

TRAIT D'UNION

BINDE-GLIED

Walliser
Verband der Rentner

Fédération
Valaisanne des Retraités



*La FVR engage
une grande
réflexion*

p. 2



Journée du fond et des raquettes à Zinal

p. 7



*La bonne
recette
d'autrefois*

p. 8

Wir schätzen uns glücklich, auf Ende dieses Jahres 2014
Euch zu einem speziellen Empfang einzuladen,
der das ganze neue Jahr 2015 anhalten wird und
dessen Menü den Genuss des Erfolges bringt:
Die Verwirklichung Eurer Wünsche

JAHRESMENÜ 2015

Motivationspunsch
Brötchen mit geplanten Vorsätzen
und festen Zielen überbacken
Hauptgang : treue Liebe überschwemmt von Zärtlichkeit
Salate glücklicher Momente
Platte realisierter Dinge
Soufflés erreichter Erfolge
Digestiv serviert auf einer Tischdecke voll von
Blüten roter Rosen :
Für eine ausgezeichnete Gesundheit

*Mit den besten Wünschen auf schöne Weihnachten
in Frieden und Ruhe und auf ein neues Jahr 2015, voll von
Lachen, Freuden, Gemeinsamkeit und Freundschaft.*

Die Redaktion des Bindeglieds

Nous profitons de cette fin d'année 2014
pour vous inviter à une réception particulière
qui durera toute l'année 2015
et dont le menu a la saveur du succès :
La réalisation de vos désirs

MENU DE L'ANNÉE 2015

Punch de motivation
Canapés de buts planifiés
Gratiné de détermination
Plat de résistance : l'amour arrosé de tendresse
Salade d'heureux moments
Plateau de réalisations
Soufflés de réussites
Digestif servi sur une nappe de pétales de roses rouges :
Une excellente santé

*Avec nos souhaits pour un beau Noël, dans la paix et
la sérénité d'une nouvelle année 2015 pleine de rires,
de joies, de partages et d'amitié.*

La rédaction du Trait d'Union



GESELLSCHAFT MIT LANGER LEBENSERWARTUNG UND ALTERSPOLITIK

> Der Walliser Verband der Rentner engagiert sich, Überlegungen zu einer Be- tagten- Alters- und Generationenpolitik aufzugleisen. Darum wünscht er, von sei- nen 20 Sektionen, seinen Einzelmitglie- dern und den Lesern des Binde-Glied viele Vorschläge zu erhalten.

Die wichtige soziale Gruppierung, welche die Rentner darstellen, bilden nicht zu un- terschätzende Meinungsträger. Ihr steht es zu die Grundlagen einer Politik des fortge- schrittenen Alters zu formulieren oder besser eine Politik für die Generation einer langlebigen Gesellschaft, die sich etabliert. Eine Gesellschaft in der es sich gut lebt, nach den Möglichkeiten mindestens bestens.

Der WVR findet es angebracht, einen Fragebogen zu erstellen. Zu diesem Zweck präsentiert sie in ihrem Heft:

- Ein Reflexionstext: **Hin zu einer Gesellschaft des langen Lebens**
- Eine Meinungsumfrage: **Zusammenstellung eines Kata- loges der Vorschläge**

Lest diese Unterlagen und lasst uns alle eure Vorschläge aufgrund der Meinungsumfrage wissen. Eure Antworten erbitten wir spätestens bis zum 20. Februar 2015 an die Adresse des Walliser Verbandes der Rentner, Postfach 482, 1951 Sitten.

Eure Antworten werden anschliessend analysiert und werden Gegenstand eines Berichtes. Eine erste Information wird anläs- slich der GV des WVR von Donnerstag 18. Juni 2015 abgegeben. Die gesammelten Vorschläge werden dann im Altersparlament im Herbst 2015 behandelt. Letztlich werden sie dem Walliser Staatsrat zur Information und Behandlung unterbreitet.

Das Dokument der Vorschläge des WVR wird der Beitrag zum 200. Jahr des Beitritts des Wallis zur Eidgenossenschaft sein.

Grimentz, 8. November 2014

Jean-Pierre Salamin



SOCIÉTÉ DE LONGUE VIE ET POLITIQUE DE LA VIEILLESSE

> La Fédération valaisanne des retraités engage une réflexion sur une politique de la vieillesse, des âges et des générations. Pour cela, elle souhaite recueillir des proposi- tions de ses 20 associations, de ses membres individuels et de tous les lecteurs du Trait d'Union...

En effet, l'important groupe social que consti- tuent les retraités représente une incontestable force de propositions. Il lui appartient de formu- ler les bases d'une « politique de l'âge avancé, ou mieux, d'une politique des générations pour la société de longue vie qui se met en place. » Une société dans laquelle il fait bon vivre, en tout cas le mieux possible...

Aussi, la FVR juge opportun de formuler un cahier de proposi- tions: Dans ce but, elle présente dans son magazine:

- un texte de réflexions: « **Vers une société de longue vie** »
- un sondage d'opinion: « **Elaboration d'un cahier de pro- positions** »

Lisez ces documents et faites part de toutes vos proposi- tions au moyen du sondage d'opinion. Vos réponses sont attendues jusqu'au 20 février 2015 au plus tard, à l'adresse de la Fédération Valaisanne des Retraités, Case postale 482, 1951 Sion.

Vos réponses seront ensuite analysées et feront l'objet d'un rapport, Une première information sera fournie lors de l'Assem- blée générale de la FVR, le jeudi 18 juin 2015. Les propositions recueillies seront ensuite traitées par le Parlement des Aînés en automne 2015. Elles seront ensuite transmises au Conseil d'Etat du Valais pour information et traitement.

Le cahier de propositions de la Fédération Valaisanne des Retrai- tés sera sa contribution au 200^e anniversaire du rattachement du Valais à la Confédération Helvétique.

Grimentz, le 8 novembre 2015

Jean-Pierre Salamin



VORSCHLÄGE FÜR EINE ALTERS- UND GENERATIONEN- POLITIK

> Die üblicherweise unter den Begriffen „Alte“, „Senioren“ oder „Betagte“ bezeichnete Bevölkerung ist im ganzen Ausmass integrierter Teil unserer Gesellschaft. In dieser Deutung greift sie in die allgemeine Politik ein, im speziellen in die Gesamtheit der Wirtschafts- Sozial- und Kulturpolitik.

Trotzdem zeigt diese Bevölkerungskategorie spezifische Merkmale. Zum Beispiel weist sie eine über die Jahre erworbene solide Lebenserfahrung auf. Sie hat ein Kulturerbe geschaffen, dessen sie legitimiert stolz und verbunden sein darf. Sie möchte nahe den Nachkommen sein, derer sie sich im Allgemeinen verantwortlich fühlt. Zuweilen erfährt sie physische Schwächen oder während ihrer gesellschaftlichen Integration nach einem Leben von stark eingebundener und geregelter Arbeit stellen sich schliesslich ihr mehr und mehr schwerwiegende Fragen aus der Perspektive des Lebensendes und des Todes.

All diese Elemente bilden für diesen Bevölkerungsteil Besonderheiten und von daher können solche zu speziellen und angepassten politischen Massnahmen führen. Hierbei spricht man heute oft von „Alterspolitik“ oder „Politik fortgeschrittenen Alters“.

Bedeutende Veränderungen

Die gegenwärtige Kategorie der Bevölkerung erfuhr seit der letzten zwei oder drei Jahrzehnten bedeutende Veränderungen, wie sie in den letzten zwei Jahrhunderten (in jedem Fall) nie zu beobachten waren. Die Fakten sind bekannt. Erinnern wir das Wichtige.

Die Lebenserwartung ist in den letzten Jahrhunderten stark gestiegen. Der Anteil Betagter steigt stark. Das Bildungsniveau der Älteren hat sich bedeutend erhöht und diversifiziert. Die Ressourcen von Personen und Haushalten haben sich breitest vervielfacht. „Alt = arm“ verwischt sich, ausgehend vom Mittelwert. Durch den Lebensweg verursacht, hat sich mit der sozialen und geographischen Mobilität das Umfeld grundlegend verändert und damit der Kontext in welchem das Alter stattfindet. Schliesslich haben die vielen Versprechen in Bezug auf den Konsum, die Freizeitvergnügen, den Fortschritt in der Medizin Gier und Erwartungen geweckt.

Viele dieser Entwicklungen wurden begrüsst und bei den Einzelnen, den Familien und im Umfeld integriert. Eine gewisse Anzahl dieser Entwicklungen rief die öffentliche Politik auf den Plan, zum Beispiel auf verschiedenen Gebieten wie Zugang zu Wohnungen, spezialisierter Pflege. Stellung der Grosseltern usw.

PROPOSITIONS POUR UNE POLITIQUE DE LA VIEILLESSE, DES ÂGES ET DES GÉNÉRATIONS

> La population que l'on désigne usuellement par les termes d'« aînés », de « seniors » ou de « vieux » est partie intégrante de notre société, dans toutes ses dimensions. À ce titre, elle relève des politiques générales et, en particulier de l'ensemble des politiques économiques sociales et culturelles.

Cependant, cette catégorie de la population présente des caractéristiques spécifiques, par exemple elle dispose d'une solide expérience de vie glanée au cours des ans, elle a souvent pu constituer un patrimoine dont elle est légitimement fière et auquel elle est attachée, elle veut être proche de sa descendance dont elle se sent généralement responsable, elle présente parfois quelques fragilités physiques ou dans son intégration sociale après une vie de travail fort entourée et encadrée, enfin, la perspective de la fin de vie et de la mort lui pose des questions de plus en plus prégnantes.

Tous ces éléments constituent des spécificités de cette tranche de la population et, à ce titre, ils peuvent appeler des mesures politiques particulières et adaptées. Dans ce sens, on parle aujourd'hui fréquemment de « politique de la vieillesse » ou de « politique de l'âge avancé ».

Des transformations majeures

Cette catégorie de la population connaît depuis deux ou trois décennies des transformations considérables, jamais observées au cours des deux siècles précédents (en tout cas). Les faits sont connus. Rappelons l'essentiel.

L'espérance de vie s'est fortement accrue au cours des cent dernières années; la proportion de personnes très âgées devient considérable; le niveau de formation des aînés s'est sensiblement renforcé et diversifié; les ressources des personnes et des ménages se sont sensiblement amplifiées, l'équation, « vieux = pauvre » s'efface (nous parlons ici de moyennes); des mobilités sociales et géographiques induites par le parcours de vie ont bouleversé les conditions et le contexte dans lequel la vieillesse se passe; enfin, de multiples promesses en matière de consommation, de loisirs, de maîtrise des maladies ont ouvert les appétits et les attentes.

Nombre de ces évolutions sont accueillies et intégrées par les individus, les familles et l'entourage. Un certain nombre d'éléments, cependant, appellent la mise en place de politiques publiques, par exemple dans des domaines très divers tels que l'accès au logement, les soins spécialisés, le statut des grands-parents, etc.

Einige prioritäre Achsen in der Sache der öffentlichen Politik

Wenn die öffentliche Hand und die damit verbundenen Institutionen beigezogen und zu Aktionen legitimiert sind, entfalten sie sich in mindestens 5 Hauptrichtungen (diese Meinung ist natürlich nicht erschöpfend).

In der Tat, auch wenn in den meisten Fällen des Lebens die Einzelnen und ihre Angehörigen sich selbst helfen, ist es doch Aufgabe des Kollektivs zu handeln und adäquate Instrumente zur Verfügung zu stellen, Bedingungen zu schaffen, individuelle Initiativen zum Erfolg zu führen, und sicher auch Ausgrenzungsrisiken zu verhindern und Personen in Schwierigkeiten direkte Hilfe zukommen zu lassen.

Wir zählen 5 Gebiete für Interventionen der öffentlichen Hand auf (also für die Betagtenpolitik).

1. Unterstützung im Wandel und Übergang in den Ruhestand.
2. Die Garantie der Ressourcen
3. Die Anpassung des Wohnraums
4. Die Förderung der Mobilität
5. Die Förderung von Aktivitäten, die ein stimulierendes soziales Leben sichern
6. Die Förderung menschlicher Beziehungen zwischen den Generationen
7. Beiträge zur Gesundheitsförderung
8. Förderung des Zugangs zur Kultur und der permanenten Bildung

Wandel und Übergang in den Ruhestand

Der Moment des Endes der Berufstätigkeit und von daher der Eintritt in den Stand des Rentners und Rentnerin wird immer flexibler, sei es durch Wahl oder sei es aus Zwang zwischen 55 und 68 Jahren (nur Richtzahlen). Dieser Zustand bringt eine bestimmte Zahl von Anforderungen mit sich

- Förderung der fortlaufenden Bildung um am Ende der Karriere Disqualifikationen zu verhindern.
- Zum Ruhestand Vorbereitungskurse besuchen: (Information, Projekte planen usw.).
- Einkommensgarantien in dieser Phase konsolidieren (Übergang AHV usw.).
- Erleichterung für die Frühpensionierungen und die Modalitäten von intergenerationellen Unternehmensübertragungen.
- Usw.

Garantie der Ressourcen

Seit mindestens einem Jahrhundert hat sich die wirtschaftliche Situation der Rentner/in erheblich verbessert. Trotzdem wie immer auch die mittlere Entwicklung ist, bleibt ein hoher Anteil von Personen, der gezwungen ist, jahrelang sehr kümmerlich zu leben und besonders abhängig ist von jedem kleinsten Dienst. Die Existenz der Ergänzungsleistungen (AHV) lösen nicht alles. Die Nichtbeseitigung der weiblichen Armutsfalle nistet sich auf die Dauer ein. Die Ausdehnung der Lebenserwartung verstärkt zwei Phänomene: die Situation der lastenden und dauernden Unsicherheit und die Disparitäten unter den Rentnern selbst: der Graben weitet sich aus. Auf diesem Gebiet drängen sich Kor-

Quelques axes prioritaires en matière de politique publique

Si les pouvoirs publics et les institutions dont ils se dotent sont appelés et légitimés à développer des actions, celles-ci se déploient dans au moins huit directions majeures (ce propos n'est évidemment pas exhaustif).

En effet, si dans la plupart des dimensions de la vie, les individus et leurs proches «se débrouillent», il appartient à la collectivité de forger et de mettre à disposition des instruments adéquats, de créer les conditions permettant l'efficacité des initiatives individuelles; et aussi, bien sûr, de prévenir les risques d'exclusion voire de porter une aide directe aux personnes en difficulté.

Nous indiquons huit champs ou domaines d'intervention de l'action publique (donc des politiques de l'âge avancé):

1. Le soutien à la transition et au passage à la retraite
2. La garantie des ressources
3. L'adaptation des logements
4. La promotion de la mobilité
5. La promotion d'activités qui assurent une vie sociale stimulante
6. La promotion des relations humaines entre les générations
7. Les prestations pour la santé
8. La promotion de l'accès à la culture et à la formation permanente

Transition et passage à la retraite

Le moment de la fin de l'activité professionnelle et, donc, de l'entrée dans la situation de «retraité» est devenu de plus en plus flexible par choix ou par contrainte; elle s'étale entre 55 ans et 68 ans (chiffres tout à fait indicatifs). Cet état de fait engendre un certain nombre d'exigences (par exemple):

- Promouvoir la formation continue pour prévenir les disqualifications de fin de carrière.
- Proposer des mesures de préparation à la retraite (information, élaboration de projets, etc.).
- Consolider les garanties de revenus dans cette phase de transition (pont AVS, etc.).
- Faciliter les retraites progressives et les modalités de transferts intergénérationnels dans les entreprises.
- Etc.

Garantie des ressources

Depuis un siècle au moins, la situation économique des retraités s'est considérablement améliorée. Néanmoins, quelle que soit l'évolution des «moyennes», il demeure une proportion élevée de personnes contraintes de vivre de longues années très chichement et, surtout, à la merci du moindre petit pépin. L'existence des prestations complémentaires (AVS) ne résout pas tout. En particulier, la non-résorption des «poches de pauvreté féminine» s'installe dans la durée. L'allongement de l'espérance de vie renforce deux phénomènes: les situations de précarité pénibles et durables et l'accroissement des disparités entre les retraités eux-mêmes; le fossé s'élargit. Dans ce domaine, des mesures correctrices s'imposent; c'est en particulier le cas des rentes AVS et des prestations complémentaires AVS – AI.

rekturmassnahmen auf: im speziellen im Fall der AHV-Renten und den AHV-IV Ergänzungsleistungen.

Anpassen der Heime

Berechtigt erwarten die älteren Personen ihrer Situation angemessen über stabile Wohnverhältnisse zu verfügen. Ausser den Einrichtungen eines üblichen Komforts sollten die Heime so konzipiert sein, dass sie folgende Bedingungen zusätzlich erfüllen: leichter Zugang, Sicherheitseinrichtungen, Örtlichkeit, die eine autonomes Leben und Zugang zu gesellschaftlichen Kontakten ermöglichen. Diese Erfordernisse sollten speziell Personen garantiert werden, die ihre Bewegungsfähigkeit allmählich schwinden sehen. Sie betreffen nicht allein den Bau neuer Heime, sondern ebenfalls die geplanten Renovationen aktueller Heime.

Förderung der Mobilität

Wir leben in einer Gesellschaft die vermehrt Mobilität fordert, was unter anderem auch durch die Verzettlung der Familien und des Freundeskreises bedingt ist. Unter diesen Umständen hat das Organisieren von Mitteln der Kommunikation und des Transportes Rücksicht auf die besonderen Bedürfnisse der in der Bewegungsfreiheit behinderten Personen zu nehmen, ob sie auch in sogenannten peripheren Regionen leben. Diese berechtigten Bedürfnisse erfordern eine Anpassung der Verkehrsnetze und deren Ausrüstung wie auch von zusätzlichen Hilfsmitteln z. B. um den Mobilitätszugang der behinderten Personen sicherzustellen.

Aktivitäten um ein anregendes gesellschaftliches Leben sicherzustellen

Die Rentner und Rentnerinnen helfen sich selbst. Dass man ihnen die Hand reicht, ist nicht nötig, auf alle Fälle bei schönem Wetter nicht. So sei es! Bleibt übrig, ein langer Lebenslauf von 25 bis 30 Jahren und das in mehreren Etappen. Wenn die Meisten keine berufliche Tätigkeit im klassischen Sinn des Wortes ausüben, bleibt eine wichtige Frage offen:

Wie werden sich all die vorhandenen Kompetenzen und all die Energien ausserhalb der privaten, häuslichen und familienbezogenen Aufgaben ausdrücken? Von überall entstehen Initiativen, die den Elan zum Ausdruck bringen. Im Rahmen des assoziierten Lebens entstehen grössere oder kleine Projekte in verschiedensten Richtungen. Viele engagieren sich in gegenseitiger Hilfe und Dienstleistungen.

Eine Politik der Unterstützung solcher Initiativen wäre willkommen. Sie gewänne dabei, anerkannter und geachteter zu werden. Das Kosten-Nutzenverhältnis wäre zweifellos sehr positiv.

Förderung der zwischenmenschlichen Beziehungen der Generationen.

Die Hoffnung auf ein verlängertes Leben, bringt eine wichtige, noch nie in unserer Gesellschaft erprobte Folge. Tatsächlich werden viele Bebe's mit vielen Neunzigjährigen, ja Hundertjährigen leben. Diese Altersdifferenz ist ebenso eine Differenz von Kultur, Interessen, Erfahrungen, Lebensentwürfen. In zwei Wor-

Adaptation des logements

Les aînés aspirent légitimement à pouvoir disposer d'une stabilité dans la disposition d'un logement adapté à leur situation. Outre les éléments de base du confort correspondant à notre culture, ces logements doivent être conçus de telle manière qu'ils disposent d'un accès aisé, des aménagements garantissant la sécurité et qu'ils soient situés dans un environnement qui rende possible une vie autonome ainsi que l'accès aux contacts sociaux. Ces garanties doivent être assurées tout particulièrement pour les personnes qui voient leurs capacités de mobilité se fragiliser. Ces souhaits ne concernent pas uniquement la construction des nouveaux logements, mais également les démarches de rénovation du parc actuel.

Promotion de la mobilité

Nous vivons dans une société de plus en plus exigeante en terme de mobilité, ce qui induit, entre autres, une plus grande dispersion des réseaux familiaux et amicaux. Dans ces conditions, l'organisation des moyens de communication et de transport doit prendre en considération les besoins spécifiques des personnes fragilisées dans leur mobilité et/ou vivant dans des régions dites «périphériques». Ces légitimes aspirations impliquent une adaptation des réseaux et des équipements, ainsi que des moyens complémentaires, par exemple pour assurer l'accès à la mobilité des personnes handicapées.

Activités pour assurer une vie sociale stimulante

Les retraités se débrouillent, ils n'ont pas besoin qu'on leur tienne la main, par beau temps en tout cas. Soit! Reste qu'ils sont appelés à vivre un long parcours, quelque 25 à 30 années, et cela en plusieurs étapes. Si le plus grand nombre n'exerce plus d'activité professionnelle au sens classique du terme, un problème majeur reste ouvert: comment s'exprimeront toutes ses compétences et toutes ces énergies, au-delà des tâches privées, domestiques et familiales?

Des initiatives surgissent de partout qui expriment cet élan vital. Dans le cadre de la vie associative, des projets, grands ou modestes, émergent dans de multiples directions. Beaucoup s'engagent dans des activités d'entraide et de services.

Une politique de soutien à toutes ces initiatives serait bienvenue. Elle gagnerait à être mieux reconnue et valorisée. Le rapport coûts/bénéfice sera incontestablement très positif.

Promotion des relations humaines entre les générations

L'heureux allongement de l'espérance de vie induit une conséquence majeure, jamais expérimentée dans nos sociétés. Concrètement, de nombreux bébés vont cohabiter avec de nombreux nonagénaires, voire centenaires. Cette distance d'âge est aussi distance de culture, d'intérêts, d'expérience, de conception de la vie, etc. En deux mots, cette distance définit un besoin d'actions pour qu'elle ne se transforme par en méconnaissance et en cassure.

ten, diese Distanz definiert einen Aktionsbedarf, damit sie sich nicht in Verständnislosigkeit und Brüchen umsetzt. Initiativen müssen folgen, sind schon da, um Kontakt und Austausch zu verstärken, Ghettos und Brüche zu vermeiden, um Inhalt dem Projekt „Ein langes Leben zusammen“ zu geben. Auf den „natürlichen“ Elan zu vertrauen, riskiert erfolglos zu bleiben. Massnahmen für den Zusammenhalt und Erleichterung der sozialen Kontakte, sind unbedingt erforderlich. Viele Initiativen wurden neulich ergriffen. Sie sind bekannt. Es bleibt nur noch, diese den betroffenen Personen zur Umsetzung zu geben.

Leistungen für die Gesundheit

Die Zeit des Alters verläuft zunehmend in einem befriedigenden Gesundheitszustand. Sicher empfiehlt es sich, Kontrollen und Regulierungen durchzuführen, einige Unfälle zu beheben. Aber dieser Lebensabschnitt dürfte nicht mit Krankheit gleichzusetzen sein.

Trotzdem wird die gesundheitliche Betreuung für ein möglichst autonomen Lebens als notwendig erwartet, gerechterweise von allen. Ein leichter Zugang zu Pflege hoher Qualität im Krankheitsfall ist selbstverständlich. Die Zurverfügungstellung von entsprechendem Sanitätsmaterial ist eine erwiesener Dienst und Zeichen einer glaubhaften Alterspolitik. Aus dieser Perspektive drängen sich gewisse Schlüsselemente auf und dies für alle Lebensetappen. Am meisten der Prioritäten genannt, sind die Leistungen gebunden an den Verbleib zuhause mit der in diesem Rahmen erbrachte Pflegequalität. Wenn in der Regel die Fähigkeiten der Pflegenden anerkannt und geschätzt sind, beobachten viele, dass die zur Verfügung gestellte Zeit oft zum Nachteil der Leistungen stark reduziert wurde.

Förderung des Zutritts zur Kultur und der lebenslangen Bildung

Die Zeit im Ruhestand ist sowohl lang als auch verschieden und dies für eine grosse Zahl. Während dieser Jahrzehnte erlischt der Appetit für die Bildung und für den Zugang zur Kultur nicht. Ganz im Gegenteil, er tendiert zuzunehmen, umso mehr und ergiebiger die verfügbaren Stunden sind. Unter diesen Voraussetzungen sollte die Entwicklung der für alle Älteren offenen kulturellen Leistungen gesichert und eingetragen sein in der Palette der Angebote der öffentlichen Institutionen. Apropos, die Frage des Zugangs ist von grösster Wichtigkeit, zumal im Fall Wallis es die geografischen Lage betrifft.

Die lebenslange Weiterbildung ist eine Notwendigkeit, um gewisse Aufgaben im täglichen Leben zu erfüllen (Gebrauch von neuen Technologien: Online-Bezahlung, Kauf von Fahrkarten in den Bahnhöfen, den Flughäfen, den Bushaltestellen, Kommunikation mit den Angehörigen...) Die Vorbereitung auf den Ruhestand sollte Thema in Kursen für Rentner sein. Die Verlängerung des Berufslebens, namentlich als Wissensvermittler benötigt eine spezielle Ausbildung. Das Akquirieren von neuen Kompetenzen ist sogar in der Freiwilligenarbeit nützlich.

Der Text wurde an der Komiteesitzung des WVR vom 30. Oktober 2014

Des initiatives doivent être promues, elles sont déjà présentes, pour renforcer les contacts et les échanges, pour éviter les ghettos et les ruptures, pour donner du contenu au projet de « vivre ensemble *longtemps* ».

Se fier aux élans « naturels » risque de ne pas suffire; des mesures d'accompagnement, de facilitation des contacts sociaux sont sans doute nécessaires. De nombreuses initiatives ont été développées récemment, elles sont répertoriées; reste à les faire connaître aux personnes concernées.

Prestations pour la santé

Le temps de la vieillesse se parcourt de plus en plus dans un état de santé satisfaisant. Sans doute, il convient de procéder à des contrôles, des régulations, de corriger quelques accidents, mais cette tranche de vie ne saurait être assimilée à la maladie.

Cependant, l'accompagnement sanitaire nécessaire à une vie la plus autonome possible est attendu, à juste titre, par tout le monde. Il en va de même d'un accès aisé à des soins de qualité en cas de maladie. La mise à disposition de services et d'équipements adéquats est une nécessité avérée, elle est un élément déterminant d'une politique de l'âge avancé crédible. Dans cette perspective, la consolidation de certains éléments clés s'impose, et cela pour toutes les étapes du parcours de vie. Parmi les priorités le plus souvent évoquées, on retiendra les prestations liées au maintien à domicile et la qualité des soins dispensés dans ce cadre. Si les compétences des professionnels sont généralement reconnues et appréciées, beaucoup observent que le temps mis à leur disposition se réduit considérablement, parfois au détriment de la qualité des prestations.

Promotion de l'accès à la culture et à la formation permanente

Le temps de la retraite est à la fois long et diversifié, et cela pour le plus grand nombre. Durant toutes ces décennies, l'appétit de formation et d'accès à la culture ne s'éteint pas. Bien au contraire, il tend à augmenter d'autant plus que les heures disponibles sont plus copieuses. Dans ces conditions, le développement des prestations culturelles ouvertes aux aînés doit être assuré et inscrit dans la palette des offres proposées par les collectivités publiques. À ce propos, les questions d'accessibilité sont d'une importance majeure; c'est d'autant plus le cas dans un cadre géographique tel que celui du Valais.

La formation continue est une nécessité pour accomplir certaines tâches de la vie courante (utilisation des technologies nouvelles: paiement en ligne, achat de billets de voyage dans les gares, les aéroports et les arrêts de bus, communication avec ses proches,...). La préparation à la retraite devrait faire l'objet de cours pour tous les retraités. Le prolongement de sa vie professionnelle, notamment comme transmetteur de savoir-faire, nécessite une formation particulière. L'acquisition de compétences nouvelles est utile même dans des tâches bénévoles.

Texte approuvé en séance du Comité de la FVR du 30 octobre 2014



> Kantonaler Langlauf- und Schneeschuh- tag – Zinal 12.02.2015

Unsere kleine Vereinigung von rund 60 Mitgliedern wird am 12. Februar 2015 in Zinal einen kantonalen Tag des Langlaufs und der Schneeschuhwanderung organisieren. Es ist das dritte Mal seit 1992. Der Besso mit seinen zwei grossen schwarzen Augen umgeben von Bishorn, Weisshorn, Rothorn, Obergabelhorn, Pointe de Zinal und Dent-Blanche beaufsichtigt uns und spornt uns an, das Maximum für die etwa 400 Senioren unseres Kantons zu leisten. Wir glauben, sagen zu dürfen, dass 1995 und 2004 die Teilnehmenden Zinal mit den besten Erinnerungen verliessen.

Wir leisten unser Bestes zu einem schönen Fest mit Unterstützung der Pro Senectute, des Walliser Verbandes der Rentner und der sechs grosszügigen immer noch aktiven Gründermittglieder Angèle und Lorette Savioz, Céline Portmann, Simone und Vital Monnet, Jean-Paptiste Massy, sowie der etwa 50 uns beistehenden Mitglieder. Unser wichtigstes Ziel sei Freude bereiten. Der volle Erfolg wird viel auch vom Wetter abhängen. Sollte aber die Sonne fehlen, so werden der gute Humor, die Fröhlichkeit, die Gemeinschaft und das Wiedersehen sie weitest ersetzen. Schliesslich kann ein solches Treffen nur dazu beitragen, die physischen, psychischen und intellektuellen Kräfte der Senioren zu stärken.

Die Teilnehmenden, anreisend mit dem Bus, werden um 08.30 Uhr in Vissoie in Empfang genommen und von dort in den öffentlichen Anlagen bis Zinal zu Kaffee und Gipfeli eingeladen. Wer mit dem Privatwagen anreist, wird am Eingang des Dorfes Zinal eingewiesen. Um 10.00 Uhr erfolgt der Start bei der Singline Brücke zum Langlauf, Schneeschuhlauf und dem Marsch in der Ebene des Wintersportortes. Bei der Rückkehr zum Ausgangspunkt wird unter Alphornklängen die heisse Bouillon serviert. Um Mittag, wenn das Wetter es erlaubt, beginnt vor der Mehrzweckhalle der Aperitif, gespendet von der Gemeinde Anniviers und die offizielle Party, die durch Handorgelmusik und die Alphornbläser bereichert wird. Die musikalische Unterhaltung wird während des Essens weitergeführt. Schliesslich wie jedes Jahr unter ähnlichen Voraussetzungen wird dem Tanz mit der Musik des Akkordeons mächtig Raum gegeben. Der Tag wird so etwa um 17.00 Uhr enden.

Es lebe das Fest der Freundschaft.

Charles Abbé Président



> Journée cantonale du ski de fond et raquette - Zinal 12.02.2015.

Notre modeste association composée d'une soixantaine de membres organisera la journée cantonale du ski de fond et raquettes, le 12 février 2015, à Zinal. Elle le fait pour la troisième fois depuis 1992. Le Besso, avec ses deux grands yeux noirs, entouré

du Bishorn, Weisshorn, Rothorn, Obergabelhorn, Pointe de Zinal et Dent-Blanche, nous surveille et nous demande de faire le maximum pour accueillir les quelque 400 séniors de notre canton. Nous pensons pouvoir dire qu'en 1995 et 2004, les participants ont quitté Zinal avec de très bons souvenirs.

Avec le concours de Pro Senectute, de la Fédération Valaisanne des Retraités et avec le grand cœur des 6 membres fondateurs encore actifs à savoir, Angèle et Lorette Savioz, Céline Portmann, Simone et Vital Monnet, Jean-Baptiste Massy, ainsi qu'avec la cinquantaine de membres qui les ont rejoints, nous ferons notre possible pour que la fête soit belle. Notre but principal, c'est la joie de faire plaisir. La réussite complète dépendra beaucoup des conditions atmosphériques. Si le soleil venait à manquer, la bonne humeur, les sourires, le partage et les retrouvailles ne manqueront pas de le faire oublier. De toute façon, une telle rencontre ne peut que contribuer au maintien des facultés physiques, psychiques et intellectuelles des séniors.

Les participants venant en car seront réceptionnés à Vissoie à 08.30 h. Ils seront conduits dans les établissements publics entre cette localité et Zinal pour y partager les cafés-croissants. Ceux venant en voitures seront pris en charge à l'entrée du village de Zinal. A 10h, près du pont de Singline, se fera le départ du ski de fond, de la raquette et de la marche, sur les plats de la station. Au retour, au même endroit, sera servi le bouillon, au son du cor des Alpes. Vers midi, devant la salle polyvalente, si les conditions atmosphériques le permettent, pendant l'apéritif offert par la commune d'Anniviers, débutera la partie officielle agrémentée par des morceaux d'accordéon et du cor des Alpes. Celle-ci se poursuivra durant le repas. Enfin, comme chaque année, en de pareilles circonstances, au son de l'accordéon, la danse aura sa grande place. La journée se terminera aux environs de 17 h.

Vive la fête de l'amitié.

Pour le C.O. Charles Abbé Président

POUR BIEN PASSER D'UNE ANNÉE À L'AUTRE!

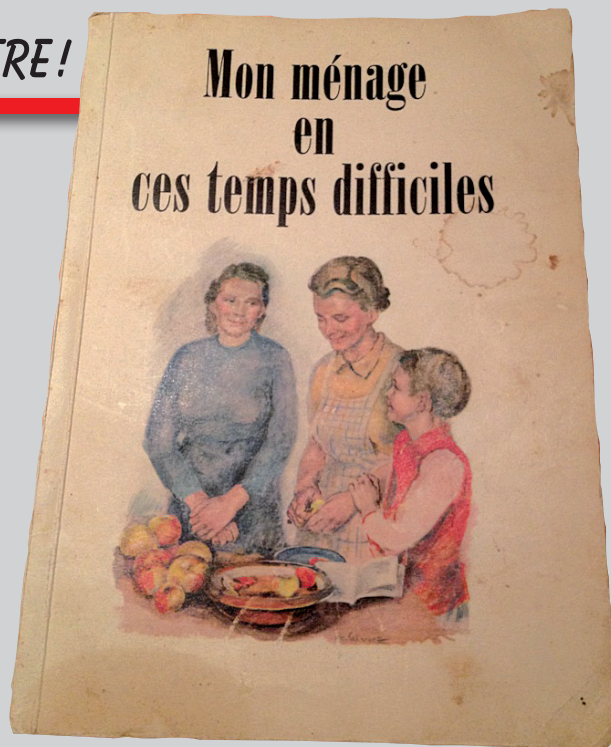
> Mon ménage en ces temps difficiles... ...ou c'était mieux avant !

Recette publiée à la demande des Offices fédéraux de guerre et offerte au personnel par la Direction des Chemins de fer fédéraux (Edition Schweizer Spiegel Zurich 1942).

8 dl d'eau
2 dl de lait
200 g de maïs
1 oignon émincé
3 cuillers de fines herbes
(persil, feuilles de céleri, marjolaine etc...)
40 à 50 g de fromage râpé
20 g de dés de lard
de la panure, du sel

- Préparer la bouillie de maïs gros grains de préférence (cuisson 25 à 30 minutes)
- Y ajouter à chaud l'oignon, les fines herbes et le fromage râpé
- Verser dans un plat à gratin graissé, parsemer de panure et de lardons et mettre au four 30 minutes environ.

Bon appétit !



JAB
1958 St-Léonard

Décembre 2014 - N° 53

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 : Imprimerie Fiorina, 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

**EN TEMPS VOULU,
N'OUBLIEZ PAS LE RENOUVELLEMENT
DE VOTRE ABONNEMENT**



**UND WENN ES SOWEIT IST,
VERGESSEN SIE NICHT
IHR ABONNEMENT ZU ERNEUERN**

