en au secrétaire,
ton adjoint Saint Nicolas.**

Edmond Antille

ERFOLGREICHER ANLASS DES WALLISER RENTNERVERBANDES AM 4. OKTOBER IN VISP



VIÈGE, 4 OCTOBRE. UNE FOIS DE PLUS, NOS AMIS DU HAUT-VALAIS SONT LES CHAMPIONS DE L'ORGANISATION

> Der Abend im Begegnungszyklus des "Europäischen Jahres des aktiven Alterns 2012" stand im Oberwallis unter dem Motto „Bewegt im Alter“. Rund 100 Personen folgten der Einladung ins Foyer des La Poste im Kongresszentrum von Visp. Sie wurden durch die Vielfalt des Gebotenen angenehm überrascht. Hochkarätige Referenten wussten in verständlicher Sprache dem Publikum ihre Erkenntnisse mitzuteilen.



Frau Prof. Pasqualina Perrig-Chiello von der Uni Bern befasste sich mit dem Spannungsfeld der Solidarität zwischen den Generationen und den zunehmend spannungsgeladenen Fragen des Generationenwechsels. Prof. Lukas A. Zahner von der Uni Basel zeigte in Bild und Darstellung die Verletzlichkeit des älteren Menschen in der Häufung der Unfälle im Vergleich zu Kindern und gab konkrete prophylaktische Ratschläge. Prof. Urs Kalbermatten von der FHS Bern unterstrich in einem humorvoll lebendig gehaltenen Referat die sich ergebenden Herausforderungen zur Lebensgestaltung im Alter.

Gemeindepräsident Niklaus Furger durfte in seinem Willkommensgruss sichtlich stolz die rasante Entwicklung des aufstrebenden Städtchens Visp präsentieren. Zur grossen Überraschung gestaltete sich der Auftritt des jungen Carmina Quartetts, das mit ihrem breit gefächerten Liedergut die Anwesenden im Rahmenprogramm begeisterten. Eine Standausstellung mit der Pro Senectute, der Spitex, des Rentnerverbandes und der CSPO 60+ und anschliessendem Apero rundeten die äusserst gelungene Veranstaltung unter Leitung des Altersparlamentspräsidenten Hermann Fux ab.

Peter Summermatter

> L'Année du vieillissement actif a vécu sa soirée haut-valaisanne à Viège. Centrée sur «L'âge et la mobilité», ce fut un grand succès. Il y eu plus d'une centaine de personnes, au Foyer La Poste du Centre de Congrès à Viège.



Les auditeurs furent conquis par la présentation remarquable des sujets traités. La Professeure Pasqualina Perrig-Chiello, de l'Université de Berne, traita du thème combien actuel et important, «La solidarité entre les générations». Le Professeur Lukas A. Zahner, de l'Université Bâle, parla des problèmes dus à la perte de l'équilibre physique à l'âge avancé et, par conséquent, de la fréquence accrue des accidents et des moyens de les éviter. Enfin, le Professeur Urs Kalbermatten, de la FHS Berne, présenta avec beaucoup de tempérament les défis de l'âge et de l'attitude positive de vie.



Le Président de Viège, M. Niklaus Furger, était fier de présenter sa cité en plein développement et d'offrir le verre d'amitié. Le jeune Carmina Quartett fut une véritable

surprise avec ses chansons de styles largement variés. Il fut chaleureusement applaudi. Des stands de Pro Senectute, CMS, FVR, et CSPO 60+ ont bien garni une soirée extrêmement, soirée organisée sous la direction d'Hermann Fux, président du Parlement des Aînés.

Antoine Maillard
d'après Peter Summermatter

**EIN AUSSERORDENTLICH INTERES-
SANTES UND SEHR NÜTZLICHES WERK.**



**UN OUVRAGE TRÈS INTÉRESSANT
ET TRÈS UTILE**

> Mir ging es wie vielen unter euch zu fragen, was ein Wörterbuch des Alters und der Generationen beinhalten könnte. Also kaufte ich das Buch und wurde überzeugt.

Jean-Pierre Fragnière, der treibende Kraft der „Begegnungszyklen zum Europäischen Jahr des aktiven Alterns“ war, schuf ein bemerkenswertes Arbeitsinstrument und eine unabdingbare Quelle, um solidarisches Wirken und Handeln zu fördern. Klick, der Inhalt überzeugte sofort:

Mehr als 1200 definierte und bebilderte Begriffe – Die Präsentation von 300 im Bereich tätigen Personen (Untersuchung, Forschung, Lehre und Wirken) – Ein französisch-deutsches und deutsch-französisches Glossar von mehr als 1000 Wörtern – Mehr als 300 Institutionen und Organisationen, die in der Schaffung von vorgesehenen Dienstleistungen für die verschiedenen Generationen tätig sind. – Mehr als 500 Webseiten präsentiert mit einer Beurteilung.

> Comme beaucoup d'entre vous, je me demandais ce que peut contenir un dictionnaire des âges et des générations. Alors j'ai acheté le bouquin. Et j'ai été conquis.

Jean-Pierre Fragnière, qui fut aussi la cheville ouvrière du cycle de conférences sur «L'année européenne du vieillissement actif» a conçu un outil de travail remarquable et une ressource essentielle pour promouvoir l'action et l'exercice des solidarités. Le contenu fait immédiatement tilt:

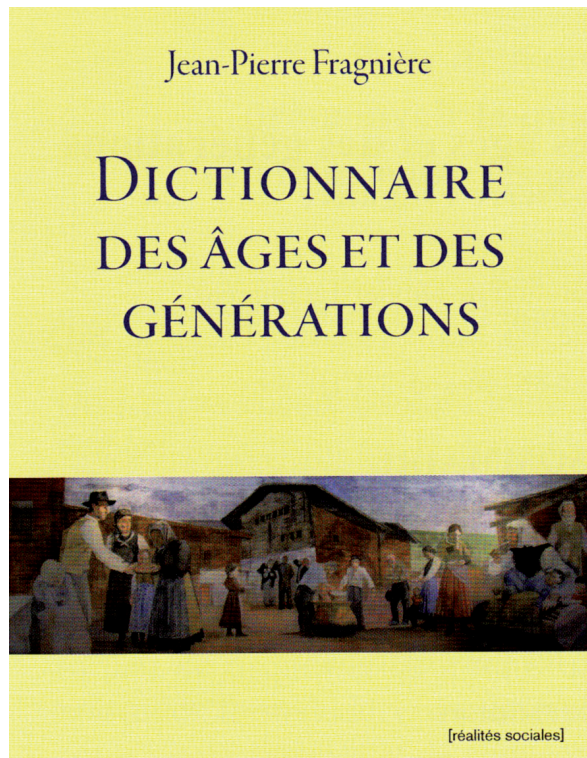
Plus de 1200 termes définis et illustrés. - La présentation de 300 personnes engagées dans le domaine (étude, recherche, enseignement et action) – Un glossaire français-allemand et allemand-français de plus de 1000 mots. - Plus de 300 institutions et organismes engagés dans la mise en œuvre des services proposés aux différentes générations - Près de 500 sites web présentés avec une appréciation.

Zum ersten Mal in unserer Zeit sieht die Menschheit das Zusammenleben von 4 Generationen. Das Werk von Jean-Pierre Fragnière erlaubt es, besser die Bedeutung dieses Phänomens zu verstehen und unsere Lebensart neu zu finden.

Für Verbände, Vereinigungen, Einrichtungen, Personen die mit Älteren arbeiten und zwischen Älteren und Jungen zu jonglieren haben, wird dieses Wörterbuch wertvoll sein.

Editions Réalités sociales,
Lausanne

www.jpfragniere.ch
info@jpfragniere.ch



Notre époque, pour la première fois dans l'humanité, voit cohabiter quatre générations. L'ouvrage de Jean-Pierre Fragnière permet de mieux comprendre l'importance de ce phénomène et de réinventer notre mode de vie.

Pour les fédérations, les associations, les établissements, les personnes qui travaillent avec les aînés et doivent jongler avec les aînés et les jeunes, l'aide de ce dictionnaire sera appréciée.

Antoine Maillard

Us güets glickhaftigs niws Jahr!



> Ein hervorragender Konferenzzyklus

Der Zyklus begann am 6. Mai in Monthey und endete am 18. Oktober in Sitten. Gesagt, getan. Auf beste Art und Weise antwortete der Walliser Verband der Rentner auf den vorgegebenen Geist des „**Europäischen Jahres des aktiven Alterns**“. Er hatte die glückliche Idee mit **Jean-Pierre Fragnière** zu arbeiten, einem dynamischen älteren Herrn wie wir es auch gerne sein würden.

Die 6 durchgeführten Abendveranstaltungen in Monthey, Siders, Saxon, Martignach, Visp und Sitten waren bemerkenswert. Die vorwiegend einheimischen Referenten behandelten mit Geschick die Themen von oft grosser Sensibilität. Ich denke dabei an das soziale Engagement der Rentner, an die Autonomie und das Leben daheim, an die Memory Arbeit, an die partnerschaftlich mitgetragene Sicherheit, an die Mobilität der Älteren, an die Art und Weise bestens von den Jahren Nutzen zu ziehen, welche die Wissenschaft unserem Leben hinzufügten.

Ich denke je länger je mehr, was ein aktives Altern ist. Es ist zu wissen, sich für die Seinen einzusetzen, sich einzusetzen für die Stadt, sich für sich selbst zu engagieren. In Momenten wo gewisse Leute nur das sehen, was die Gesellschaft für die Älteren tut, haben jene sechs Abendanlässe das aufgezeigt, was die ältere Generation für die Gesellschaft leistet.

Einige werden sagen, dass das Reden nicht alles bringt. Das ist wahr. Aber es ist notwendig. Es stellt die Probleme dar und zeigt die Aspekte, die Hoffnungen und die Risiken zur Überwindung der Schwierigkeiten, um beste Lösungen zu treffen. Ich wiederhole mich. Ein Bravo dem WVR, diese Konferenzen gewollt und eine Dankeschön an die Vereinigungen diese organisiert zu haben und einen Dank an die Älteren, die ihren guten Geist in ihr Umfeld tragen.

Antoine Maillard

> Un magnifique cycle de conférences



Le cycle a débuté le 6 mai à Monthey. Il s'est terminé le 18 octobre à Sion. Il faut le dire. La Fédération Valaisanne des Retraités a répondu de la plus belle façon à l'esprit contenu dans «**L'Année européenne du vieillissement actif**». Et elle a eu l'heureuse idée de travailler **Jean-Pierre Fragnière**, un aîné dynamique comme nous voudrions tous l'être.

Les 6 soirées mises sur pied à Monthey, Sierre, Saxon, Martigny, Viège et Sion ont été remarquables. Les orateurs, la plupart de chez nous, ont traité avec maîtrise des sujets parfois très sensibles. Je pense à l'engagement social des retraités, à l'autonomie et la vie à domicile, au travail de mémoire, à la sécurité par le partage, à la mobilité des aînés, à la façon de profiter au mieux des années que la science a ajoutées à notre vie.

Je pense à ce qu'est, de plus en plus, un vieillissement actif, à savoir un engagement pour les siens, un engagement pour la cité, un engagement pour soi. Au moment où certains ne voient que ce que la société fait pour les aînés, ces six soirées ont montré ce que les aînés apportent à la société.

Certains diront que les discours ne font pas tout. C'est vrai. Mais ils sont nécessaires. Ils posent les problèmes et en montrent les aspects, les espoirs et les risques les difficultés à surmonter pour trouver les solutions les meilleures. Il faut le redire. Bravo à la FVR d'avoir voulu ces conférences, merci aux associations de les avoir organisées, merci aux aînés de porter leur esprit dans leur entourage.

Antoine Maillard

2013: Santé, Joie, Bonheur!



> **Le président de la FARES est un des nôtres, Jean-Maurice Fournier. C'est donc avec plaisir que Trait d'Union consacre deux pages à une enquête menée par la FARES auprès des aînés de notre pays. Les résultats sont très intéressants.**

HABITAT DES SENIORS BESOINS ET SOUHAITS DES PERSONNES AGEES

Chaque membre de notre groupe de travail a interrogé une dizaine d'aînés entre 55 et 85 ans. Ces personnes habitent les régions de Berne, de Fribourg, de Lausanne-Vevey ou de Sion-Sierre. Nous n'avons pas relevé de différences significatives en fonction des lieux d'habitation.

1. L'habitat souhaité

Si la grande majorité de nos aînés veulent **rester chez eux**, dans leur environnement, indépendants de toute structure organisée (80%), certains souhaiteraient cependant réduire leur espace d'habitation en occupant un **appartement plus petit** ou, si possible, « une partie seulement du logement ou de la maison »!... Mais le choix est souvent limité à cause du **coût trop élevé** des logements.

D'autres seniors envisagent de **déménager**, de « vider leurs vieilleseries » pendant qu'ils le peuvent encore et de **se rapprocher des services et de certaines commodités** bien adaptées aux conditions de vie et aux difficultés de l'âge... D'autres encore disent **craindre la solitude et le manque de contacts** de société; ils préfèrent envisager un habitat mieux adapté plus groupé voire une maison en communauté d'habitat....

Peu d'autres changements sont programmés pour les 20 - 30 prochaines années; sauf accident, le même logement avec quelques **adaptations** ou un **logement semblable, plus simple, plus commode**, plus petit, nécessitant moins de nettoyage et offrant plus de sécurité, avec des conditions d'accès améliorées: tel est le vœu de la majorité des personnes rencontrées!

2. La raison d'un déménagement

En cas de **mobilité réduite**, tous les seniors souhaitent un habitat mieux protégé, sans escaliers, proche des services. Selon le degré de **dépendance**, il faudra envisager un déménagement ou une adaptation plus importante de son logement aux exigences de l'âge. Parfois le besoin de vivre

autrement exige de nouvelles flexibilités de l'habitat!...

La solitude, le veuvage ou d'autres difficultés de santé guettent inévitablement nos aînés;

Si ces accidents s'ajoutent à des difficultés financières, le libre choix de l'habitat est sérieusement limité. La décision dans ce cas appartient plus souvent à la famille ou aux services de l'autorité locale!...

3. Les caractéristiques de l'habitat de nos seniors

L'habitat adéquat doit offrir aux Seniors un **confort simple et d'entretien commode** avec des **accès faciles**, sans barrières architecturales; le loyer ou l'acquisition doivent se limiter à un **coût supportable**...

Bien situé et **bien centré**, (transports publics, commerces, soins médicaux et autres services...), ce logement doit assurer une proximité ou des liens facilités avec des groupements ou sociétés d'aînés... Mais les seniors ne souhaitent pas être séparés des autres classes d'âge.

4. Les informations adéquates

Nos aînés avouent manquer d'informations relatives à l'habitat; il y a **trop peu de moyens de s'informer**, surtout pour ceux qui sont sans lien internet...

En général, on ne sait pas où chercher l'information; le sujet échappe à l'opinion, à part des informations très partielles du journal local et les publicités des régions dont on se méfie!...

5. Conclusion

L'analyse rétrospective de ces diverses rencontres et les résultats des enquêtes scientifiques consultées nous font prendre conscience des besoins spécifiques des personnes âgées et de leur **volonté déterminée de vivre leur grand âge chez elles**, dans un **habitat simple mais adapté et non dans une institution**. Il faut donc, à tous les niveaux, **encourager et promouvoir des réalisations concrètes** de logements pour personnes âgées et personnes handicapées. Le marché n'arrive pas à tenir compte suffisamment de leurs besoins et l'évolution démographique accentue continûment ce phénomène de manque.

Toutes nos associations d'aînés sont appelées à **porter ces préoccupations devant les instances compétentes** (cantonales et fédérales) qui doivent susciter et soutenir les initiatives privées et publiques.

(suite p.8)



> **Unser Vorstandsmitglied Jean-Maurice Fournier ist Präsident der VASOS. Das Binde-Glied widmet ihm mit Freude zwei Seiten einer Untersuchung der VASOS bei Älteren unseres Landes. Die Resultate sind interessant.**

DIE WOHNVERHÄLTNISSE DER SENIOREN BEDÜRFNISSE UND WÜNSCHE ÄLTERER PERSONEN

Jedes Mitglied unserer Arbeitsgruppe befragte rund 10 Ältere zwischen 55 und 85 Jahren. Diese Personen wohnten in den Regionen von Bern, Fribourg, Lausanne-Vevey oder Sion-Siders. Signifikante Unterschiede in Bezug auf die einzelnen Wohnorte untersuchten wir nicht.

1. Erwünschte Wohnverhältnisse

Wenn der grösste Teil der Älteren **zuhause bleiben möchte**, in eigener Umgebung, unabhängig von allen festen Strukturen (80%), so wünschten doch einige den Wohnraum zu reduzieren, eine **kleinere Wohnung** oder wenn möglich „nur einen Teil der Wohnung oder des Hauses zu beziehen“... Aber aus Gründen der **viel höheren Kosten** der Wohnungen ist die Wahl oft begrenzt.

Andere Senioren planen, solange sie können, zu zügeln, sich ihres alten Krams zu entledigen, um dafür **die Dienstleistungen und gewisse Annehmlichkeiten in Anspruch zu nehmen**, die den Lebensumständen und Altersbeschwerden entsprechen. Wieder andere **befürchten die Einsamkeit und den Mangel des sozialen Kontaktes**. Sie sehen sich besser aufgehoben mit andern zusammen, wie in gemeinschaftlichen Wohnheimen.

Vielleicht sind in den nächsten 20-30 Jahren wenig andere Veränderungen programmiert.

Abgesehen von einem Unfall, verbleibt die gleiche Wohnung mit einigen **Anpassungen**, oder eine **ähnliche Wohnung, etwas einfacher, angenehmer**, kleiner, weniger zu reinigen und höhere Sicherheit bietend mit verbessertem Zugang. Dies ist der Wunsch der Mehrheit der betroffenen Personen.

2. Der Grund des Zügelns

Alle Senioren mit **beschränkter Mobilität** wünschen sich eine besser geschützte Wohnsituation ohne Stiegen und nahe von Dienstleistungen. Der **Abhängigkeit** entsprechend ist ein Zügeln vorzusehen oder gemäss den Anforderungen des Alters eine grössere Anpassung der Woh-

nung. Manchmal verlangt das Bedürfnis, anders zu leben, neue Wahlmöglichkeiten des Wohnens!

Unsere Älteren bedrohen **Einsamkeit, Verwitwung oder andere Gesundheitsschwierigkeiten**.

Wenn alle diese Vorfälle sich mit finanziellen Schwierigkeiten verbinden, wird die freie Wahl der Wohnsituation ernsthaft begrenzt. In diesen Fällen liegt die Entscheidung meistens bei den Familien oder bei den Diensten der lokalen Behörden.

3. Charakteristik der Wohnsituation unserer Senioren

Das altersgerechte Wohnen für die Senioren umfasst einen **einfachen Komfort** und einen **praktischen Unterhalt** mit leichtem Zugang ohne architektonische Barrieren. Miete oder Kauf müssen einen vernünftigen Preis aufweisen.

Solche **gut und zentral gelegenen** Wohnformen (öffentlicher Verkehr, Geschäfte, medizinische Versorgung und andere Dienste) sollen Nähe oder Verbindung sicherstellen, vorzugsweise mit Gruppen und Altersvereinen. Doch von den andern Altersklassen möchten die Senioren nicht getrennt werden!

4. Korrekten Informationen

Unsere Senioren beklagen **den Mangel von entsprechenden Informationen** über die Wohnformen. Es gibt wenige Möglichkeiten der Information, besonders für jene ohne Internet.

Allgemein weiss man nicht, wo die Information zu holen ist. Das Thema verliert sich mit Ausnahme der sehr partiellen Informationen in der Lokalpresse und in der Werbung von Betrieben, denen man nicht traut.

5. Schlussfolgerung

Die Analyse der verschiedenen Befragungen und die konsultierten wissenschaftlichen Untersuchungsergebnisse liessen uns die **besonderen Bedürfnisse und der Wille der älteren Personen im hohen Alter zuhause zu leben**, bewusst werden und **zwar in einer einfachen, angepassten Wohnform und nicht in einer Institution**. Auf allen Ebenen ist die Realisierung von solchen Wohnformen für ältere Personen und Behinderte zu ermutigen und zu fördern. Der Markt kann diese Bedürfnisse nicht genügend abdecken und die Entwicklung der Bevölkerung akzentuiert laufend diesen Mangelzustand.

Cette démarche nous fait aussi prendre conscience de l'urgente nécessité de **débloquer des situations** en matière de financement, de planification de zones à bâtir, d'aménagement de terrains et de mise à disposition de surfaces adéquates pour réaliser ces projets.

Il faut inviter les architectes à **tout construire en prévision des besoins de notre société**, à respecter critères et normes recommandés; prévoir les adaptations des bâtiments pour les personnes âgées ou handicapées nous concerne tous.

Alle Altersvereinigungen sind aufgerufen, **diese Sorgen kompetenten Instanzen** (Bund und Kantonen) **zu unterbreiten**, um private und öffentliche Initiativen aufzunehmen und zu unterstützen.

Dieser Schritt lässt uns die Notwendigkeit dringend bewusst werden, in Bezug auf die Finanzierung, Bauzonenplanung, Zonenordnung und Bereitstellung entsprechender Bauplätze, die **unbefriedigende Situation aufzuheben**, um Projekte zu realisieren.

Die Architekten sind einzuladen, **alles zum Voraus nach den Bedürfnissen unserer Gesellschaft zu planen**, die empfohlenen Kriterien und Normen einzuhalten und an Gebäuden Anpassungsmöglichkeiten für ältere Personen und Behinderte vor auszuplanen.

PETIT MOMENT DE VARIÉTÉ AVANT NOËL

Lettre d'un soldat valaisan à ses parents après la bataille de Rosbach. Rosbach est un village prussien de la province de Saxe, où Frédéric II battit les Français en 1757.

Chers parents,

La présente est pour vous faire à savoir que je suis encore en vie, ce que toutefois je ne pourrais dire en toute vérité si j'étais mort. Il est vrai que nous avons été presque tous tués dans notre compagnie; mais notre premier sergent, qui a fait la liste de ceux qui sont restés en vie, me l'a montrée et j'ai été bien aise de m'y trouver par mon nom; j'espère qu'il en sera ainsi de vous, mon père et ma mère;

C'est pourquoi je vous envoie cette liste signée de la main de mon sergent, afin que vous n'en doutiez pas; car vous m'avez toujours dit que j'étais un peu menteur, et que vous ne pouviez me croire sur parole. Je salue tous nos gens et je prie M. le curé de m'effacer de la liste des morts, où l'on dit qu'il m'a mis à mon insu et sans ma permission, puisque le Bon Dieu, qui en sait plus que lui, m'a laissé sur le



rôle des survivants. Mais, mort ou vif, je vous aimerai toujours et serai fort impatient de revenir vous voir, pour vous dire en personne voici

Votre fils Joseph

Dans le prochain Trait d'Union, vous pourrez lire la réponse d'Ignace à son fils Joseph.

WANN IST MAN ALT ?



- **Sag, wann ist man alt, fragte mich ein gerade mal fünf Jahre altes Mädchen.**
Ich weiss es nicht genau. Und du, was denkst du ?
- **Es ist dann, wenn man weisse Haare trägt.**
Die liebe Kleine denkt einen Augenblick nach.
- **Ach nein! Die Grossmutter hat ganz weisse Haare und sie ist nicht alt. Sie will immer mit mir spielen.**
Gut, wann sind wir dann alt ?
- **Wenn man voller Falten ist... Oh! Ich glaube, das ist nicht wahr. Der Grossvater von Jacques hat überall Falten und sein Gesicht leuchtet wie die Sonne.**
Also die Falten zählen nicht und auch nicht die weissen Haare. Ist es dann, wenn man nicht mehr gehen kann und man in einem Rollstuhl sitzen muss, sagte ich. Die liebe Kleine scheint verwirrt, aber antwortet sofort.
- **Schau mein kleiner Bruder sitzt auch im Kinderwagen.**
Ja, er ist nicht alt, Gewiss, wenn man nur 5 Jahre zählt, ist das Alter schwierig zu definieren. Als ich so alt war, schienen mir alle Erwachsenen von über zwanzig Jahren, vielleicht von über dreissig alt, alt, alt. Ich riskiere die Frage: „Deine Mama, ist sie alt ? Lachen !
- **Oh nein, meine Mama ist gross, sie ist nicht alt.**
Die liebe Kleine scheint die Frage vergessen zu haben. Die Stirne runzelnd kämmt sie ihre Puppe, bittet mich eine Masche zu binden, kratzt sich eine Kruste am Knie. Ich wage noch zu fragen: „Kennst du jemand Alten, wirklich Alten ?
- **Oh ja, Frau Marie, sie, ja sie ist alt, sehr alt...**
Sieh mal ! Frau Marie kaum 50 Jahre alt, immer mit bester Frisur, elegant gekleidet, von feiner Statur, einem beschwingten Gang, sie scheint also alt ? Wie siehst du denn, dass sie alt ist ? Die Antwort sprudelt nur so hervor:
- **Sie lacht nie.**

Eine Geschichte ohne Kommentar ! Für die fünf jährige liebe Kleine gilt, solange man noch lachen kann, ist man nicht alt. Ist das das Geheimnis der ewigen Jugend ?

Auteur inconnu

QUAND EST-ON VIEUX ?

- **Dis, c'est quand qu'on est vieux, me demandait cette petite fille, cinq ans tout juste.**
Je ne sais pas trop. Et toi, qu'en penses-tu ?
- **C'est quand on a les cheveux blancs.**
Un instant, la mignonne réfléchit.
- **Et bien non! Grand-mère a les cheveux tout blancs et elle est pas vieille. Elle veut tout le temps jouer avec moi.**
Bon. Alors quand est-on vieux ?
- **Quand on a tout plein de rides... Oh ! et puis je crois que c'est pas vrai. Le grand-père de Jacques il a des rides partout, ça lui fait la figure comme un soleil.**
Alors, les rides ne comptent pas, ni les cheveux blancs. Est-ce que c'est peut-être quand on ne peut plus marcher, quand on doit rester dans une chaise roulante ? dis-je.
Mignonne est troublée, mais la réplique vient vite :
- **Dis, mon petit frère aussi il est dans le pousse-pousse. Ben il est pas vieux.**
Décidément, la vieillesse est bien difficile à définir quand on a cinq ans. Moi qui croyais qu'à cet âge tous les adultes au-dessus de vingt ans, ou peut-être trente, vous paraissaient vieux, vieux, vieux. Je risque :
Ta maman, est-elle vieille ?
Rire :
- **Oh ! non, ma maman, elle est grande, elle est pas vieille.**
Mignonne semble avoir oublié sa question. Sourcils froncés, elle coiffe sa poupée, me demande d'attacher un ruban, gratte une croûte à son genou. J'ose encore demander :
Est-ce que tu connais quelqu'un de vieux, de vraiment vieux ?
- **Oh ! oui. M^{me} Marie. Elle, elle est vieille, mais vieille....**
Tiens ! M^{me} Marie, cinquante ans à peine, toujours coiffée à miracle, vêtue avec élégance, une silhouette encore fine, une démarche allègre, lui paraît donc vieille.
Comment vois-tu qu'elle est vieille ?
La réponse fuse :
- **Elle rit jamais.**

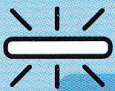
C'est sans réplique. Pour Mignonne, cinq ans, tant qu'on sait rire, on n'est pas vieux, c'était le secret de l'éternelle jeunesse

Auteur inconnu



Die Leistungen von Elektrogeräten variieren stark

Neonröhre
36
Watt



Fernseher
80-300
Watt



PC
80-360
Watt



Elektrovelo
250
Watt



Elektro-
radiator
500-2000
Watt



Mikrowelle
700-2100
Watt



Geschirr-
spüler
700-3000
Watt



Induktions-
kochherd
2000-8000
Watt, je
nach Anzahl
Kochplatten

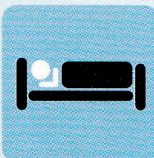


Elektroauto
30 000
Watt
(30 kW)

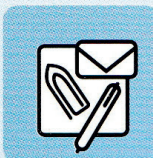


Der Mensch entwickelt ebenfalls eine Leistung, deren Wert hauptsächlich von Gewicht und Zustand abhängt. Beispiele für einen 70 kg schweren Mann:

Schlafen
75 Watt



Arbeiten
100 Watt



Velofahren
200 Watt



DIE SPEZIALISTENECKE

Die Produktion von Wärme ist sehr intensiv. Der übermässige Gebrauch einer Heizplatte, der Geschirrwaschmaschine, der Waschmaschine, des Tumblers, der elektrischen Heizung kann sehr teuer werden.

Lasst die Temperatur eures Boilers zwischen 50 und 55°C einstellen. Eine höhere Temperatur ist nicht nur für unsere Haut unverträglich, auch müssen wir viel kaltes Wasser beifügen um sie zu kühlen.

Seinen Computer, seinen Fernseher, seinen Laptop immer angeschlossen (im Standby) zu haben, ist auch eine Energieverschwendung. Sie können einen Stecker anschliessen lassen, der grosse Einsparungen bis zu Fr. 250.- pro Jahr mit sich bringt, auch die Anschaffung einer neuen Software, der Austausch des Bildschirms, die Installation einer neuen Arbeits- oder Spielkonsole. Das neue Informatikmaterial verbraucht weniger, aber da man es in jedem Zimmer multipliziert, wird ökonomisches Verhalten nicht respektiert.

Passt eure Glühlampen der heutigen Zeit an. Die alten von gestern bringen 5% Licht und 95% Wärme. Um eure Lokaltäten zu heizen, verwendet angepasste Einrichtungen!

Das Licht brennen lassen beim Verlassen eines Zimmers für wenige Minuten, ist kein gutes Verhalten. Der Verbrauch von Elektrizität besteht nur während des effektiven Gebrauchs und es wird keine zusätzliche Spannung für ein neues Anzünden benötigt.

Eine Suche auf dem Internet ist auch sehr teuer im Verbrauch von Energie. Darf man im Web surfen nur für ein Ja oder ein Nein?

Diese wenigen Überlegungen sind nicht überflüssig. Andere Wege sind zu entdecken und zu verfolgen.

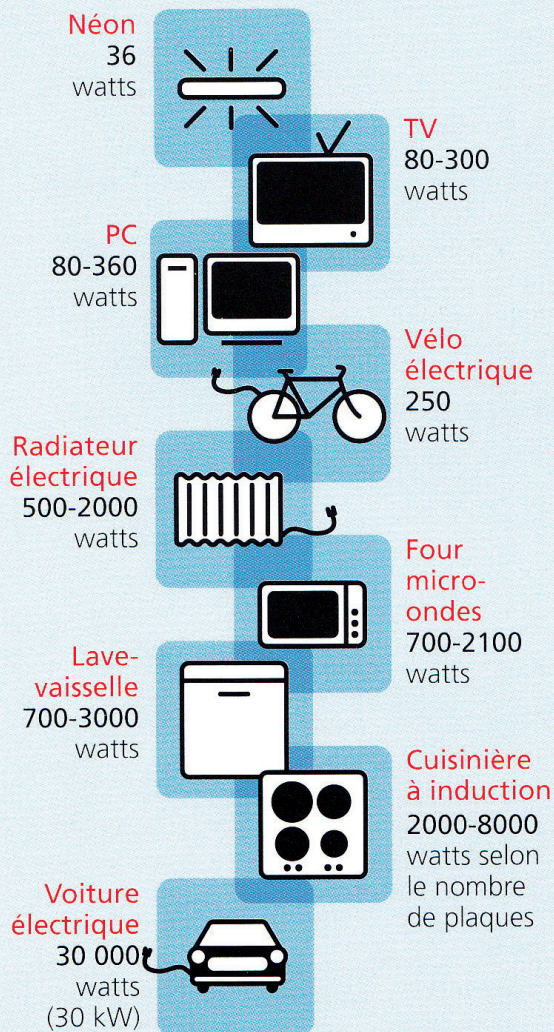
Wir können die Welt nicht verändern, aber etwas dazu beitragen.

Auf ein Wort...

Propos recueillis par Emmanuel Gex-Collet



Les puissances des appareils électriques sont très variables



L'être humain développe aussi une puissance dont la valeur dépend principalement de son poids et de son état. Exemples pour un homme de 70 kg:

Dormir
75 watts

Travailler
100 watts

Pédaler
200 watts



LE COIN DU SPÉCIALISTE

La production de chaleur est très gourmande. L'utilisation exagérée d'une plaque électrique, d'un lave-vaisselle, lave-linge, séchoir, chauffage électrique peut devenir très onéreuse.

Faites régler la température de votre boiler entre 50 et 55°C. Une température plus élevée est insupportable pour notre peau, aussi nous devons ajouter de l'eau froide en quantité pour la refroidir.

Laisser son ordinateur, son poste tv, son portable constamment en charge (en standby) est aussi une dépense d'énergie inutile. Vous pouvez faire installer des prises permettant des économies importantes, allant jusqu'à Fr. 250.- par année, soit l'achat d'un nouveau logiciel, le changement de votre écran, la mise en place d'une nouvelle console de travail (ou de jeux). Le nouveau matériel informatique est moins consommateur mais comme on le multiplie dans chaque pièce, l'économie n'est pas respectée.

Adaptez vos ampoules électriques au goût du jour! Le rendement de celle de hier équivaut à 5 % de lumière et 95 % de chaleur. Pour chauffer vos locaux, utilisez un moyen plus adapté!

Laisser allumer alors que l'on quitte une pièce pour quelques minutes n'est pas une bonne attitude. La consommation électrique est effective seulement lors de son emploi et aucune tension supplémentaire n'est requise lors d'une nouvelle utilisation.

Une recherche internet est aussi gourmande de cette chère énergie. Doit-on surfer sur la toile pour un oui, pour un non?

Ces quelques réflexions ne sont pas exhaustives. D'autres pistes sont à découvrir et à suivre.

Nous ne pouvons pas changer le monde mais y contribuer.

A bon entendeur...

Propos recueillis par Emmanuel Gex-Collet

LE PARDON DU TAUREAU



Cette bouleversante photo est celle d'une conversion : le matador Alvaro Munera s'effondre à mi-combat, réalisant soudain (grâce au toro qui le fixe) qu'il va devoir tuer un animal particulièrement doux qui ne lui a rien fait ! Il deviendra ensuite un membre important des mouvements anti-corrida ! Bravo !

> Cette photo incroyable marque la fin de la carrière du matador Alvaro Munera de Torera. En plein combat, il s'est effondré de remords quand il s'est rendu compte qu'il incitait cette douce bête à se battre.

A ce moment-là, il devint un farouche adversaire de la tauromachie.

Le regard du taureau sur cette photo en dit long. Même péniblement blessé par les picadors, cet animal n'a pas attaqué le toréador.

Alvaro Munera a déclaré :

« Soudainement, j'ai regardé le taureau. Il avait cette innocence que tous les animaux ont dans leurs yeux et il m'a imploré du regard. Ce regard fut pour moi comme un cri pour la justice qui retenti au plus profond de moi.

Ce ressenti déclencha en moi comme une prière, car si on avoue, souhaitons-le, nous serons pardonnés.

J'eus l'impression d'être la pire merde sur la terre. [...]

Les Vaches sont parmi les plus douces créatures qui respirent; personne ne montre plus de tendresse passionnée à leur jeune lorsqu'ils sont privés d'eux.

Bref, je n'ai pas honte de professer un amour profond pour ces paisibles créatures. »

Voici un extrait d'interview où ce toréador explique comment il est devenu végétarien et militant contre la tauromachie :

« Et soudain le taureau m'a regardé, son regard qui reflétait l'innocence de tous les animaux me suppliait. C'était le combat contre l'injustice non explicable, l'ultime requête avant la cruauté inutile. Cette fois il m'a enseigné la pitié et j'eus l'impression d'être la pire ordure du monde. »

JAB
1958 St-Léonard

Décembre 2012 - N° 45

BINDE-GLIED

Walliser
Verband der Rentner

TRAIT D'UNION

Fédération
Valaisanne des Retraités

IMPRESSUM

Editeur : Fédération valaisanne des retraités
Case postale 492 - 1951 Sion

Rédaction : Antoine Maillard 3960 Sierre
Deutsche Übersetzung: Peter Summermatter, Visp

Imprimerie : Zufferey-Offset, Sion

Adressage : Atelier St-Hubert, Sion

PARUTION

4 fois l'an

Abonnement / Abonnement allein : Fr. 15.-

Abon. + cotisation / Abon. + Mitgliederbeitrag : Fr. 25.-

**Abon. + cot. couple / Abon. + Mitgliederbeitrag
für Ehepaare** : Fr. 30.-

CCP 19-3899-4

**N'OUBLIEZ PAS LE RENOUVELLEMENT DE
L'ABONNEMENT POUR L'ANNÉE 2013.**



**VERGESSEN SIE NICHT IHR
ABONNEMENT FÜR DAS JAHR 2013
ZU ERNEUERN,**

