



TRAIT D'UNION BINDE-GLIED

FÉDÉRATION VALAISANNE DES RETRAITÉS - WALLISER VERBAND DER RENTNER



CONTE

Je veux toujours croire au Père Noël

GESCHICHTE

Ich will immer noch an den Weihnachtsgott glauben

PAGE 10 | SEITE 11

FVR

La FVR-WVR organise son premier séminaire : « Communes et Seniors »

WVR

Der WVR-FVR organisiert sein erstes Seminar: « Gemeinden und Senioren »

PAGE 6 | SEITE 7

ÉLÉMENTS CHIFFRÉS

Cela suffit...

ZAHLENANGABEN

Das reicht...

PAGE 10 | SEITE 11

REPORTAGE

Nos seniors en station, on les écoute et on les responsabilise ?

BERICHT

Unsere Seniorinnen und Senioren im Ferienort, hören wir ihnen zu und übertragen ihnen Verantwortung?

PAGE 12 | SEITE 13

AVEC les seniors...

oui bien sûr, mais comment???

CHRISTIAN BONVIN ET
MARIANNE MATHIER
Vos coprésidents

Le « AVEC les seniors » est un thème devenu très à la mode, un thème porteur qui plaît ! Mais après le sourire qu'amène l'expression, il faut bien reconnaître que nous en sommes loin, qu'il y a beaucoup de réflexions à mener, d'habitudes et de préjugés à revoir, de nouvelles pratiques à mettre en place... Votre bureau planche en continu sur les nombreuses adaptations à affronter, et, parmi elles celle du numérique et des nouvelles technologies...

Une collaboration avec l'Université de Neuchâtel (prof Valéry Bezençon et ses étudiants que nous remercions) a permis de poser une analyse (en termes de marketing social, appellation parfois crispante...) sur nos pratiques; elles nous ont amenés d'abord à améliorer notre gestion des données (GED) puis vont apporter des modifications de notre site (www.fvr-wvr.ch); ainsi nous allons ajouter une nouvelle partie (un onglet) qui sera centré sur l'événementiel ou plus simplement dit ce qui sera organisé par nos associations et partenaires; nous allons aussi pouvoir abriter ou héberger des associations ou groupes qui n'en ont pas. Ces deux mesures modestes sont des pas vers plus de AVEC!

Mais poursuivons, parallèlement, nous pensons nécessaire de créer notre Newsletter (lettre par internet) à destination de publics divers mais surtout vers nos membres individuels qui sont en constante augmentation et qui méritent plus et mieux en information et propositions ! Elle permettrait d'informer à fréquence régulière sur



les projets, les questions, les besoins et suggestions en lien avec les seniors. Un pas de plus vers le AVEC...

Les heures actuelles voient de très grosses difficultés de relève dans nos associations locales, cantonales et fédérales; les difficultés de relève (comités et délégués) sont parfois inquiétantes voire dramatiques, disons-le clairement ! Une des explications souvent citées est bien sûr « le manque d'implication des 60-75 ans qui souvent ne se sentent pas senior ou âgés » ... Cet élément d'analyse est bien sûr partiel, mais nous pensons qu'affronter ce défi central passe par une communication adaptée et, alors se pose la question numérique (encore...) suivante: pour atteindre les 60-75 ans, les réseaux sociaux et autres outils numériques sont bien sûr nécessaires, mais, comment les utiliser et les maîtriser au mieux ? L'analyse se poursuit vers un nouveau AVEC...

Chères et chers collègues seniors, votre bureau vient aussi vous informer que nous voulons aussi renforcer le AVEC avec les communes du canton qui sont nos lieux de vie, de participation et de partage. Ainsi, Joël Cerutti vous décrit dans ce Trait d'union les intentions de cette rencontre du 20 mars 2024, tout simplement: partager les bonnes pratiques, les renforcer, les faire se développer largement dans le canton. Parlez-en avec vos autorités...

La coprésidence de votre fédération vous invite à vous engager et participer, elle vous adresse ses encouragements et sa gratitude. ■

MIT den Senioren... ja sicher, aber wie??

CHRISTIAN BONVIN UND
MARIANNE MATHIER
Ihre Co-Präsidenten

Das «MIT den Senioren» ist ein Thema, das sehr trendy wird, ein tragendes Thema, das gefällt! Aber nach dem Lächeln, das der Ausdruck hervorruft, muss man zugeben, dass wir noch weit davon entfernt sind. Noch gibt es viele Überlegungen anzustellen, Gewohnheiten und Vorurteile zu überdenken und neue Praktiken einzuführen... Das Büro des WVR arbeitet fortwährend an zahlreichen Anpassungen, die es zu bewältigen gilt, unter ihnen die Digitalisierung und die neuen Technologien...

Die Zusammenarbeit mit der Universität Neuenburg (Prof. Valéry Bezençon und seinen Studenten, denen wir danken) hat es uns ermöglicht, unsere Praktiken zu analysieren (im Sinne des Sozialmarketings, eine manchmal knackige Bezeichnung...); dies hat uns veranlasst, unsere Datenverarbeitung (EDV) zu verbessern, und wird auch Änderungen auf unserer Website bewirken (www.fvr-wvr.ch). So werden wir einen neuen Bereich (eine Registerkarte) hinzufügen, der sich auf Veranstaltungen konzentriert, oder einfacher gesagt, auf das, was von unseren Vereinen und Partnern organisiert wird; wir werden auch in der Lage sein, Vereine oder Gruppen zu beherbergen, die keine eigene Website haben. Diese beiden bescheidenen Massnahmen sind Schritte in Richtung mehr MIT!

Parallel dazu halten wir es für notwendig, einen Newsletter einzurichten, der sich an verschiedene Zielgruppen richtet, vor allem aber an unsere Einzelmitglieder, deren Zahl stetig steigt und die mehr und bessere Informationen und



Vorschläge verdienen. Er würde es ermöglichen, in regelmässigen Abständen über Projekte, Fragen, Bedürfnisse und Vorschläge im Zusammenhang mit Seniorinnen und Senioren zu informieren. Ein weiterer Schritt in Richtung MIT...

Aktuell kämpfen alle Vereine mit sehr grossen Nachwuchsschwierigkeiten, sei es lokal, kantonale oder eidgenössisch; die Nachwuchsschwierigkeiten (Vorstände und Delegierte) sind manchmal besorgniserregend oder sogar dramatisch, sagen wir es deutlich! Eine der häufig zitierten Erklärungen ist natürlich «das mangelnde Engagement der 60- bis 75-Jährigen, die sich oft nicht als Senioren oder ältere Menschen fühlen»... Dieses Analyseelement ist natürlich unvollständig, aber wir glauben, dass die Bewältigung dieser zentralen Herausforderung über eine angepasste Kommunikation erfolgt, und dann stellt sich folgende Frage (noch...): Um die

60- bis 75-Jährigen zu erreichen, sind soziale Netzwerke und andere digitale Werkzeuge natürlich notwendig, aber wie kann man sie am besten nutzen und beherrschen? Die Analyse geht weiter zu einem neuen MIT...

Liebe Seniorenkolleginnen und -kollegen, Ihr Büro informiert Sie auch, dass wir das MIT-(EINANDER) mit den Gemeinden des Kantons stärken wollen, die unsere Orte des Lebens, der Teilhabe und des Teilens sind. So beschreibt Ihnen Joël Cerutti in diesem Binde-Glied die Absichten des Treffens vom 20. März 2024, ganz einfach: gute Praktiken austauschen, sie stärken und sie im Kanton ausbreiten lassen. Sprechen Sie mit Ihren Behörden darüber...

Die Co-Präsidenten des WVR laden Sie ein, sich zu engagieren und zu beteiligen. Wir ermutigen Sie und danken Ihnen. ■

Prendre de l'âge, c'est...

VOLMAR SCHMID
Brigue

Relever les défis

Je suis confronté à deux types de défis: d'une part, ceux que me lance la vie et, d'autre part, ceux que je me lance à moi-même. La vie, c'est la santé, la société, le caractère et les préférences. Je sais que je suis beaucoup trop gros, à cela s'ajoute la paresse, je n'aime pas faire de la randonnée, mais j'aime faire du vélo (électrique depuis 10 ans) et j'éprouve à chaque fois un sentiment de bonheur lorsque je suis à nouveau le plus lourd et le plus âgé au Col du Lin ou au Balmberg. Ensuite, je me lance aussi des défis, en ce moment j'ai encore des projets en cours pour les cent prochaines années (cf. www.walliserdialekt.ch). Ce qui est bien avec l'âge, dans ce cas, c'est qu'il suffit d'en avoir le droit!

Suggestion pour les seniors

Réjouissez-vous des autres personnes âgées (et il y en a de nouvelles tous les jours) et ne vous énervez pas contre les jeunes, parfois ils sont un peu difficiles, mais pensez qu'ils paient votre retraite et que dans 50 ans, ils seront exactement dans le même cas que vous.

Clin d'œil

J'éprouve comme Germaine Cousin-Zermatten, je préfère mourir le soir, cela me laisse un jour de plus pour apprendre quelque chose.

Merci

Je remercie (Je suis reconnaissant??) d'être né en Suisse et d'avoir pu traverser la vie de manière aussi privilégiée. Je vous remercie, vous tous les êtres chers qui m'ont entouré et pris en charge, les balayeurs de rue «étrangers», les infirmières ou les ouvriers du bâtiment, les professeurs de l'EPZ. Je remercie mon entourage personnel pour l'amour, l'amitié, la camaraderie et le bon voisinage. ■



Älter werden heisst...

VOLMAR SCHMID
Brig

Herausforderungen annehmen

Ich bin mit zweierlei Herausforderungen konfrontiert: einerseits die, die mir das Leben stellt, und andererseits die, die ich mir selber stelle. Das Leben, das ist Gesundheit, Gesellschaft, Charakter und Vorlieben. Ich weiss, ich bin viel zu dick, dazu kommt noch Faulheit, ich wandere nicht gerne, fahre aber gerne Velo (seit 10 Jahren E-Bike) und da erlebe ich jedes Mal ein Glücksgefühl, wenn ich auf dem Col du Lin oder auf dem Balmberg wieder mal der Schwerste und der Älteste bin. Dann fordere ich mich auch selber heraus, momentan habe ich noch Projekte, die für die nächsten hundert Jahre laufen (vgl. www.walliserdialekt.ch). Das Schöne im Alter in diesem Falle ist: man muss nur noch Dürfen!

Vorschlag für Senioren

Freut euch an den Mit-Alten (und davon gibt's täglich neue) und ärgert euch nicht über die Jugend, manchmal ist sie etwas schwierig, aber denkt daran, sie bezahlt eure Rente und in 50 Jahren wird es ihnen genau gleich wie euch ergehen.

Augenzwinkern

Ich halte es mit Germaine Cousin-Zermatten, ich möchte lieber am Abend sterben, dann habe ich noch einen Tag mehr, um etwas dazuzulernen.

Danke

Ich danke, dass ich in der Schweiz geboren wurde und so privilegiert durchs Leben gehen durfte. Ich danke euch allen lieben Menschen, die mich umorgt und versorgt haben, den «fremden» Strassenwischern, Krankenschwestern oder Bauarbeitern, ETH-Professoren. Ich danke meinem persönlichen Umfeld für Liebe, Freundschaft, Kameradschaft und gute Nachbarschaft. ■



Un « Trait d'Union » à l'« Horizon »

JOËL CERUTTI
Journaliste | Noës

Le 11 juillet dernier, les équipes de la Fédération fribourgeoise (FFR) des retraités et de celle de la Fédération valaisanne des retraités (FVR) ont échangé autour de leurs publications respectives. À savoir « Horizon » du côté fribourgeois et « Trait d'Union », le journal que vous avez entre vos mains. Il en ressort des approches similaires quant à la ligne rédactionnelle et le financement par un budget propre. Les différences tiennent dans la publicité qui paraît dans les colonnes d'« Horizon » et qui sont absentes de « Trait d'Union ». Ce dernier traduit systématiquement en allemand tous ses textes. « Horizon » choisit de le faire pour des articles jugés importants. « Horizon » tire également à 5000 exemplaires contre 1000 pour « Trait d'Union ». Le Valais a dans ses deux régionaux (NF et WB) une page senior mensuelle initiée par la Fédération, et coanimée par le Canton, Pro Senectute et la FVR. Espace rédactionnel que la Fédération fribourgeoise n'a pas encore dans un quotidien comme « La Liberté ». À Saint-Gingolph se sont donc noués des liens intercantonaux et constructifs entre les deux fédérations et rédactions. Ceux-ci déboucheront sur des échanges « en toute réciprocité et liberté » comme le souligne le PV qui a résumé ce partage convivial. ■

Jacques Berset (rédacteur du journal « Horizon »), Jacques Morel (président de la FFR), Sibylle Aebischer a pris la photo, Joël Cerutti (rédacteur de « Trait d'Union »), Christian Bonvin (co-président de la FVR).

Ein « Bindestrich » am « Horizont »

JOËL CERUTTI
Journalist | Noës

Am 11. Juli tauschten sich die Teams der Freiburgischen Rentnerversammlung (FRV) und des Walliser Verbands der Rentner (WVR) über ihre jeweiligen Publikationen aus. Nämlich « Horizon » auf der Freiburger Seite und « Binde-Glied », die Zeitung, die Sie gerade in den Händen halten. Daraus ergaben sich ähnliche Ansätze bezüglich redaktioneller Linie und Finanzierung durch ein eigenes Budget. Die Unterschiede bestehen in der Werbung, die in den Spalten von « Horizon » erscheint und die im « Binde-Glied » fehlt. Im « Binde-Glied » sind alle Texte systematisch übersetzt. « Horizon » tut dies bei Artikeln, die als wichtig erachtet werden. « Horizon » hat eine Auflage von 5.000

Exemplaren, während « Binde-Glied » nur 1.000 Exemplare druckt. Das Wallis hat in seinen beiden Regionalzeitungen (NF und WB) eine monatliche Seniorensseite, die vom Verband initiiert wurde und vom Canton, Pro Senectute und dem WVR gemeinsam betreut wird. Redaktioneller Raum, den die Freiburgische Vereinigung in einer Tageszeitung wie « La Liberté » noch nicht hat. In

Saint-Gingolph wurden also interkantonale und konstruktive Beziehungen zwischen den beiden Verbänden und Redaktionen geknüpft, was zu einem Austausch « in völliger Gegenseitigkeit und Freiheit » führt, wie im Protokoll, das diesen geselligen Austausch zusammenfasst, betont. ■

Jacques Berset (Redaktor der Zeitung « Horizon »), Jacques Morel (Präsident der FRV), Sibylle Aebischer hat das Foto aufgenommen, Joël Cerutti (Redaktor von « Binde-Glied »), Christian Bonvin (Co-Präsident des WVR).



Le mercredi 20 mars 2024

La FVR-WVR organise son premier séminaire : « Communes et Seniors »

JOËL CERUTTI
Journaliste | Sierre

Durant un après-midi, la FVR-WVR investit la grande École de commerce à Sierre. Elle occupe deux aulas et une salle de classe. Vont s'y tenir, entre 13 h 30 et 17 h 30, une série d'ateliers ainsi qu'une table ronde. Ce séminaire y convie le maximum d'acteurs qui agissent dans le domaine des Seniors. Qu'ils œuvrent comme politiques au sein de conseils communaux, qu'ils soient des partenaires institutionnels, ils ont des expériences à partager ou des questionnements en quête de réponses. Il est temps de réunir et dynamiser des compétences afin que certaines démarches s'accélèrent et que des collaborations se nouent ou s'intensifient.

Vivier d'énergies

La FVR-WVR, riche de son expérience et des témoignages reçus, remarque que bien des communes se mobilisent, certes, mais que les pratiques sont très inégalement mises en place; les ouvertures vis-à-vis des seniors sont très, trop inégales selon les régions. Plutôt que de rester au stade de constat, la FVR-WVR souhaite créer un vivier qui permet aux énergies de circuler et aux initiatives de se multiplier.

Trois thématiques structurent ce premier séminaire

La première répertorie, avec Victor Fournier, directeur de Pro Senectute Valais-Wallis, les bonnes pratiques dans les politiques seniors communales. Elle se penche sur les démarches participatives déjà lancées. Dans la seconde, Anne-Dominique Bitschnau (directrice de l'ASOFY et responsable de projets

Votre fédération réunit tous les acteurs en charge des questions politiques liées aux Générations 60+. Objectif: partager pratiques et informations pour accélérer les collaborations.



seniors), se focalise sur la consolidation du lien social dans les communes. Enfin, aux côtés du Prof. Em Pasqualina Perrig-Chiello, on s'interrogera sur les approches visant à rendre possible et renforcer le « Vieillir chez soi ».

Si les participants à la rencontre seront majoritairement des représentants des communes et des partenaires institutionnels, votre bureau souhaite aussi une représentation optimale des seniors ce qui sera fonction de la quantité d'inscriptions et des lieux d'accueil; nous vous tiendrons informés des

disponibilités ainsi que des modalités d'inscription.

Après les conférences introductives, des ateliers animés par les seniors vont permettre le débat, le partage et l'expression de projets communs... Une table ronde finale synthétisera les divers propos; des actes vont permettre de laisser une trace des échanges et d'en diffuser les contenus. ■

Mittwoch, 20. März 2024

Der WVR-FVR organisiert sein erstes Seminar: «Gemeinden und Senioren»

JOËL CERUTTI
Journalist | Siders

Ein Nachmittag lang besetzt der Verband die Handels- und Fachmittelschule in Siders, zwei Aulen und ein Klassenzimmer. Zwischen 13:30 und 17:30 Uhr finden dort eine Reihe von Workshops und ein runder Tisch statt. Möglichst viele Akteure, tätig im Bereich der Seniorenarbeit, werden zum Seminar eingeladen. Seien diese nun Gemeinderäte oder institutionelle Partner, alle haben Erfahrungen zu teilen oder Fragen, die nach Antworten suchen. Es ist Zeit, Kompetenzen zu bündeln und zu dynamisieren, damit bestimmte Schritte beschleunigt und Kooperationen geknüpft oder intensiviert werden können.

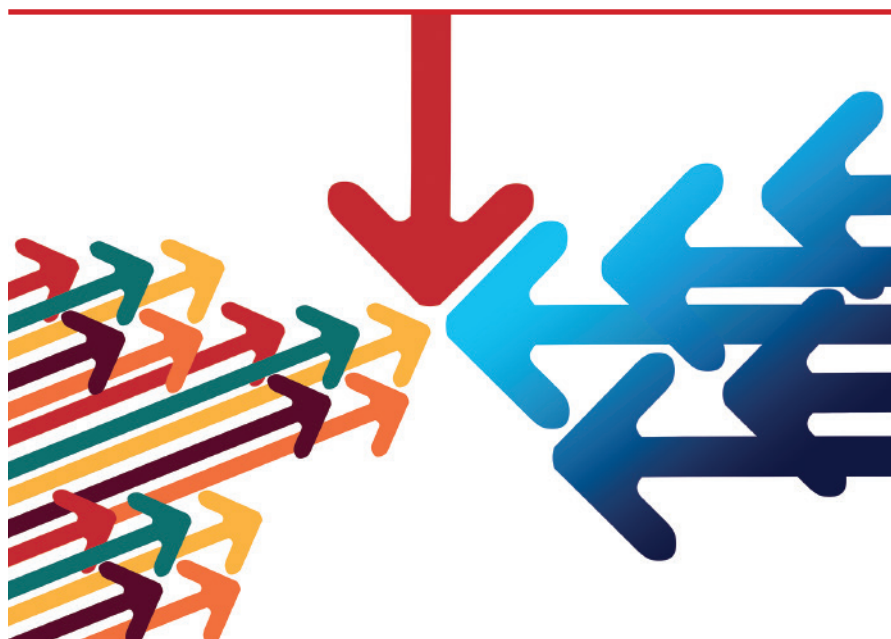
Nährboden für Energien

Aufgrund seiner Erfahrung und der erhaltenen Erfahrungsberichte stellt der WVR-FVR fest, dass sich viele Gemeinden zwar mobilisieren, die Praktiken aber sehr ungleichmässig umgesetzt werden; die Offenheit gegenüber Senioren ist je nach Region sehr, zu sehr unterschiedlich. Statt es bei einer Feststellung zu belassen, möchte der WVR-FVR einen Nährboden schaffen, der es ermöglicht, dass Energien fliessen und Initiativen sich vervielfältigen.

Dieses erste Seminar ist in drei Themenbereiche gegliedert

Im ersten werden in Zusammenarbeit mit Victor Fournier, Direktor von Pro Senectute Valais-Wallis, Best Practices in der kommunalen Seniorenpolitik aufgezeigt. Er befasst sich mit den bereits eingeleiteten partizipativen Verfahren. Im zweiten Bereich konzentriert sich Anne-Dominique Bitschnau

Der Walliser Verband der Rentner vereint alle Akteure, zuständig für politische Fragen im Zusammenhang mit den Generationen 60+. Ziel: Austausch von Praktiken und Informationen, um die Zusammenarbeit zu beschleunigen.



(Direktorin der ASOFY und Verantwortliche für Seniorenprojekte) auf die Stärkung der sozialen Bindungen in den Gemeinden. Schliesslich wird von Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello nach Ansätzen gefragt, die das «Älterwerden zu Hause» ermöglichen und stärken sollen.

Trotzdem hauptsächlich Vertreter der Gemeinden und institutionelle Partner anwesend sein werden, wünscht sich der Verband aber auch eine optimale Vertretung der Senioren, was von der Anzahl der Anmeldungen und dem

Veranstaltungsort abhängen wird; wir werden Sie über die Verfügbarkeit und die Anmeldemodalitäten informieren.

Nach den einleitenden Vorträgen werden von Senioren geleitete Workshops die Debatte, den Austausch und die Formulierung gemeinsamer Projekte ermöglichen... Eine abschliessende Podiumsdiskussion wird die verschiedenen Äusserungen zusammenfassen; eine schriftliche Zusammenfassung wird den Austausch dokumentieren und seine Inhalte verbreiten. ■

Je veux toujours croire au Père Noël

La physiothérapeute me fait faire des exercices pour la respiration, pour les muscles de la colonne vertébrale, pour mon petit cœur. Avec des compléments alimentaires, des vitamines et quelques pilules, ils veulent me pousser jusqu'à cent ans. Non mais ! Ils croient au Père Noël ? Ils ne m'ont même pas demandé mon avis. Je ne veux pas vivre impotent, dépendant. Je ne veux pas vivre grabataire. Je ne veux pas être légume au fond du frigo. Je veux partir debout, en fanfare. Mieux, en guggenmusik, en dansant rondin-picotin avec mes petits-enfants.

Bon, étirer les muscles pour pouvoir attraper les bocaux de miel tout en haut de l'armoire et pouvoir toujours lever le coude, d'accord. Décrasser les poumons pour mieux apprécier un Brissago de temps en temps, d'accord aussi. Le cœur, ils me font rire. Ça fait cinquante ans qu'il bat la chamade pour ma douce et tendre, pas la moindre trace de tachycardie et de retard dans l'allumage.

Mais j'aime bien quand elle vient, la physiothérapeute. Elle est pétillante avec son accent du sud qui fleure bon l'olive et l'orange, avec son naturel qui dit les choses simplement. Elle veut me faire parler, mais c'est elle qui raconte son village, la mer, ses parents, ses ânes et ses poules. J'aime bien quand elle me montre les exercices, je lui fais répéter, je n'ai pas bien compris. Quand elle lève les bras, sa poitrine et sa blouse se soulèvent, je vois son nombril. Ça me fait sourire.

Je donne les vitamines au chat et les compléments alimentaires aux oiseaux. Je vais bien. Et je me porte mieux depuis que je ne regarde plus les nouvelles à la télévision. Je m'émerveille des beautés du monde, sur une place publique, sur un banc dans un parc. J'observe un rouge-gorge qui fait le fier sur son piquet, on dirait un conseiller d'état. Je m'amuse devant le charivari d'un clan de moineaux, c'est la récréation. A-t-on remarqué que les mésanges près du conservatoire chantent mieux que celles du carrefour ?

À l'heure de la pause, de jeunes pingouins sortent de la banque, enfourchent leurs trottinettes électriques pour aller manger un sandwich à la viande hachée tiède. Oh ! le plaisir que j'aurais à lancer un pétard de vigne sur leur chemin. Je n'ose pas, les lois anti-terroristes font vraiment peur. Pendant ce temps une armada de cambrioleurs habillés de rouge grimpent sur les façades des maisons. Personne ne bronche.

Je veux toujours croire au Père Noël, le vrai, qu'on ne voit jamais, à qui on écrit une lettre pour dire qu'on a été gentil. C'est si bon de mentir. Je veux toujours croire au Père Noël. C'est lui qui a été chercher une physiothérapeute dans le sud. Et qui me l'envoie. Pour égayer mes matins d'hiver. ■



Ich will immer noch an den Weihnachtsmann glauben

Die Physiotherapeutin lässt mich Übungen für die Atmung, für die Muskeln der Wirbelsäule und für mein kleines Herz machen. Mit Nahrungsergänzungsmitteln, Vitaminen und ein paar Pillen wollen sie mich bis zu hundert Jahre alt machen. Aber nein! Glauben sie an den Weihnachtsmann? Sie haben mich nicht einmal gefragt. Ich will nicht hilflos und abhängig leben. Ich will nicht bettlägerig leben. Ich will nicht am Boden des Kühlschranks dahinvegetieren. Ich will aufrecht gehen, mit Fanfaren. Besser noch, in einer Guggenmusik, mit meinen Enkeln Ringelreihen tanzend.

Nun, die Muskeln zu dehnen, damit man die Honiggläser ganz oben im Schrank greifen und immer den Ellenbogen heben kann, okay. Die Lunge zu entschlacken, um ab und zu eine Bris-sago zu genießen, ist auch okay. Das Herz, sie bringen mich zum Lachen. Seit fünfzig Jahren schlägt es für meine Liebste, keine Spur von Herzflimmern oder Zündverzögerung.

Aber ich mag es, wenn sie kommt, die Physiotherapeutin. Sie ist spritzig mit ihrem südlichen Akzent, der nach Oliven und Orangen duftet, mit ihrer Natürlichkeit sagt sie die Dinge einfach. Sie will mich zum Reden bringen, aber sie ist es, die von ihrem Dorf, dem Meer, ihren Eltern, ihren Eseln und Hühnern erzählt. Ich mag es, wenn sie mir die Übungen zeigt, ich lasse sie wiederholen, weil ich es nicht richtig verstanden habe. Wenn sie die Arme hebt, heben sich ihre Brust und ihre Bluse, und ich sehe ihren Bauchnabel. Das bringt mich zum Lächeln.

Ich gebe die Vitamine der Katze und die Nahrungsergänzungsmittel den Vögeln. Mir geht es gut. Und mir geht es besser, seit ich keine Nachrichten mehr im Fernsehen anschau. Ich staune über die Schönheiten der Welt, auf einem öffentlichen Platz, auf einer Bank in einem Park. Ich beobachte ein Rotkehlchen, das stolz auf seinem Pfahl sitzt, es sieht aus wie ein Staatsrat. Ich amüsiere mich über das Gezänk eines Spatzenclans - es ist Erholung. Fällt es auf, dass die Meisen in der Nähe des Konservatoriums besser singen als die an der Kreuzung?

Zur Pausenzeit kommen junge Pinguine aus der Bank, schwingen sich auf ihre Elektroroller, um ein lauwarmes Hackfleischsandwich zu essen. Oh, wie viel Spass es mir machen würde, einen Weinbergknaller auf ihren Weg zu werfen. Ich wage es nicht, denn die Antiterrorgesetze sind wirklich beängstigend. Inzwischen klettert eine Armada von Rot gekleideten Einbrechern an den Häuserfassaden hoch. Niemand zuckt mit der Wimper.

Ich möchte immer noch an den Weihnachtsmann glauben, den echten, den man nie sieht, dem man einen Brief schreibt, um zu sagen, dass man nett war. Es ist so schön, zu lügen. Ich will immer an den Weihnachtsmann glauben. Er ist derjenige, der eine Physiotherapeutin aus dem Süden geholt hat. Und der sie zu mir schickt, mir meine Wintermorgen aufzuheitern. ■



Des chiffres qui font réagir

- Introduction de la LAMAL en 1996 - les hausses des primes depuis lors: 180%
- Dans le même temps les salaires ont progressé de 30%...
- Les rentes AVS ont elles progressé de 18%!!!

Parmi les autres augmentations de 2023, signalons:

Panier type (de la ménagère): 5.6%

Transports publics: 4.2%

Restaurant: 6.7%

Loisirs: 6.1%

Et après les caisses maladies en 2024, l'électricité: 12%...

Cela suffit...

Nos chers élus décident:

De la modification du droit de bail, provoquant des désavantages notables pour les locataires.

Nos chers élus

Trouvent des solutions immédiates lorsqu'il s'agit de «sauver» les banques.

Nos chers élus avouent...

Leur impuissance face aux augmentations des primes maladies, et du coût de la vie en général et ces derniers éléments nous inquiètent au plus haut point.

En effet, lors de l'établissement de leur budget, bien des seniors fixent les priorités, à savoir:

1. Location de leur logement,
2. Primes de leur Caisse Maladie, et le solde, s'il en reste, pour vivre.

Tout de même faut-il expliquer à nos chers élus que la santé des citoyens n'est pas une marchandise?

Que la vie des seniors devient plus que difficile en raison de la dégradation du pouvoir d'achat?

D'autre part, nos chers élus sont par définition indépendants de toutes influences économiques ou autres lobbys, donc libres de leur choix de vote, alors, un peu de courage.

Nous, les aînés, nous vous accordons une certaine confiance et souhaitons vous voir faire preuve de solidarité et d'attention à notre génération, laquelle sera un jour ... la vôtre.



GÉRARD MITTAZ
président d'AVIVO

Zahlen, die aufhorchen lassen

- Einführung des KVG 1996 - Prämiensteigerungen seither: 180%
- In der gleichen Zeit sind die Löhne um 30% gestiegen...
- Die AHV-Renten stiegen um 18%!!!

Weitere Erhöhungen im Jahr 2023 sind u.a.:

Standardwarenkorb (der Hausfrau): 5.6%

Öffentliche Verkehrsmittel: 4.2%

Restaurant: 6.7%

Freizeit: 6.1%

Und nach den Krankenkassen im Jahr 2024, Strom: 12% ...

Das reicht...

Unsere lieben Volksvertreter beschliessen:

Über die Änderung des Mietrechts und verursachen damit spürbare Nachteile für die Mieter.

Unsere lieben Volksvertreter

Finden sofortige Lösungen, wenn es um die «Rettung» der Banken geht.

Unsere lieben Volksvertreter gestehen...

Ihre Hilflosigkeit angesichts der steigenden Krankenkassenprämien, der steigenden Lebenshaltungskosten im Allgemeinen. Die zuletzt genannten Faktoren beunruhigen uns zutiefst.

Tatsächlich setzen viele Senioren bei der Aufstellung ihres Budgets die Prioritäten, nämlich:

1. Miete ihrer Wohnung,
2. Prämien ihrer Krankenkasse, und der Rest, wenn etwas übrig bleibt, um zu leben.

Aber müssen wir unseren gewählten Volksvertretern erklären, dass die Gesundheit der Bürger keine Ware ist?

Dass das Leben für Senioren aufgrund der sinkenden Kaufkraft immer schwieriger wird?

Andererseits sind unsere geschätzten Volksvertreter per Definition unabhängig von wirtschaftlichen Einflüssen oder anderen Lobbys, wählen also ihre Entscheidung frei, also ein bisschen Mut.

Wir Älteren schenken ihnen ein gewisses Vertrauen und wünschen uns, dass sie Solidarität und Aufmerksamkeit für unsere Generation zeigen, die eines Tages ... die ihre sein wird.



Nos seniors en station, on les écoute et on les responsabilise ?

ANDRÉ GUINNARD

Jamais nos stations alpines n'ont hébergé autant de 60+ ans et d'étrangers. Prenons en exemple Verbier, station de plus de 4'000 occupants à l'année, située à 1'600 m d'altitude en moyenne, dont l'Histoire trouve ses racines dans la Val de Bagnes. Les Golden Ages de Verbier, très cosmopolites, souvent aisés, mais pas toujours, tendent à remplacer les indigènes et à devenir inexorablement les plus présents dans les activités sociales, commerciales et culturelles locales. Ce qui se passe à Verbier se constate dans la plupart des stations alpines, petites et grandes.

Étant politiquement peu actifs, ces seniors s'expriment et exposent leurs problèmes et leurs besoins essentiellement au travers des associations locales.

Mais sont-ils écoutés, compris, voire responsabilisés ?

J'en doute. Nos stations ont été pensées pour et par des adultes en pleine forme. Pas pour les seniors ou les personnes à mobilité réduite. À mon âge, je sais qu'un petit gravier sur le chemin peut me faire trébucher, mais aussi, qu'il est très pénible de rester debout, sans abri, sans bancs, pour attendre le bus. Je crains les escaliers verglacés, j'essaye de marcher sur la route dégagée de neige pour les véhicules, plutôt que de glisser sur un trottoir pavé et enneigé. Et que dire d'une grand-maman qui doit cheminer avec un bébé en poussette ou du touriste âgé devant tirer une valise à roulettes ou un caddie à commissions ? Ou pire, je peux témoigner que les pavés des trottoirs de Verbier sont rebutants pour une personne en fauteuil roulant.

André Guinnard, senior fort actif au sein de sa communauté, a rédigé cet article dans *L'Écho des Dranses* du 9 février de cette année. Il y développe une thématique allant dans le sens de notre séminaire « Communes et Seniors » de mars 2024. D'où cette reprise, qui nous a semblé logique, dans les colonnes de « Trait d'Union ».



Pour une communauté, représentant près de 20% de nos résidents, ces constats interrogent. Certains parlent du mépris des autorités. Pour moi, c'est plutôt de l'inconscience, qui frise le choquant. Mais c'est vrai, mes contemporains n'ont pas toujours conscience eux-mêmes de leurs droits et du potentiel d'améliorations pour leur train-train quotidien.

Pourquoi n'y a-t-il pas de bancs avec dossiers, voire abrités, pour s'asseoir aux emplacements panoramiques les plus intéressants et accessibles en bus ? Comme, par exemple, au rond-point de Savoleyres, au Carrefour ou au Sonalon dans les hauts de Verbier, ou encore à l'arrêt de Patier ? Pourquoi refuse-t-on à une bonne partie des seniors l'accès au restaurant du Pasay ou du Montfort ? Faciliter la vie des seniors contribue

Unsere Seniorinnen und Senioren im Ferienort, hören wir ihnen zu und übertragen ihnen Verantwortung?

ANDRÉ GUINNARD

Noch nie haben unsere Stationen in den Alpen so viele Menschen im Alter von 60+ und Ausländer beherbergt. Nehmen wir Verbier als Beispiel, einen Ort mit mehr als 4'000 ganzjährigen Bewohnern, der auf durchschnittlich 1'600 m Höhe liegt und dessen Geschichte ihre Wurzeln im Val de Bagnes hat. Die Golden Ages von Verbier, die sehr kosmopolitisch und oft, aber nicht immer, wohlhabend sind, tendieren dazu, die Einheimischen zu ersetzen und unaufhaltsam die grösste Präsenz in den sozialen, kommerziellen und kulturellen Aktivitäten vor Ort zu erlangen. Was in Verbier geschieht, lässt sich in den meisten kleinen und grossen Stationen beobachten.

Da diese Senioren politisch wenig aktiv sind, äussern sie sich und ihre Probleme und Bedürfnisse vor allem über lokale Vereine.

Aber werden sie angehört, verstanden oder gar zur Verantwortung gezogen?

Ich bezweifle das. Unsere Urlaubsorte wurden für und von fitten Erwachsenen konzipiert. Nicht für Senioren oder Menschen mit eingeschränkter Mobilität. In meinem Alter weiss ich, dass mich ein kleiner Kieselstein auf dem Weg zum Stolpern bringen kann, aber auch, dass es sehr beschwerlich ist, ohne Unterstand und ohne Bank stehend auf den Bus zu warten. Ich habe Angst vor vereisten Treppen und versuche, auf der für Fahrzeuge schneefreien Strasse zu gehen, anstatt auf einem verschneiten, gepflasterten Bürgersteig auszurutschen. Und was ist mit der Grossmama,

André Guinnard, ein in seiner Gemeinde sehr aktiver Senior, hat diesen Artikel im *L'Écho des Dranses* vom 9. Februar dieses Jahres verfasst. Darin behandelt er ein Thema, das in die Richtung unseres Seminars «Gemeinden und Senioren» vom März 2024 geht. Daher erscheint uns die Übernahme in die Spalten von «Binde-Glied» logisch.



die mit einem Baby im Kinderwagen unterwegs ist, oder dem älteren Touristen, der einen Rollkoffer oder einen Einkaufswagen zieht? Oder noch schlimmer: Ich kann bezeugen, dass die Pflastersteine der Trottoirs in Verbier für einen Rollstuhlfahrer abschreckend sind.

Für eine Gemeinschaft, die fast 20% unserer Einwohner ausmacht, stellen

diese Feststellungen offene Fragen. Manche sprechen von Missachtung der Behörden. Für mich ist es eher eine Rücksichtslosigkeit, die an Schockierendes grenzt. Aber es ist wahr, meine Mitmenschen sind sich ihrer Rechte und des Verbesserungspotenzials für ihren Alltag nicht immer bewusst.

Warum gibt es keine Bänke mit Rückenlehnen oder sogar mit Schutz, um



souvent, de façon décisive, à les garder parmi nous, en station. Pourtant, nous savons tous que les contacts sociaux et les promenades de nos aînés sont essentiels pour une meilleure santé.

Nos seniors ont de l'expérience, du savoir-faire et du temps.

Généralement ils recherchent une occupation et des relations sociales. Voire des responsabilités sans trop de contraintes. Ne gaspillons pas ces savoirs et ces bonnes volontés. Exploiter ces opportunités peut grandement améliorer l'attrait de nos stations et favoriser le bien-être des résidents. Ces seniors ne font généralement pas de politique, mais sont volontiers disponibles. Dès lors, comment créer une relation de confiance, une interface profitable avec les élus? Comment développer, en station, les activités intergénérationnelles, ou simplement comment mettre en œuvre des projets?

Pourquoi ne pas créer un Groupe Qualité de Vie, ou Task Force Qualité, formé de seniors? Cette démarche «Qualité» serait officialisée et aurait pour mission de proposer aux instances concernées des solutions pratiques en vue d'améliorer la qualité de vie pour tous et améliorer le mieux vivre pour ces seniors. Elle contribuerait à nettement améliorer notre communauté. Mieux, les communes alpines gagneraient à héberger ces contribuables généralement aisés et les indigènes apprécieraient une collaboration communautaire proactive avec eux.

En causant avec mes voisins, avec des connaissances d'ici et d'ailleurs, j'ai déjà récolté de très nombreuses suggestions pour simplement améliorer la vie de tous les jours, et sans grands frais. Certes, de très nombreuses études ont déjà été faites pour suggérer des solutions. Hélas, ces études et les nombreuses activités des associations agissantes pour les 60+ ne concernent que partiellement les aspects pratiques, soulevés ici.

«Mais il faudra des sous pour réaliser certains projets».

Peut-être! Si, par exemple, notre commune peut investir un million de francs par an pour un Festival, elle peut certainement investir au moins 500'000 francs, sur dix ans, pour améliorer durablement la vie de cen-

taines de ses contribuables. Je cite des exemples proposés :

■ La commune devrait adapter ses directives pour faire disparaître les trop nombreux panneaux de chantiers et les tags visibles un peu partout. Elle doit encore exiger que les bâtiments du projet Curala soient reliés par des passages couverts afin que le 60+ puissent se déplacer par tous temps en tenue d'intérieur pour rendre visite à leurs voisins (ex. Bains de Saillon). Les seniors de Verbier pourraient se rendre responsables d'une partie du fleurissement privé de la station, fleurissement que les privés abandonnent, déneiger les bancs publics, contribuer à entretenir certains sentiers, aider à améliorer l'information et la lisibilité des horaires, etc. Ces seniors ont aussi besoin de lieux de rencontres (genre tea-room Taillens à Crans-Montana), avec des News of the world en anglais, de cours informatiques, et... je vous laisse compléter.

■ Ils ont plein d'idées constructives et durables nos 60+, encore faut-il les écouter et les responsabiliser. Verbier peut, donc doit devenir un site exemplaire pour les seniors.

Nous voulons? Nous pouvons? Alors faisons! ■



an den interessantesten Aussichtspunkten zu sitzen, die mit dem Bus erreichbar sind? Wie zum Beispiel am Kreisverkehr von Savoleyres, am Carrefour oder Sonalon in Verbier oder an der Haltestelle Patier? Warum wird einem Grossteil der Seniorinnen und Senioren der Zugang zum Restaurant Pasay oder Montfort verwehrt? Die Erleichterung des Lebens der Senioren trägt oft entscheidend dazu bei, dass sie bei uns im Ort bleiben. Wir alle wissen jedoch, dass soziale Kontakte und Spaziergänge für die Gesundheit unserer Senioren von entscheidender Bedeutung sind.

Unsere Seniorinnen und Senioren verfügen über Erfahrung, Know-how und Zeit.

In der Regel suchen sie nach einer Beschäftigung und sozialen Beziehungen. Vielleicht wollen sie sogar Verantwortung übernehmen, ohne viele Verpflichtungen. Wir sollten dieses Wissen und diesen guten Willen nicht verschwenden. Diese Möglichkeiten nutzen kann die Attraktivität unserer Ferienorte erheblich steigern und das Wohlbefinden der Bewohner fördern. Diese Senioren sind in der Regel nicht politisch aktiv, stehen aber gerne zur Verfügung. Wie kann man also ein Vertrauensverhältnis aufbauen und eine gewinnbringende Schnittstelle zu den gewählten Vertretern schaffen? Wie kann man generationsübergreifende Aktivitäten in Feriengebieten entwickeln oder einfach nur Projekte umsetzen?

Warum nicht eine Gruppe für Lebensqualität oder eine Task Force für Qualität gründen, die aus Senioren besteht? Diese «Qualitätsgruppe» wäre offiziell und hätte die Aufgabe, den zuständigen Stellen praktische Lösungen vorzuschlagen, um die Lebensqualität für alle zu verbessern und das Leben für diese Senioren zu verbessern. Sie würde zu einer deutlichen Verbesserung unserer Gemeinde beitragen. Mehr noch: Die Alpengemeinden würden davon profitieren, diese in der Regel wohlhabenden Steuerzahler zu beherbergen, und die Einheimischen würden eine proaktive gemeinschaftliche Zusammenarbeit mit ihnen zu schätzen wissen.



In Gesprächen mit meinen Nachbarn und Bekannten aus dem In- und Ausland habe ich schon viele Vorschläge erhalten, wie man das tägliche Leben ohne grosse Kosten verbessern könnte. Sicherlich wurden bereits zahlreiche Studien durchgeführt, um Lösungen vorzuschlagen. Leider betreffen diese Studien und die zahlreichen Aktivitäten der Verbände, die sich für die Generation 60+ einsetzen, nur teilweise die praktischen Aspekte, die hier angesprochen werden.

«Aber es wird Geld brauchen, um bestimmte Projekte zu verwirklichen».

Vielleicht! Wenn unsere Gemeinde beispielsweise eine Million Franken pro Jahr für ein Festival investieren kann, kann sie sicherlich mindestens 500'000 Franken über einen Zeitraum von zehn Jahren investieren, um das Leben von Hunderten ihrer Steuerzahler nachhaltig zu verbessern. Ich nenne einige vorgeschlagene Beispiele:

■ Die Gemeinde sollte ihre Richtlinien anpassen, um die zu vielen Baustellenschilder und die überall sichtbaren Graffitis verschwinden zu lassen. Sie sollte weiterhin verlangen, dass die Gebäude des Curala-Projekts durch überdachte Durchgänge miteinander verbunden werden, damit die 60+ bei jedem Wetter in Hauskleidung ihre Nachbarn besuchen können (z. B. Bains de Saillon). Die Senioren von Verbier könnten sich für einen Teil der privaten Blumenpracht im Ort verantwortlich zeigen, die von den Privaten vernachlässigt

wird, die öffentlichen Bänke vom Schnee befreien, zur Instandhaltung bestimmter Wege beitragen, bei der Verbesserung der Information und Lesbarkeit der Fahrpläne helfen usw. Diese Senioren brauchen auch Treffpunkte (wie das Tea-Room Taillens in Crans-Montana), mit News of the world auf Englisch, Computerkursen und ... Ich überlasse es Ihnen, dies zu ergänzen.

■ Sie haben viele konstruktive und nachhaltige Ideen, unsere 60+, man muss ihnen nur zuhören und sie in die Verantwortung nehmen. Verbier kann, also muss, ein vorbildlicher Ort für Seniorinnen und Senioren werden.

Wir wollen? Wir können es? Tun wir es! ■



Que de concepts autour des 60+

JOËL CERUTTI
Journaliste | Sierre

En dehors du Valais, les idées autour des 60+ foisonnent. Chaque grande ville y va de ses projets. Fin mars 2023, dans le quotidien « La Liberté », Fribourg présentait son « Concept Senior ». Celui-ci prévoit « des mesures couvrant six domaines principaux : la création d'une structure dédiée aux thématiques relevant du public-cible des seniors, l'information et la communication, la participation et les relations intergénérationnelles, les infrastructures, l'habitat et les services, les proches aidants et l'accompagnement social, le monde du travail. » Ces préoccupations rejoignent ô combien les actions de la FVR entamées depuis bien des années... L'article promet du concret. « De nombreuses autres actions sont prévues, notamment en matière de soutien lors de situations particulières, d'information relative à l'adaptation des logements, de mobilité, de travail et d'accessibilité à l'Administration. »

Les 31 mesures de Lausanne

Beaucoup de choses sont donc dans l'air, mais comme le veut l'adage pratique, il convient de les faire atterrir dans le concret. La ville de Lausanne a posé voici quelques années « 31 mesures » en faveur des Seniors. Ici, les modalités de participation montent d'un cran. Les 60+ sont, par exemple, associés aux aménagements de la capitale vaudoise. « Lorsque les enjeux du contexte ou du programme le nécessitent, intégrer les associations de seniors dans les démarches et réflexions de planification urbaine, et tout particulièrement dans les démarches

De partout, des initiatives veulent améliorer la qualité de vie des 60+ et souhaitent mieux les intégrer dans une vie active. On remarque aussi que les buts fixés peuvent toucher toutes les couches de la population. Il convient juste de passer de la théorie à la pratique, comme le fait le concept « Zone bleue », élaboré à une très vaste échelle.



participatives, afin d'avoir une vue plus générale et systématique des besoins des seniors.» Des « promenades diagnostiques » sont même prévues « afin de déterminer les améliorations nécessaires à leur environnement ».

Mieux, la ville incite à la rencontre pour contrer l'isolement. Elle promeut le développement des « espaces de convivialité et les animations dans les parcs de la Ville pour favoriser les rencontres (création de buvettes, de

Viele Konzepte rund um die Generation 60+

JOËL CERUTTI
Journalist | Siders

Ausserhalb des Wallis wimmelt es nur so von Ideen rund um die Generation 60+. Jede Großstadt hat ihre eigenen Projekte. Ende März 2023 stellte Freiburg in der Tageszeitung «La Liberté» sein «Seniorenkonzept» vor. Dieses sieht «Massnahmen vor, die sechs Hauptbereiche abdecken: die Schaffung einer Struktur, den Themen der Zielgruppe Senioren gewidmet, Information und Kommunikation, Partizipation und intergenerationelle Beziehungen, Infrastruktur, Wohnen und Dienstleistungen, pflegende Angehörige und soziale Begleitung, Arbeitswelt.» Diese Anliegen decken sich oh so sehr mit den seit vielen Jahren begonnenen Aktionen des WVR... Der Artikel verspricht Konkretes. «Zahlreiche weitere Aktionen sind geplant, insbesondere im Bereich der Unterstützung in besonderen Situationen, der Information über die Anpassung von Wohnungen, der Mobilität, der Arbeit und des Zugangs zu Behörden.»

Lausannes 31 Massnahmen

Vieles liegt also in der Luft, aber wie die praktische Lebensweisheit sagt, muss es auch in die Tat umgesetzt werden. Die Stadt Lausanne hat vor einigen Jahren «31 Massnahmen» zugunsten von Senioren ergriffen. Hier werden die Beteiligungsmodalitäten auf eine höhere Stufe gestellt. Die 60+ werden zum Beispiel in die Planung der Waadtländer Hauptstadt einbezogen. «Wenn die Herausforderungen des Kontexts oder des Programms es erfordern, werden die Seniorenverbände in die Verfahren und Überlegungen der

Überall gibt es Initiativen, die die Lebensqualität der Generation 60+ verbessern und sie besser in ein aktives Leben integrieren wollen. Dabei fällt auch auf, dass die gesteckten Ziele alle Bevölkerungsschichten erreichen können. Man muss nur von der Theorie zur Praxis übergehen, wie es das Konzept «Blaue Zone» tut, das in einem sehr grossen Maßstab ausgearbeitet wurde.



kiosques à musique, d'aménagements fitness spécifiques pour les seniors, par exemple)». Quant à la mobilité, elle prône la douceur. Lausanne veut «améliorer l'accessibilité aux transports publics et à leurs interfaces, notamment par la réalisation d'abaissements de bordures, la mise en place de rampes d'accès, la pose de bancs supplémentaires, ainsi que par le marquage de bandes tactilo-visuelles.»

Les secrets des Zones bleues

Des recherches sur internet montrent des velléités identiques sur Genève, Neuchâtel et bien sûr en Suisse allemande. La série documentaire «100 ans de plénitude: les secrets des zones bleues», récemment sortie sur Netflix, étend les perspectives à une dimension mondiale. Le journaliste Dan Buettner revient sur cinq lieux qu'il avait parcourus pour le magazine «National Geographic». Il y avait observé des «îlots de longévité» et cherché à comprendre pourquoi les centenaires y étaient bien plus nombreux qu'ailleurs. Au Japon, en Grèce, en Sardaigne, au Costa Rica et aux États-Unis, il a recoupé les infor-



mations. Ses conclusions enfoncent un peu des portes ouvertes. En bougeant plus, en mangeant équilibré, en ayant une vie sociale active, on prolonge son espérance de vie. Ce qui est intéressant, c'est que Dan Buettner en a tiré un programme qu'il a proposé à des col-

lectivités. Les autorités ont été jusqu'à modifier l'aménagement de leurs villes afin de mieux répondre aux attentes des citoyens impliqués. Le reporter prône aussi le retour à des structures familiales qui gardent les aîné.e.s. Pour Buettner, envoyer un grand-parent en EMS, c'est lui enlever entre deux et six ans d'existence. En dehors de certains aspects très caricaturaux, à l'américaine donc, la série permet d'explorer d'autres cultures. À Singapour, on découvre avec étonnement cette «prime d'installation», offerte aux enfants qui décident d'habiter pas très loin de leurs géniteurs. Et dans les sponsors qui soutiennent les «Projets zone bleue» aux États-Unis, Dan Buettner et les politiciens font passer les assurances à la caisse. Voilà qui ouvre des pistes intéressantes... ■





Stadtplanung einbezogen, insbesondere in die partizipativen Verfahren, um eine allgemeinere und systematischere Sicht auf die Bedürfnisse der Senioren zu erhalten.» Es sind sogar «diagnostische Spaziergänge» vorgesehen, «um festzustellen, welche Verbesserungen in ihrem Umfeld notwendig sind».

Besser noch: Die Stadt regt zu Begegnungen an, um der Isolation entgegenzuwirken. Sie fördert die Entwicklung von «Räumen der Geselligkeit und Animationen in den Stadtparks, um Begegnungen zu fördern (z. B. Einrichtung von Getränkeständen, Musikpavillons, spezielle Fitnessgeräte für Senioren)». Was die Mobilität betrifft, so wird eine sanfte Vorgehensweise befürwortet. Lausanne will «den Zugang zu den öffentlichen Verkehrsmitteln und ihren Schnittstellen verbessern, insbesondere durch Bordsteinabsenkungen, die Einrichtung von Rampen, das Aufstellen zusätzlicher Bänke sowie die Markierung taktil-visueller Streifen».

Geheimnisse der Blauen Zonen

Internetrecherchen zeigen identische Bestrebungen in Genf, Neuenburg und natürlich in der Deutschschweiz. Die Dokumentarserie «100 Jahre Fülle:

Die Geheimnisse der blauen Zonen», die kürzlich auf Netflix veröffentlicht wurde, erweitert die Perspektiven auf eine globale Dimension. Der Journalist Dan Buettner blickt auf fünf Orte zurück, die er für das Magazin «National Geographic» bereist hatte. Dort hatte er «Inseln der Langlebigkeit» beobachtet und zu verstehen versucht, warum dort viel mehr Hundertjährige leben als anderswo. In Japan, Griechenland, Sardinien, Costa Rica und den USA hat er die Informationen abgeglichen. Seine Ergebnisse rennen ein wenig offene Türen ein. Wer sich mehr bewegt, ausgewogen ernährt und ein aktives Sozialleben führt, verlängert seine Lebenserwartung. Interessant ist, dass Dan Buettner daraus ein Programm ableitete, das er Gemeinden vorschlug. Die Behörden gingen sogar so weit, die Gestaltung ihrer Städte zu ändern, um den Erwartungen der beteiligten Bürger besser gerecht zu werden. Der Reporter plädierte auch für die Rückkehr zu Familienstrukturen, die die Älteren betreuen. Wenn man einen Grosseltern teil in ein Pflegeheim schickt, nimmt man ihm zwei bis sechs Jahre seiner Existenz, so Buettner. Abgesehen von einigen sehr karikaturistischen Aspekten, also nach amerikanischem Vorbild,

bietet die Serie auch die Möglichkeit, andere Kulturen zu erkunden. In Singapur entdeckt man mit Erstaunen die «Einrichtungsprämie», die Kindern geboten wird, die sich entschliessen, nicht weit von ihren Eltern entfernt zu wohnen. Und bei den Sponsoren, die die «Blue Zone Projects» in den USA unterstützen, lassen Dan Buettner und die Politiker die Versicherungen zur Kasse bitten. Das eröffnet interessante Wege... ■



TRAIT D'UNION BINDE-GLIED



FÉDÉRATION VALAISANNE DES RETRAITÉS - WALLISER VERBAND DER RENTNER

P.P. **LA POSTE**
1958 St-Léonard

RAPPEL DE PAIEMENT

Chères lectrices, chers lecteurs

Le Bureau de la FVR compte sur votre soutien. Ceux qui n'ont pas encore payé, trouveront dans ce numéro le bulletin de versement qui leur permet de régler leur cotisation. Elle peut couvrir uniquement un simple abonnement à Trait d'Union pour 15 francs. Si vous êtes membre individuel de la FVR, il vous en coûtera 25 francs. En tant que couple, le tout atteindra les 30 francs.

Dès octobre 2022, la QR-facture remplace l'ancien bulletin de versement. Pour ceux qui paient leurs factures par e-banking, nous vous mettons à disposition le QR Code sur cette page. Vous y voyez, dans sa partie supérieure, les éléments déjà connus d'une facture habituelle. La partie inférieure contient, dans le QR Code et sous forme codée, toutes les indications autour du versement (montant, destinataire, monnaie, etc.) Une simple photo via votre smartphone vous affiche ces données.

Plus que jamais, afin que se poursuivent nos nombreuses actions, nous avons besoin de votre soutien. Faites-lui le meilleur des accueils, merci!

ZAHLUNGSERINNERUNG

Liebe Leserinnen und Leser!

Das Büro des WVR zählt auf Ihre Unterstützung. Diejenigen, die noch nicht bezahlten, finden in dieser Ausgabe den Einzahlungsschein, mit dem sie ihren Beitrag begleichen können. Ein einfaches Abonnement der Zeitschrift Bindeglied kostet 15 Franken. Die Einzelmithgliedschaft WVR + Zeitschrift kostet 25 Franken. Die Mitgliedschaft als Ehepaar + Zeitschrift beläuft sich auf 30 Franken.

Ab Oktober 2022 wird die QR-Rechnung den alten Einzahlungsschein ersetzen. Denjenigen, die ihre Rechnungen mit e-Banking begleichen, stellen wir auf dieser Seite den QR Code zur Verfügung. Dort sehen Sie im oberen Teil die bereits bekannten Elemente einer üblichen Rechnung. Der untere Teil enthält im QR-Code und in verschlüsselter Form alle Angaben rund um die Überweisung (Betrag, Empfänger, Währung, etc.). Ein einfaches Foto über Ihr Smartphone zeigt Ihnen diese Daten an.

Damit unsere zahlreichen Aktionen fortgesetzt werden können, brauchen wir mehr denn je Ihre Unterstützung. Wir danken für Ihre gute Aufnahme!

Récépissé
Compte / Payable à
CH68 0900 0000 1900 3899 4
FVR
1950 Sion

Payable par (nom/adresse)

Monnaie CHF Montant

Point de dépôt

Section paiement

Compte / Payable à
CH68 0900 0000 1900 3899 4
FVR
1950 Sion

Informations supplémentaires
Abonnement simple Fr. 15.-; Abonnement + cotisation Fr. 25.-; Abonnement + cotisation pour couple Fr. 30.-.

Payable par (nom/adresse)

Monnaie CHF Montant

Impressum

Editeur
Fédération valaisanne
des retraités
Case postale 492 - 1951 Sion

Site internet
www.fvr-wvr.ch

Rédaction
Joël Cerutti

Deutsche Übersetzung
Marianne Mathier

Composition
Imprimerie Fiorina
1950 Sion

Impression
Imprimerie Fiorina
1950 Sion

Adressage
Atelier St-Hubert
1950 Sion

Parution
3 fois l'an : mars, septembre
et décembre

Coordonnées de paiement
CCP : 19-3899-4
IBAN :
CH68 0900 0000 1900 3899 4

Abonnements
Abonnement simple
Abonnement allein CHF 15.-

Abon. + cotisation
Abon. + Mitgliederbeitrag
CHF 25.-

Abon. + cotisation couple
Abon. + Mitgliederbeitrag für
Ehepaare CHF 30.-