



Décembre
2019

Numéro gratuit



Editorial

Toujours au rendez-vous !

Le temps passe, les gens changent, de nouvelles forces apparaissent et la roue continue de tourner. Pendant des années la même équipe a dirigé infailliblement la Gazette et le témoin change à présent de main : nouveau rédacteur en chef, nouveau graphiste, nouvelle traductrice. Il aura fallu du temps pour se réorganiser et c'est pour cela que vous tenez entre les mains le premier numéro de l'année ... et le dernier.

Dès 2020, le rythme de deux numéros par an devrait reprendre. Cependant, il m'est impossible de commencer ce nouveau départ sans un regard en arrière pour remercier toutes celles et ceux avant moi qui ont travaillé bénévolement, en fournissant un travail de qualité, afin de vous procurer ce petit instant de chronique villageoise. Mes remerciements vont tout particulièrement à la société

"Recto Verso", de Gletterens, qui a donné sans compter pour proposer une qualité d'édition époustouflante ... qu'il s'agit maintenant de pérenniser.

Si la forme change un peu, l'esprit demeure, nous attendons vos articles, vos histoires, vos aventures ou vos interviews pour remplir les colonnes de ce journal. Vous avez une passion à faire découvrir ou à partager alors votre Gazette est là pour y faire écho.

Je voudrais aussi ouvrir de nouveaux horizons, sortir de l'enceinte de notre village et faire, dans ces pages, la place à nos voisins. Un premier geste dans ce sens s'est déroulé lors de notre traditionnelle brocante automnale qui a accueilli autant d'exposants de Gletterens, que de Delley-Portalban et de Vallon. ■

Karim Hamdani

Immer in Kontakt treten

Die Zeit vergeht, Leute ändern sich, neue Kräfte bilden sich und das Rad dreht sich weiter. Während Jahren hat das gleiche Redaktionsteam die Gazette unfehlbar gelenkt. Nun ist ein Wechsel angesagt: neuer Chefredaktor, neuer Grafiker, neue Übersetzerin. Die Reorganisation hat Zeit benötigt, deshalb halten Sie heute die erste Ausgabe 2019 in den Händen und auch die letzte dieses Jahres.

Ab 2020 wird die Erscheinung wieder zweimal jährlich sein. Dennoch ist es unmöglich einen Neustart zu machen ohne Rückblick und Dank an alle, die unentgeltlich Qualitätsarbeit geleistet haben, um Ihnen einen Moment der Dorfchronik zu ermöglichen. Mein Dank gilt im Speziellen der Firma «Recto Verso» von Gletterens, die eine hochstehende Editionsqualität ermöglicht

hat, welche es nun weiterzuführen gilt.

Wenn auch die Form etwas ändert, Sinn und Zweck bleiben.

Wir warten auf Ihre Artikel, Geschichten, Abenteuer oder Interviews, um die Spalten dieser Zeitschrift zu füllen. Haben Sie eine Leidenschaft, die Sie uns entdecken lassen und mit uns teilen wollen? Die Gazette ist dafür das ideale Sprachrohr.

Ich möchte auch neue Horizonte über unser Dorf hinaus öffnen und den Nachbarn die Möglichkeit geben sich auf den Seiten der Gazette zu äussern. Einen ersten Schritt zur Öffnung haben wir an unserem traditionellen Herbstflohmarkt gemacht und nebst Ausstellern von Gletterens auch solche von Delley-Portalban und Vallon empfangen. ■

Karim Hamdani

Le saviez-vous ?

Suite à l'ordonnance du 5 juin 2018 sur le soutien aux initiatives en faveur du bilinguisme, l'Etat de Fribourg verse une aide financière pour la publication de ce numéro de la Gazette.

Infos utiles

Administration communale
026 667 20 67
administration@gletterens.ch
www.gletterens.ch

Horaires de l'administration

Lundi	9h-11h 16h-18h45
Mardi	16h-17h30
Mercredi	14h-16h30
Jeudi	9h-11h 14h-16h30
Vendredi	9h-11h 14h-16h30

L'administration sera fermée durant les vacances de fin d'année du vendredi 20 décembre 2019 16h30 au lundi 6 janvier 2020 9h

Horaires de la déchetterie du 1er octobre 2019 au 30 avril 2020

Lundi	11h-12h
Mercredi	17h-18h
Samedi	10h-12h

Pendant les vacances, la déchetterie sera ouverte le samedi 21 décembre uniquement. Réouverture normale à partir du lundi 6 janvier 2020

Impressum

Mise en page :

Karim Hamdani

Photos :

Benjamin Reusser

Xavier Leibzig-Collaud

Traduction :

Jeanette Brand

Patrizia Calдини

Béatrice Thomann-Polier

Relecture :

Sarah Bachmann

Impression:

Media f

Tirage :

550 exemplaires

En bref in Kürze

João Ribeiro Pinheiro a terminé avec succès son apprentissage à l'administration communale de Gletterens le 30 août 2019.

Ardiana Hajrizaj a commencé son apprentissage à l'administration communale le 26 août 2019. Plein de succès à elle.



La sortie des aînés est agendée au 11 novembre 2019. Cette année une visite du Parlement fédéral est programmée. La guide sera la Conseillère nationale Valérie Piller-Carrard.

La Fête Nationale s'est déroulée cette année en présence du Conseiller fédéral Guy Parmelin.

L'arrêt de bus du quartier Fin-de-Gros Bois est fonctionnel depuis le 4 novembre 2019.

La commission de Développement Durable et Énergie souhaite organiser un vide-dressing à Gletterens. Les personnes intéressées peuvent prendre contact avec Sébastien Guinnard : sebastien.guinnard@gletterens.ch

A vos agendas :

■ Lundi 16 décembre - 20h.

Assemblée communale à la salle de paroisse

■ Samedi 2 avril 2020

Journée « coup de balai »

■ Dimanche 17 mai 2020

Balade à vélo

■ Dimanche 27 sept. 2020

Brocante

João Ribeiro Pinheiro hat am 30. August 2019 erfolgreich seine kaufmännische Lehre bei der Gemeindeverwaltung Gletterens abgeschlossen.

Ardiana Hajrizaj hat am 26. August 2019 ihre kaufmännische Lehre bei der Gemeindeverwaltung Gletterens begonnen. Wir wünschen ihr viel Erfolg.

Die Ausfahrt mit den Senioren ist für den 11. November 2019 geplant. Dieses Jahr wird das Bundeshaus in Bern besucht. Die Führung übernimmt die Nationalrätin Valérie Piller-Carrard.

Die diesjährige 1. August Feier fand in Anwesenheit von Bundesrat Guy Parmelin statt.

Die neue **Bushaltestelle** im Quartier Fin-de-Gros Bois ist seit dem 4. November 2019 in Betrieb.



Die Nachhaltigkeitskommission würde gerne ein „Vide-Dressing“ in Gletterens initiieren. Interessierte werden gebeten, Sébastien Guinnard zu kontaktieren : sebastien.guinnard@gletterens.ch

Bitte Vormerken :

■ Montag 16. Dezember - 20.00 Uhr, **Gemeindeversammlung** im Pfarrsaal

■ Samstag 2. April 2020

Frühjahrsputz Tag

■ Sonntag 17. Mai 2020

VeloTour

■ Sonntag 27. Sept. 2020

Brocante

Wusten Sie schon ?

Gemäss Verordnung über die Förderung von **Zweisprachigkeitsinitiativen vom 5. Juni 2018**, gewährt der Staat Freiburg eine **Finanzhilfe für die Ausgabe dieser Gazette.**

Nützliche Informationen

Administration communale
026 667 20 67
administration@gletterens.ch
www.gletterens.ch

Öffnungszeiten

Montag	9.00-11.00 Uhr 16.00-18.45 Uhr
Dienstag	16.00-17.30 Uhr
Mittwoch	14.00-16.30 Uhr
Donnerstag	9.00-11.00 Uhr 14.00-16.30 Uhr
Freitag	9.00-11.00 Uhr 14.00-16.30 Uhr

Die Gemeindeverwaltung bleibt während den Weihnachtsferien vom Freitag 20. Dezember 2019, 16.30 Uhr bis Montag, 6. Januar 2020, 9.00 Uhr geschlossen

Öffnungszeiten der Kehrichtsammelstelle vom 1. Oktober 2019 bis 30. April 2020

Montag	11.00-12.00 Uhr
Mittwoch	17.00-18.00 Uhr
Samstag	10.00-12.00 Uhr

Über die Festtage ist die Kehrichtsammelstelle ausschliesslich an den Samstag des 21. Dezember 2019 geöffnet. Ab Montag, 6. Januar 2020 gelten wieder die normalen Öffnungszeiten.

Impressum

Layout :

Karim Hamdani

Fotos :

Benjamin Reusser

Xavier Leibzig-Collaud

Übersetzung :

Jeanette Brand

Patrizia Calдини

Béatrice Thomann-Polier

Korrekturlesen :

Sarah Bachmann

Druck:

Media f

Auflage :

550 exemplaires

La mort programmée de la benne à plastiques

Le plastique, c'est fantastique ! Eh oui, qu'on le veuille ou non, l'invention et l'utilisation de la matière plastique ont changé nos vies et celles de nos aïeux. Pour la planète, ça l'est un peu moins....

Car, faute de recyclage efficace, la Terre est chaque année un peu plus encombrée et polluée par ces déchets dont le temps de décomposition s'évalue en centaines d'années. C'est pour ces principales raisons que la plupart des pays agissent en bannissant les sacs plastiques à usage unique ou en les facturant.

Cependant, comment se situe la Suisse ? Dans notre beau pays, nous consommons environ un million de tonnes de matières plastiques par an, soit 125 kg par personne. 80 % des déchets sont valorisés énergétiquement en usine d'incinération des ordures ménagères.

Car comme précisait Jasmine Voide, responsable romande de Swiss Recycling : « Pour se débarrasser proprement du plastique, ce qui est le plus pratique, c'est l'incinération. Ça coûte cher, mais l'impact sur l'environnement est très faible grâce à nos équipements. C'est vraiment une manière optimale de traiter les déchets. » Quant au recyclage, son avantage par rapport à l'incinération n'est pas très important, selon les études. "Si on recyclait tous les déchets plastiques en Suisse, il suffirait de rouler trente kilomètres en voiture pour compenser l'effet bénéfique du recyclage", précise la responsable romande de Swiss Recycling.

L'incinération à l'usine SAIDEF SA à Posieux, était aussi la dernière destinée de nos plastiques ...De plus, bien que pratique, la benne était hors la loi. D'après la loi fédérale sur la protection de

l'environnement, seule les matériaux recyclables peuvent avoir leur place dans une déchetterie. Les non-recyclables doivent être soumis à une taxe proportionnelle tels que les sacs poubelles payants ou une taxe au poids comme appliquée à la commune de Gletterens. Ainsi, après nos ancêtres « chasseurs-cueilleurs » du village lacustre, voici venu l'ère des « pollueurs-payeurs ».

Ce principe s'applique déjà pour les ordures ménagères qui font aussi leur dernier trajet à l'usine de la SAIDEF pour y être brûlées. Ainsi, les bennes des ordures ménagères et celle des plastiques suivaient le même chemin...mais séparément. Les coûts étaient donc multipliés par deux, inutilement. Pour toutes ces raisons et vu qu'en fin d'année, la benne était défectueuse, il a été décidé de ne pas la remplacer. R.I.P, la benne. ■

Der geplante Tod des Plastikcontainers

Plastik ist fantastisch! Ja, ob man will oder nicht. Die Erfindung und Verwendung des Plastiks hat unser Leben und unserer Vorfahren verändert. Für unseren Planeten gilt das weniger...

Ohne effizientes Recycling ist die Erde Jahr für Jahr mehr belastet und verschmutzt mit diesem Abfall, dessen Zersetzung Jahrhunderte benötigt. Aus diesen Gründen verbannen zahlreiche Länder die Plastiksäcke zum Einmalgebrauch oder sie verlangen dafür eine Gebühr.

In unserer schönen Schweiz verbrauchen wir jährlich rund eine Million Tonnen Plastik, also 125 kg pro Person. 80 % davon werden energetisch in der Verbrennungsanlage des Hausmülls eingesetzt.

Jasmine Voide, Verantwort-

liche Westschweiz von Swiss Recycling erwähnt:

«Um sauber Plastik zu vernichten, ist verbrennen das Beste. Das ist kostspielig, aber die Auswirkung auf die Umwelt ist dank unseren technischen Ausrüstungen minim. Es ist wirklich ein optimaler Rohstoff für die Müllverbrennung.»

Gemäss Studien ist der Vorteil des Recyclings verglichen mit der Verbrennung nicht signifikant. «Wenn man alle Plastikabfälle der Schweiz rezyklieren würde, genügt es, 30 Kilometer im Auto zurück zu legen, um die Wirkung zu kompensieren.» präzisiert die Westschweizer Verantwortliche von Swiss Recycling.

Unser gesammeltes Plastik wurde in der Firma SAIDEF in Posieux verbrannt. Praktisch, aber der Plastikcontainer war nicht gesetzeskonform. Gemäss Bundesgesetz bezüglich Umweltschutz können nur rezyklierbare Stoffe in einer Déchetterie gesammelt werden. Die nicht rezyklierbaren Stoffe müssen gegen Gebühr analog der Sackgebühr oder wie in Gletterens nach Gewicht, entsorgt werden. Nach unseren Vorfahren im Village Lacustre, die «Jäger und Sammler» waren, sind wir jetzt im Zeitalter «der Versucher bezahlt» angekommen.

Dieses Prinzip wird bereits beim Hausmüll angewendet, der ebenfalls in die Fabrik SAIDEF transportiert und dort verbrannt wird. Demzufolge, gingen der Hausmüllcontainer und der Plastikcontainer denselben Wegaber separat. Die Kosten wurden somit unnötig verdoppelt.

Aus all diesen Gründen und unter Berücksichtigung, dass der Plastikcontainer Ende Jahr beschädigt war, wurde beschlossen, diesen nicht zu ersetzen. Plastikcontainer, R.I.P. (Ruhe in Frieden). ■



Zéro déchets avec Maude Quillet

Quand et pourquoi avez-vous pris la décision de commencer la démarche « Zéro déchets » ?

J'avais été à une conférence de Béa Johnson. C'est une dame française qui habite aux Etats-Unis. C'est un peu elle qui est à l'origine du concept « Zéro Déchets ». Cette dame a également écrit des livres. Ce mode de vie m'a vraiment attirée et interpellée. Cela fait déjà plus de 3 ans que je l'ai mis en place. D'autant plus en étant maman, on pense davantage à l'avenir. Je vivais déjà simplement avant. Et c'est aussi important pour notre santé.

Qu'est-ce qui a été le plus difficile au début ?

On aimerait pouvoir tout changer tout de suite mais ce n'est pas possible car on a des habitudes depuis de longues années. Il faut vraiment faire les choses par étape et ne pas vouloir tout changer d'un seul coup. Par exemple, on peut commencer par les produits alimentaires puis les produits cosmétiques.

Faites-vous attention à la provenance des produits ?

Alors en vrac c'est local et j'ai également la chance d'avoir un potager. Sinon il faut bien suivre les saisons (ne pas acheter des fraises en hiver par exemple). Il y a les maraîchers et les marchés proches de nous, et de plus en plus de vente directe qui nous permet d'acheter des produits locaux.

Avez-vous remarqué une augmentation des dépenses au sein de votre ménage ?

On dépense beaucoup moins qu'avant. La première fois que l'on va dans un magasin en vrac, on est choqué par les prix mais par la suite on achète moins de choses car il y a plein de choses dont on n'a pas besoin et plein de

choses auxquelles on fait attention. Par exemple, pour les habits, je les achète en seconde main chez Zig-Zag. J'achète des habits pour 2 francs même pour mes enfants. Et sinon je fais la majorité de mes déplacements à vélo ou à pied. J'achète seulement les choses dont j'ai besoin et je les mets en évidence dans mes tiroirs. Je n'ai jamais rien à jeter. On me dit parfois que je n'ai rien dans mon frigo. Mais il y a pourtant toujours eu à manger sur la table.

Pensez-vous que certains ménages ne pourraient pas changer leurs habitudes pour des raisons financières ?

Les produits bio sont souvent plus chers mais c'est un choix pour la santé et on ne devrait donc pas compter. Dans les supermarchés, on trouve plein de « cochonneries ». Par exemple les pizzas surgelées. Il vaut mieux faire des pizzas maison qui reviennent finalement moins chères et qui sont encore meilleures car on utilise des bons produits. Je pense que c'est plutôt une question de choix. De plus, comme dit précédemment, on achète en plus petite quantité donc on dépense moins au final. Et il y a beaucoup moins de gaspillage. L'argument financier n'est donc pas valable.

Comment avez-vous remplacé les produits cosmétiques ?

On peut remplir les bouteilles dans les magasins en vrac et j'utilise des savons même pour les enfants et pour les déodorants il s'agit de pomades également en vrac. Pour m'hydrater la peau, j'utilise de l'huile d'olive et jusqu'à maintenant on ne m'a jamais dit que je sentais mauvais, alors ça va (rires).

Avez-vous des adresses pour acheter des produits en vrac ?

Dans la région, il y a AvenirVrac à Avenches, La Vie en vrac à Estavayer et Chez Mamie à Payerne. L'ambiance est sympa. Il y a un coin jeux pour les enfants il y

Null Abfälle/Zero Waste mit Maude Quillet

Wann und weshalb haben Sie entschieden mit Zero Waste zu beginnen?

Ich war an einer Konferenz von Bea Johnson. Das ist eine Französin, die in den USA lebt. Sie ist es eigentlich, die an der Quelle dieses Zero Waste Konzeptes steht. Diese Frau hat auch Bücher geschrieben. Diese Lebensweise hat mich wirklich angezogen und zur Tat motiviert. Seit bereits mehr als drei Jahren handle ich danach. Als Mutter denkt man an die Zukunft. Bereits vorher habe ich einfach gelebt. Das ist ebenfalls wichtig für unsere Gesundheit.

Was war zu Beginn am Schwierigsten?

Am Anfang möchte man alles sofort verändern, aber das ist unmöglich, denn seit Jahren hat man seine Gewohnheiten. Es ist wichtig schrittweise vorzugehen und nicht alles gleichzeitig zu verändern. Zum Beispiel kann man mit den Lebensmitteln beginnen und dann mit den Kosmetikartikeln.

Achten Sie auf die Herkunft der Produkte?

Also grundsätzlich lokal und ich habe das Glück einen Gemüsegarten zu haben. Ansonsten muss man saisonal einkaufen (zum Beispiel im Winter keine Erdbeeren). Es gibt Gemüsehändler und Märkte in unserer Nähe und den Direktverkauf ab Hof, der es uns erlaubt, lokale Produkte zu kaufen.

Haben sich dadurch die Haushaltsausgaben erhöht?

Man gibt deutlich weniger aus. Zu Beginn ist man von den erhöhten Preisen der Zero Waste Läden geschockt, aber man kauft bedeutend weniger ein, da man vieles gar nicht braucht. Zum Beispiel bei den Kleidern. Diese kaufe ich «second hand» bei Zig-Zag. Für zwei Franken kaufe ich sogar Kleider für meine Kinder. Zudem tätige ich die meisten Einkäufe mit

dem Fahrrad oder zu Fuss. Ich kaufe nur was wirklich nötig ist. Ich habe nie etwas zum Wegwerfen. Ab und zu sagt man mir, dass ich nichts im Kühlschrank habe. Aber trotzdem steht jeden Tag das Essen auf dem Tisch.

Denken Sie, dass einzelne Haushalte ihre Gewohnheiten aus finanziellen Gründen nicht ändern?

Die Bio-Produkte sind oft teurer, aber es ist eine Wahl für die Gesundheit und alleine das sollte zählen. In den Supermärkten findet man zahlreichen «wertlosen Müll», zum Beispiel Tiefkühlpizzas. Diese sollte man frisch zu Haus zubereiten. Das ist erst noch günstiger und mit besseren Zutaten. Ich bin überzeugt, dass wir die Wahl haben. Zudem kauft man kleinere Mengen und gibt so weniger aus. Es wird weniger verschwendet. Es ist somit keine Kostenfrage.

Wie haben Sie die Kosmetikprodukte ersetzt?

In den Zero Waste Läden kann man die Produkte abfüllen. Ich brauche die Seifen auch für die Kinder und ebenfalls Deos wie eine Salbe sind lose abfüllbar. Für die Befeuchtung meiner Haut benutze ich Olivenöl. Bisher hat mir noch niemand gesagt, dass ich schlecht rieche.

Also klappt es (sie lacht).

Haben Sie Adressen von solchen Läden?

In unserer Region gibt es AvenirVrac in Avenches, La Vie en vrac in Estavayer und Chez Mamie in Payerne. Überall herrscht eine angenehme Stimmung. Es gibt eine Kinderecke und guten Kontakt wie früher in den Dörfern. In Zukunft möchten wir mit meinem Freund Alexandre den Direktverkauf ab Hof entwickeln. Alexandre produziert bereits heute Biofleisch im Direktverkauf hier in Gletterens. Es wurden auch 120 Obstbäume in Gletterens gepflanzt. Ziel ist es Früchte, Konfitüren, Sirups, etc. zu verkaufen.

a le contact comme auparavant dans les villages. Avec mon ami Alexandre, nous aimerions développer aussi de la vente directe à la ferme à l'avenir avec des produits de la ferme. Alexandre produit déjà aujourd'hui de la viande bio et en fait de la vente directe ici à Gletterens. Il y a aussi 120 arbres fruitiers qui ont été plantés à Gletterens et le but est aussi de vendre les fruits, confitures, sirops, etc... Pour moi, à titre personnel, c'est aussi une mission. Il faut vraiment que les choses changent.

Quels conseils pouvez-vous donner aux personnes qui souhaiteraient diminuer leurs déchets ?

Essayer de prendre des produits non emballés. Pour les fruits, utiliser des boîtes au lieu de sacs en plastique. Prendre également des contenants pour aller chez le boucher, le fromager et le boulanger. Même dans les grandes surfaces c'est possible de le faire. Après il y a plein de conseils sur Internet sur ce mode de vie.

La Commune de Gletterens a le label Cité de l'Energie. Que cela représente-t-il à vos yeux ?

Moi je suis toujours contente quand les choses bougent pour notre planète. Je pense donc que c'est un bon exemple pour la population.

Quelles mesures supplémentaires la commune pourrait-elle mettre en

place en lien avec la gestion des déchets ?

C'est difficile de faire plus. Au final, chaque personne décide de ce qu'elle va faire. Même à l'école, j'essaie d'en parler aux autres parents. Mais j'ai trouvé bien par exemple à la Fête des Vignerons où il y avait à plusieurs endroits des phrases « choc » comme par exemple pour dire les conséquences d'un mégot de cigarettes balancé dans la nature.

Je pense qu'on peut toujours informer les gens en faisant par exemple une soirée d'information annuelle sur les déchets. Par exemple, les gens ne sont peut-être pas toujours conscients des graves conséquences de déchets laissés dans les champs ou encore des crottes de chien non ramassées. Je trouve par exemple géniale la journée « coup de balai ». Sinon, je vais aussi chaque semaine ramasser les déchets dans les champs. Et je trouve génial que cela interpelle les gens et qu'ils viennent parfois m'aider.

Avez-vous d'autres idées ou anecdotes à partager ?

Je pense que l'effort peut venir de tout le monde. Si chaque personne met en place au moins une chose pour faire attention à notre planète, ce serait déjà un énorme pas en avant.

Mme Quillet, je vous remercie de votre collaboration et je vous souhaite encore plein de succès dans votre démarche « Zéro déchets ». ■

Dies ist auch meine Mission. Es braucht wirklich Veränderungen.

Welche Ratschläge können Sie Personen geben, die ihren Abfall reduzieren möchten?

Produkte unverpackt einkaufen. Für Früchte Schachteln statt Plastiksäcke verwenden. Gefässe mitnehmen, auch beim Einkauf beim Metzger, Käser und Bäcker. Sogar im Supermarkt ist das möglich. Zudem sind im Internet ganz viele Ratschläge aufgelistet.

Die Gemeinde Gletterens hat das Label «Cité de l'Energie». Was bedeutet das für Sie?

Ich bin immer zufrieden, wenn Dinge für unseren Planeten getan werden. Ich denke es ist somit ein gutes Beispiel für die Bevölkerung.

Welche zusätzlichen Massnahmen könnte die Gemeinde ergreifen?

Es ist schwierig mehr zu tun. Schlussendlich entscheidet jede Person selbst was sie tun will. Sogar in der Schule versuche ich mit anderen Eltern zu sprechen. An der «Fête des Vignerons» habe ich es gut gefunden, dass an einzelnen Orten Sätze «choc» angebracht waren. Zum Beispiel über die Konsequenzen eines Zigarettenschlammes, der in die Natur geworfen wird.

Ich bin überzeugt, dass man die Bewohner mit einer jährlichen Informationsveranstaltung zur Abfallproblematik

besser informieren könnte. Die Leute sind sich nicht immer über die gravierenden Folgen des Abfalls oder des Hundekots auf den Feldern bewusst. Ich habe übrigens die Veranstaltung «coup de balai» sehr geschätzt. Ansonsten gehe ich jede Woche in den Feldern Abfall einsammeln. Dies ist genial und fordert andere Leute heraus, mir dabei zu helfen.

Haben Sie uns weitere Ideen oder Anekdoten mitzuteilen?

Ich bin überzeugt, dass alle etwas beitragen können. Wenn jede Person mindestens eine Sache für unseren Planeten umsetzt, wäre das schon ein enormer Schritt vorwärts.

Frau Quillet, ich danke Ihnen für Ihre Zusammenarbeit und wünsche Ihnen auf Ihrem Weg «Zero Waste» noch viel Erfolg. ■





Architecture / Architektur - Sarah Bachmann

Chez Diane et Karim Hamdani, tout n'est que « lux », calme et volupté !

C'est en 2008, que Diane et Karim, famille recomposée avec 4 enfants, sont venus, pour Karim de La Côte et Diane de Marseille, s'installer à Gletterens dans une maison qu'ils ont fait construire selon leurs vœux.

Sur la route de Vallon, vous ne la remarquez presque pas tant elle est tapie derrière de grands arbres. Depuis Grandcour, vous remarquerez peut-être le toit avec ses panneaux solaires thermiques et photovoltaïques, ces derniers installés récemment.

Mais quand vous vous arrêtez, vous êtes frappés par l'impression de petit paradis. Le grand tilleul surplombe l'abri à voitures d'un côté et un petit talus de l'autre, planté de vivaces. Là, se côtoient les rosiers, les hibiscus, les hostas, les pivoinés, les iris, les érables japonais nains, les fougères, divers arbustes et plantes de sous-bois. Le fin du fin, le rêve qu'on a tous eu quand on était gosse, c'est une cabane dans les deux imposants conifères qui frôlent la maison. Elle a été réalisée sans blesser les arbres qui l'abritent et en partie avec du bois de récupération.

Pour accéder à la maison, on longe une haie de bambous que Diane et Karim peinent parfois à contenir. Au sud-ouest, se trouve le jardin proprement dit, avec ses arbres fruitiers, son figuier absolument impressionnant sous nos latitudes, le jardin potager sous serre qui regorge de légumes pour toute la famille.

Lorsque Diane et Karim vous ouvrent la porte, l'impression d'oasis perçue en arrivant perdure. Votre regard se porte immédiatement sur le puits de lumière, bordé d'une gigantesque verrière, qui abrite un carré de plantes qui prospèrent jusqu'à la faite, 12 mètres plus haut. Ce que nous mettons d'habitude dans des pots, croît ici en toute exubérance. Le ficus - vous n'en avez jamais vu un comme ça sauf bien plus au sud - s'est approprié toute la hauteur. Non seulement c'est beau mais en plus cela contribue à une atmosphère saine et bienfaisante.

Le volume de la maison est configuré autrement que ce que nous avons l'habitude de voir. Les chambres à coucher, l'espace nuit, se situent au rez-de-chaussée. Logique, la nuit, on n'a pas besoin d'admirer la vue. La vue, sublime, est réservée à l'espace de vie du 1er étage avec une immense pièce à vivre ouverte jusqu'à la faite,

Bei Diane und Karim Hamdani herrscht Licht, Ruhe und Sinnlichkeit

Im Jahr 2008 haben sich Diane und Karim mit ihren 4 Kindern in Gletterens ein Haus ganz nach ihren Wünschen bauen lassen. Karim stammt ursprünglich von der La Côte (Weinbauregion Kanton Waadt) und Diane aus Marseille.

Von Vallon her kommend versteckt sich das Haus hinter grossen Bäumen und ist nicht zu übersehen. Von Grandcour her sind auf dem Dach ein solarthermisches Modul sowie ein Photovoltaik-Solar-Panel, welches kürzlich installiert wurde, zu erkennen.

Bei einem Halt sind Sie überrascht, welches kleines Paradies Sie hier erwartet. Auf einer Seite überragt der Lindenbaum den Autounterstand, auf der anderen Seite befindet sich eine kleine Böschung mit mehrjährigen Pflanzen. Hier wachsen Rosensträucher, Hibiskus, Hortensien, Pfingstrosen, Iris, japanischer Zwergahorn, Farne und diverse Büsche in Harmonie zusammen. Das Beste, wovon wir alle als Kind geträumt haben, ist das Baumhaus, welches sich zwischen zwei Nadelbäumen befindet. Dieses wurde teilweise mit gesammeltem Holz und ohne die Bäume zu

beschädigen gebaut.

Entlang einer Bambushecke gelangt man zum Haus. Auf der Süd-West Seite befindet sich der Garten mit Obstbäumen, einem beeindruckenden Feigenbaum und dem Treibhaus, in welchem Gemüse für die ganze Familie wächst.

Wenn Diane und Karim ihnen die Tür öffnen, haben Sie den Eindruck in eine Oase einzutreten. Der Blick richtet sich sofort zu dem Lichtschacht mit einer grossen Glaswand unter welchem Pflanzen 12 Meter bis unter den First wachsen. Ein Ficus nimmt die ganze Höhe des Raumes ein. Er ist nicht nur schön, er verleiht auch eine gesunde und wohlthuende Atmosphäre.

Die Raumaufteilung unterscheidet sich vom Herkömmlichen. Die Schlafzimmer befinden sich im Erdgeschoss - in der Nacht ist die Aussicht nicht wichtig. Der Wohnraum im 1. Stock bietet eine überwältigende Aussicht. Das grosse Wohnzimmer ist bis zum First offen und wird von einer Galerie überragt, auf welcher sich die Bibliothek befindet. Die Bibliothek überragt das Wohn- und Esszimmer sowie die üppige Vegetation. Das Ganze gibt den Eindruck von Grosszügigkeit, Ruhe und erinnert an ein Schiff.

surplombée d'une galerie où une bibliothèque s'est substituée aux inévitables garde-corps. Cette mezzanine-bibliothèque domine le séjour-salle à manger ainsi que le puits de lumière et sa végétation luxuriante. Le tout donne une impression de générosité, de sérénité et fait penser à un navire. La cuisine, semi-ouverte, donne aussi sur une terrasse au sud, protégée du Joran (conseil de l'architecte !). Les larges et hautes fenêtres, bois-métal, ouvrent l'horizon depuis les champs et les prés jusqu'au lac au loin à l'ouest, sur le Chasseral au nord et sur les Alpes et les Préalpes au sud. Les avant-toits et le balcon du 1er sont destinés à protéger du soleil direct, permettant de conserver dans toutes les pièces une température agréable même en cas de canicules telles que nous les avons vécues cette année. Quelques fenêtres de toit, garnies de stores extérieurs, de même que l'absence de rideaux aux baies vitrées accroissent encore la luminosité déjà vive de ce niveau. Un escalier part du balcon pour accéder à la partie sud-ouest du jardin.

Lorsque Diane et Karim se sont décidés à construire, le terrain choisi leur a tout de suite plu, notamment parce qu'il était déjà planté d'arbres majestueux qui ont été conservés. Tous deux sont sensibles aux impératifs écologiques de notre temps et ont résolument opté pour des solutions techniques innovantes et respectueuses de l'environnement.

La plupart des artisans sont de la région, voire du village à commencer par l'architecte qui n'est autre que Daniel Waser.

Karim fait remarquer que les gens, en général, s'y connaissent peu en matière de construction (normal, ce n'est pas leur métier) et s'en remettent entièrement à l'architecte. Celui-ci, cependant, a trop souvent tendance à répéter seulement ce qu'il a l'habitude de faire. Du coup, il y a souvent des déceptions.

Dans le cas de Diane et Karim, il en est allé tout autrement. D'une part, Daniel Waser s'est révélé un architecte ouvert aux nouveautés et prêt à sortir de ses zones de confort, d'autre part, Diane, qui est dessinatrice-architecte de formation, a fait un post grade d'une année en développement durable dans la construction. Karim l'a accompagnée lors des conférences et les visites d'exposition, juste par curiosité. Ils ont tous deux découvert les techniques, les entreprises, les matériaux qui allaient les aider dans leur futur projet. Les réflexions étaient donc déjà bien avancées sur ce qu'ils souhaitaient lorsqu'ils ont débuté la démarche de construction. Ce qui équivalait presque à une année de recherche sur les produits : pourquoi ? comment ? quel type d'isolation ? quel genre de matériaux ? l'énergie grise de ceux-ci, etc.

L'originalité de la construction consiste dans le fait qu'elle est en bois massif où les parois de bois sont porteuses et sont constituées de lamellé-collé de sapin, sauf que ce n'est pas collé mais tenu ensemble par des agrafes d'aluminium. L'épaisseur dépend de la portance nécessaire. C'est posé comme du préfabriqué, du coup la maison se construit en une dizaine de jours. A l'extérieur, l'isolation périphérique en laine de bois se termine par un crépi ou par un revêtement en lames verticales de mélèze, non traité, tout à fait adapté à nos climats, tandis qu'à l'intérieur, les parois sont doublées de placo-plâtre et d'un crépi 0,5 (très très fin), posé à la truelle. Les professionnels de la branche apprécieront. Intéressant à savoir : il n'y a pas de pare-vapeur, les peintures sont minérales, tout est respirant. En effet, le principal problème des maisons performantes actuelles est la condensation. Or, avec la construction en bois massif, le point de rosée se fait à l'intérieur du mur qui absorbe l'humidité et la rejette à l'extérieur de manière saisonnière. Une atmosphère

Durch die halboffene Küche gelangt man auf eine Richtung Süden ausgerichtete Terrasse. Die breiten, hohen Fenster aus Holz/Metall öffnen die Sicht auf die Felder und Wiesen bis zum See im Westen, den Chasseral im Norden und die Alpen und Voralpen im Süden. Das Vordach und der Balkon im 1. Stock schützen vor direkter Sonneneinstrahlung und halten die Temperaturen in allen Zimmern auch bei grosser Hitze angenehm. Die Dachfenster mit Aussenstoren und die grossen Glasfenster ohne Vorhänge erhöhen die Helligkeit auf dieser Etage noch. Vom Balkon aus führt eine Treppe in den auf Süd-West ausgerichteten Garten.

Als sich Diane und Karim entschieden haben ein Haus zu bauen, hat ihnen das Grundstück sofort gefallen, weil bereits ein grosser Baumbestand vorhanden war, welcher erhalten wurde. Beide haben eine ökologische Einstellung und haben sich für umweltschonende, innovative Technik und Materialien entschieden.

Die Mehrheit der Handwerker sind aus der Gegend oder sogar aus unserem Dorf, wie z.B. der Architekt Daniel Waser.

Karim erwähnt, dass die Leute im Allgemeinen vom Bauwesen nicht viel verstehen (es ist ja nicht ihr Beruf). Sie verlassen sich ganz auf den Architekten. Dieser hat aber die Tendenz nur umzusetzen was er kennt. Das führt oft zu Enttäuschungen.

Bei Diane und Karim war das ganz anders. Einerseits hat sich Daniel Waser als Architekt erwiesen, welcher sich Neuerungen offen zeigt, andererseits ist Diane gelernte Bauzeichnerin und hat eine einjährige Weiterbildung in nachhaltiger Entwicklung absolviert. Aus reiner Neugier hat Karim sie an Sitzungen und Ausstellungen begleitet. So haben sie Techniken, Firmen und Materialien kennengelernt, welche ihnen bei der Realisierung ihres bevorstehenden Projekts

gedient hat.

Das Spezielle an der Konstruktion ist, dass sie aus Massivholz ist und die Holzwände tragend sind und aus Brettschichtholz bestehen, welche mit Aluminiumklammern zusammengehalten werden. Da vorfabrizierte Elemente verwendet wurden, hat die Bauzeit nur etwa zehn Tage gedauert. Für die Aussenisolation wurde Holzwole und ein Verputz oder eine nicht behandelte Lärchenblattbeschichtung verwendet. Im Innern wurden die Wände mit Gipskartonplatten ausgekleidet und mit einem sehr feinen Verputz, mit der Kelle aufgetragen, versehen. Da mineralische Farben verwendet wurden entsteht keine Feuchtigkeit. Bei herkömmlichen Häusern ist oft die Kondensation ein Problem. Dank der Massivholzbauweise ist der Taupunkt im Innern der Mauer, welche die Feuchtigkeit absorbiert und je nach Saison nach Aussen abgibt. Im Innern herrscht ein gesundes Klima und sehr hohe thermische Leistung ohne kontrollierte mechanische Belüftung, wie sie in "Passivhäusern" verwendet wird.

Die Massivholzbauweise war eine Herausforderung für alle, da sie bei uns noch wenig bekannt war. Die deutsche Firma, spezialisiert auf diesem Gebiet, kam in die Schweiz, um mit Daniel Waser sämtliche Möglichkeiten, Einschränkungen, Vor- und Nachteile einer solchen Bauweise zu besprechen. Als Heizung haben sich Diane und Karim für eine geothermische Wärmepumpenheizung und Solarenergie entschieden. Später kam Photovoltaik hinzu. Um noch unabhängiger zu sein, träumt Karim davon, ein oder mehrere spiralförmige Windräder zu installieren. Aber man kennt Karim - ein Traum bleibt nicht lange eine Fantasie.

Was ihn antreibt ist der Wind, welcher das Haus umspielt. Die Ausrichtung des Dachs öffnet ihm eine wunderbare

saine à l'intérieur et une performance thermique très élevée sans s'encombrer d'une ventilation mécanique contrôlée (VMC) comme dans les maisons dites « passives ».

La construction en bois massif a constitué un défi pour tous car encore peu connue chez nous au point que l'entreprise allemande, spécialiste de ce domaine, est venue en Suisse s'entretenir avec l'architecte Daniel Waser pour échanger sur les possibilités, contraintes, avantages et inconvénients de ce type de construction.

Pour le chauffage, Diane et Karim ont opté pour une pompe à chaleur en géothermie et le solaire thermique, dans un premier temps, et photovoltaïque ultérieurement. Karim rêve d'installer une ou des éoliennes hélicoïdales augmentant encore son autonomie énergétique durable. Mais on connaît Karim : un rêve ne reste pas longtemps à l'état de fantasme !

Ce qui l'y pousse, c'est le régime des vents dans lequel baigne la maison. L'orientation du toit, perpendiculaire aux autres maisons de la lignée lui a certes permis de dégager une vue admirable et un ensoleillement optimal mais aussi de prendre le vent d'ouest de plein fouet ! Voilà comment transformer un inconvénient en avantage...

S'exprimer sur l'orientation nous amène à parler du volume et du gabarit de la maison qui est le même que les fermes environnantes au point que plusieurs ont pensé qu'il s'agissait d'un rural rénové. Il faut aussi dire que le verger et la serre s'ouvrent sur le devant (à l'ouest), comme pour une ferme. Impression renforcée par le revêtement extérieur en bois.

Si les choix techniques ont été décidés par Diane et Karim, les choix esthétiques ont été du ressort de l'architecte Daniel Waser. La longue préparation bien en amont a permis que le

chantier de construction se déroule avec zéro problème.

Pour ce qui concerne le coût global, Karim estime que la construction bois massif, à l'époque, a renchéri le projet de 5 à 7 % par rapport à une construction béton-brique. Mais aujourd'hui, il est d'avis que la tendance devrait être inverse. Il admet d'ailleurs que le supplément ne vient pas uniquement du bois massif mais aussi du fait que Diane et lui se sont un peu « lâchés » ailleurs, notamment en matière d'isolation et à la cuisine ! ■

Aussicht und eine optimale Sonneneinstrahlung, aber auch einen peitschenden Westwind. So wird ein Nachteil zu einem Vorteil.

Das Volumen und die Grösse des Hauses entsprechen etwa demjenigen der umliegenden Bauernhäuser. Da der Obstgarten und das Treibhaus gegen Westen ausgerichtet sind und wegen der verwendeten Baumaterialien, entsteht der Eindruck, dass es sich um ein renoviertes Bauernhaus handelt.

Diane und Karim haben alles was die Technik anbelangt entschieden und der Architekt Daniel Waser war für

das Ästhetische zuständig. Dank der langen Vorbereitung sind die Bauarbeiten ohne jegliche Probleme vorgegangen.

Was die Gesamtkosten anbelangt, so schätzt Karim die Kosten für die Massivholzbauweise ca. 5 bis 7% höher als ein Bau aus Betonsteinen. Heute ist er der Meinung, dass die Tendenz eher umgekehrt sein müsste. Er gibt zu, dass die Mehrkosten nicht nur wegen dem Massivholz höher sind, sondern auch deswegen, weil Diane und er sich z. B. bei der Isolation und der Küche etwas mehr "gegönnt" haben ! ■



Coup de rasoir pour le jetable

Une perte de 5,24 milliards de dollars pour la marque Gillette a été annoncée en juillet dernier par le groupe américain Procter & Gamble. Cet entre-filet entendu à la radio m'a interpellé et j'ai voulu savoir ce qui avait pareillement fait reculer l'utilisation des rasoirs jetables.

Figurez-vous que le groupe explique cette tendance mondiale principalement par un changement de mode. En effet, aujourd'hui un homme qui ne se rase pas tous les jours n'est plus considéré comme négligé ; il est même « tendance ». Dans la même logique, j'observe aussi un essor significatif, depuis quelques années, des barbiers. Dernièrement, il y en avait même un qui s'était installé à Gletterens, avant de déménager récemment. En fin de compte, ma petite enquête m'a fait réfléchir sur ce geste quotidien, qui pousse un grand nombre d'hommes à consommer du plastique jetable. En pensant au développement durable et aux ressources de notre planète, j'ai essayé de trouver d'autres solutions de rasage.

D'emblée j'élimine la solution électrique. Même un rasoir solaire nécessiterait une énergie grise considérable pour être produit. Je me suis alors tourné vers les barbiers du coin, qui sont finalement une bonne solution : locale, économique et socialement intéressante. Mais en poussant plus loin j'ai retrouvé le rasoir de nos anciens, le fameux « coupe-choux » !

Oui, ces rasoirs existent toujours. En acier, avec une chasse en bois ou en corne, les moins chers valent déjà une centaine de francs, mais quand on en achète un il dure toute la vie ... et même plusieurs générations. Pour l'entretien il faut du cuir, de la pâte à polir et une pierre à aiguiser en cas d'usage in-

tensif. Pour se raser : du savon et un blaireau (en poil naturel si possible), avec une coupelle en métal, en verre ou en céramique. Évidemment si on est vegan cela pose un problème d'utiliser tous ces produits animaux, mais sinon on table sur du 100 % naturel et durable. Fini le plastique ! Fini le jetable !



Die Gruppe erklärt sich diese weltweite Tendenz hauptsächlich aufgrund der Änderung des Modeverhaltens.

Si cette ancienne technique offre un meilleur rasage, au plus près de la peau, on ne peut nier qu'elle nécessite un peu d'entraînement et un peu plus de temps. Toutefois des offres de « formation-découverte » sont de plus en plus organisées par quelques couteliers et de très bonnes lames sont toujours fabriquées de nos jours. Certains objets sont même de véritables bijoux.

A l'approche des fêtes de Noël, voici donc une idée originale de cadeau masculin qui représente aussi un petit geste pour notre planète ... si on ne renonce pas tout simplement à se raser bien sûr ! ■

Rückgang der Einwegrasierer

Die amerikanische Gruppe Procter & Gamble hat im letzten Juli einen Verlust der Marke Gillette von 5,24 Milliarden Dollar angekündigt. Diese Radiomeldung hat mich dazu gebracht, mehr über die Gründe für einen derartigen Rückgang der Einwegrasierer zu erfahren.

Rasur zu finden.

Von Anfang an verwerfe ich die Lösung eines Elektrorasierers. Sogar ein Solarrasierer benötigt für die Produktion beträchtliche graue Energie. Ich habe mich also an die ortsansässigen Barbieri gewandt, welche schlussendlich eine gute Lösung sind: lokal, wirtschaftlich und gesellschaftlich interessant. Nach weitere Nachforschungen habe ich den Rasierer unserer Vorfahren gefunden: der famose "Kohlschneider".

Ja, diese Rasiermesser gibt es immer noch. Die Klinge aus Stahl, der Griff aus Holz oder Horn, haben die günstigsten einen Wert von gut hundert Franken. Sie halten aber ein Leben lang, ja sogar über mehrere Generationen. Zum Unterhalt benötigt man Leder, Polierpaste und, bei häufigem Gebrauch, einen Schleifstein. Zum Rasieren benötigt man Seife, einen Rasierpinsel (wenn möglich aus natürlichem Haar) mit einer Schale aus Metall, Glas oder Keramik. Für Veganer stellt der Gebrauch dieser tierischen Produkte ein Problem dar, aber ansonsten setzt man hier 100% auf Natur und Nachhaltigkeit. Schluss mit Plastik! Schluss mit Wegwerfen!

Obwohl diese alte Technik eine bessere Rasur, näher bei der Haut, bedeutet, kann man nicht abstreiten, dass es ein wenig Übung braucht und etwas mehr Zeit beansprucht. Immer häufiger werden Schnupperkurse von Messerschmieden organisiert und sehr gute Klingen werden heute immer noch fabriziert. Einige Objekte sind sogar wahre Schmuckstücke.

Weihnachten rückt näher, hier also eine originelle Idee für ein Geschenk für den Mann, welches auch eine kleine Geste für unseren Planeten bedeutet - ausser man rasiert sich einfach gar nicht mehr ! ■

L'action 72 heures

Avec l'Action 72 heures, retourne ta commune !

Pour la première fois, la quatrième édition de l'Action 72 heures se déroulera durant l'hiver et adopte un cadre thématique : l'agenda 2030 et ses 17 objectifs pour le développement durable.

Entre la fraîcheur de l'hiver et le réchauffement climatique, ces nouveautés permettront de sortir des sentiers battus. Animer un atelier de produits faits maison (zéro déchet), monter une exposition sur la thématique du développement durable, collaborer avec une entreprise locale pour la création d'une charte sur l'égalité salariale entre femmes et hommes, organiser des activités avec des personnes âgées, rassembler tes voisins autour d'un grand repas, et bien d'autres choses encore ?

Vas-y, fonce et retourne ta commune ! Embarque tes amis et rejoins les milliers de jeunes Fribourgeois, Ro-

mands et Suisses pour l'Action 72 heures, qui aura lieu du 16 au 19 janvier 2020, sous l'œil attentif des médias. Pour ce faire, rien de plus simple: tu t'inscris dès maintenant à l'Action et imagine avec ton groupe un projet d'utilité publique. Le top départ de cette aventure sera donné lors de l'événement de lancement, le 16 janvier à 18h11 ; tous les participants auront alors 72 heures exactement pour réaliser leur projet. Que la course contre la montre commence! Gagne-la, sans argent, mais avec un grand sens de la débrouille. Tu veux faire bouger les choses ?

Alors n'attends plus et inscris-toi! Tu trouveras plus d'informations et des conseils sur www.72heures.ch ou auprès de la coordinatrice cantonale du projet, Aurélie Cavin : coordination@frisbeenet.ch

Aktion 72 Stunden • Azione 72 Ore



Aktion 72 Stunden

Mit der Aktion 72 Stunden, stellst du dein Gemeinde auf den Kopf!

Zum ersten Mal findet nun die vierte Ausgabe der Aktion 72 Stunden im Winter statt und steht in einem thematischen Rahmen: die Agenda 2030 und ihre 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung. Zwischen der Kälte des Winters und der globalen Erwärmung werden uns diese Neuerungen ermöglichen, von den ausgetretenen Pfaden wegzukommen. Workshops zur Herstellung hausgemachter Produkte (Zero Waste), eine Ausstellung zum Thema nachhaltige Entwicklung, Zusammenarbeit mit einem lokalen Unternehmen bei der Ausarbeitung einer Charta zur Gleichstellung von Frauen und Männern, mit Senioren etwas unternehmen, deine Nachbarn zu einem grossen Fest einladen? Wahrscheinlich hast du sogar noch bessere Ideen!

Dann los, trau dich und stell dein Gemeinde auf den Kopf! Motiviere deine Freunde und sei mit tausenden Jugendlichen aus Freiburg und der ganzen Schweiz Teil der Aktion 72 Stunden, die vom 16. bis zum 19. Januar 2020 unter grosser Medienpräsenz stattfinden wird. Es geht ganz einfach: Melde dich ab sofort für die Aktion an und denke dir mit deiner Gruppe ein gemeinnütziges Projekt aus. Der Startschuss dieses Abenteuers wird am Eröffnungsanlass vom 16. Januar 2020 um 18:11 fallen; Alle Teilnehmer werden ab diesem Moment genau 72 Stunden haben um ihre Projekte zu realisieren. Möge das Rennen gegen die Zeit beginnen! Meistere diese Herausforderung ohne Geld, aber mit vielen kreativen Ideen. Du möchtest etwas bewegen? Dann warte nicht länger und schreib dich ein! Mehr Infos und Ratschläge findest du unter www.72h.ch oder bei der kantonalen Koordinatorin der Aktion, Aurélie Cavin : coordination@frisbeenet.ch

Santé - EMS du district de la Broye

Ouverture en juin du foyer de jour de la Broye fribourgeoise sur deux sites

Le foyer de jour de l'EMS Les Mouettes à Estavayer est ouvert tous les jours de la semaine sauf les fériés de 9h à 17h. Dès le 1er juin 2019, le foyer de jour ouvrira sur deux sites soit les lundis et jeudis à l'EMS les Fauvettes à Montagny-la-Ville et les mardis, mercredis et vendredis à l'EMS les Mouettes à Estavayer-le-Lac.

La même équipe de soignants s'occupera de proposer l'accueil et diverses activités tels que des ateliers de bricolage, de cuisine, des jeux, de la lecture, de la gymnastique douce entre autre, en ayant pour but de maintenir l'autonomie et les capacités de la personne. L'accueil se fait dans un espace spacieux avec possibilité de se reposer et prise de repas et collations ensemble pour promouvoir un moment de plaisir et de partage. Sur les deux sites, l'accès à la terrasse et aux extérieurs est facilité.

La possibilité est donnée de faire une visite et/ou une journée découverte sans engagement. Le personnel qui s'occupe du foyer de jour est formé et est sous la responsabilité d'une infirmière. Si vous avez besoin de soins, ils peuvent être effectués par le personnel du foyer de jour selon évaluation lors de l'inscription. Vous avez la possibilité de vous inscrire pour le nombre de jours désiré et vous pouvez, selon le taux d'occupation, changer de jours, diminuer ou augmenter



les jours de présence. Une journée en foyer de jour coûte en moyenne CHF 50.00 (repas et collations compris).

La mission du foyer de jour est de favoriser le maintien à domicile en offrant un lieu sécurisé et propice à favoriser l'autonomie, le dialogue et la rencontre. Le foyer de jour contribue également à diminuer le sentiment d'angoisse et de solitude. Il permet aussi de soulager l'entourage.

Notre foyer de jour est reconnu et contrôlé par le département de la santé du canton de Fribourg.

Le transport pour le foyer de jour s'organise par la famille avec la possibilité de collaborer avec le service de transport de PassePartout.

Le foyer de jour de la Broye accueille toute personne âgée (possibilité aussi d'accueil hors âge AVS) habitant la Broye fribourgeoise ou un autre district du canton. Pour avoir des renseignements supplémentaires et pour s'inscrire, il suffit d'appeler le 079 680 62 98 ou de nous contacter à l'adresse mail suivante : foyerdejour@hibroye.ch.

N'hésitez pas à me contacter en cas de complément d'information.

Aline Bardet - Répondante administrative
026 664 73 18
aline.bardet@hibroye.ch
www.hopital-broye.ch/ems

La légende du menhir de Gletterens

Dans la lignée des menhirs de Clandy (Yverdon), entre la Pierre du Mariage (Font) et celle des Gueux (Portalban), se dresse le petit menhir de Gletterens (Pré de Riva). Mais qui connaît sa légende ?

Dans les brumes du temps et la région de la Tène, vivait une très belle jeune vierge, Po, de la tribu des Pierrafeu. Un jour qu'elle pêchait, elle aperçut un garçon bronzé intégralement qui canotait. La jeune fille ignorait qu'il était doué d'une force légendaire hors du commun ne se révélant que sous la colère. Cet apollon, explorateur intrépide, avait traversé le lac depuis sa rive sud pour en découvrir les limites. Ro & Po tombèrent éperdument amoureux et décidèrent de vivre ensemble.

Après peu de lunes, le soleil d'été se leva sur le jour du mariage. La tribu des Boismouillés, autour du chef dont Ro était le fils aîné, attendait, euphorique, sur la plage l'arrivée de l'aimée. Le célèbre barde Franc-Sois s'essouffait dans sa flûte de corne. Ro portait son pagne en cuir du dimanche et son impatience grandissait à mesure de l'avancée du radeau vers la côte, qui, enfin toucha le sable !

Mais lorsque la resplendissante fiancée descendit d'une pierre au centre de l'embarcation, son ample chevelure sombre masquant un bébé, le jeune hercule fut pris d'une rage que personne ne comprit et ne put se contenir.

Ro sauta sur le radeau avec fureur ce qui éjecta la pierre dans les airs. Le silence se fit. Elle vint se ficher à l'endroit où la chamane, toute en incantations, brûlait ses foins de senteur. Les deux tribus poussèrent un Ooooh ! d'étonnement et Ro se calma instantanément. Yad, le père de Po, fit entendre au garçon que le bébé était celui du barreur et que Po était tou-

jours vierge. Alors les jeunes gens s'enlacèrent sous la musique et les ovations. Les Boismouillés remercièrent les Pierrafeu pour le cadeau surprenant. Po & Ro vécurent longtemps autour de la pierre votive qui combla leur bonheur et leur descendance.

Sur le chemin du Village Lacustre, le mégalithe vous invite à le toucher et à faire un vœu. ■



© Marc Juillard

Die Legende des Menhirs von Gletterens

In der Reihe der Menhire von Clandy (Yverdon) erscheint neben der Pierre du Mariage (Stein der Ehe) (Font) und demjenigen der Gueux (Geusen) (Portalban) der kleine Menhir von Gletterens (Pré de Riva). Aber wer kennt seine Legende?

Im Nebel der Zeit lebte in der Region La Tène eine wunderschöne junge Jungfrau, Po, vom Stamm der Pierrafeu. Eines Tages, als sie angelte, erblickte sie einen braungebrannten Jungen, der in einem Kanu fuhr. Das junge Mädchen wusste nicht, dass dieser eine aussergewöhnliche, legendäre Kraft besitzt, die sich nur unter Wut manifestiert. Dieser unerschrockene Apollo hatte den See von seinem Südufer aus überquert, um die Grenzen zu erkunden. Ro und Po verliebten sich hoffnungslos ineinander und beschlossen, zusammen zu leben.

Einige Monde später, erwachte die Sommersonne am Hochzeitstag. Der Stamm der Boismouillés, versammelt um ihren Anführer, dessen ältester Sohn Ro war, wartete euphorisch am Strand auf die Ankunft der beiden Liebenden. Der berühmte Barde Franc-Sois geriet auf seiner Hornflöte ausser Atem. Ro trug seinen ledernen Sonntagslendenschurz und seine

Ungeduld wuchs mit dem sich dem Ufer nähernden Floss, das nun endlich den Sand berührte!

Aber als die strahlende Braut sich von einem Stein in der Mitte des Flosses erhob, mit ihrem vollen dunklen Haar einen Säugling verdeckend, wurde der junge Herkules derart von Wut ergriffen, was allen unverständlich war und derer er sich nicht erwehren konnte.

Voller Zorn sprang Ro auf das Floss, was den Stein in die Luft schleuderte. Es ward still. Der Stein landete an der Stelle wo die Schamanin, in Beschwörungen vertieft, ihre Duftkräuter verbrannte. Beide Stämme stiessen ein erstauntes Ooh! aus, worauf sich Ro sofort beruhigte. Yad, Po's Vater, liess den Jungen wissen, dass besagter Säugling das Kind des Steuermanns sei, und Po noch Jungfrau war. Die jungen Leute umarmten sich zu den Klängen der Musik und unter den Ovationen. Die Boismouillés dankten den Pierrafeus für ihr überraschendes Geschenk dieses Steines. Po und Ro lebten noch lange Zeit um diesen Wünschelstein, der sie und ihre Nachkommen mit Glück bedachte.

Auf dem Weg zum Village Lacustre lädt der Menhir Sie ein, ihn zu berühren und sich etwas zu wünschen. ■

Le don d'organes en quelques mots

En 2019, près de 1'500 personnes sont en attente d'une greffe. En 2018, 68 personnes sont décédées faute d'avoir reçu un organe vital. En complément du don volontaire de son vivant, le don d'organes est envisageable uniquement si la mort (perte complète et irréversible de toutes les fonctions cérébrales) a été confirmée après interruption des soins en raison d'un pronostic sans issue. Un donneur peut sauver jusqu'à 7 vies!

Une initiative populaire a été déposée au niveau fédéral. Elle propose l'application légale du consentement présumé afin d'augmenter le don d'organes : toute personne devient donneuse à moins qu'elle n'ait fait connaître un choix opposé au cours de sa vie. Peu importe votre choix et votre conviction : le plus important est d'en parler et de faire connaître votre avis. Sachez cependant que le don d'organes sauve des vies!

<https://www.swisstransplant.org> ■ E.S.

Die Organspende in wenigen Worten

2019 warten bereits ca. 1'500 Personen auf eine Transplantation. 2018 starben 68 Personen, weil sie ein lebenswichtiges Organ nicht erhielten. Zusätzlich zur freiwilligen Lebendspende, ist eine Organspende ausschliesslich dann möglich, wenn der Tod (vollständiger und irreversibler Verlust aller Hirnfunktionen) nach einem Behandlungsabbruch aufgrund einer aussichtslosen Prognose, bestätigt wurde. Ein einziger Spender kann bis zu sieben Leben retten!

Es wurde eine Volksinitiative auf Bundesebene eingereicht, welche zwecks Erhöhung von Organspenden, die gesetzliche Umsetzung der „Vermuteten Zustimmung“ vorschlägt: Jede Person wird Spender, es sei denn, sie hat im Laufe ihres Lebens eine andere Wahl getroffen. Ungeachtet Ihrer Entscheidung und Ihrer Überzeugung: Das Wichtigste ist, darüber zu sprechen und Ihre Meinung kund zu tun. Seid Euch jedoch bewusst, dass Organspenden Leben retten!

<https://www.swisstransplant.org> ■ E.S.

Une idée-cadeau utile et originale : la Vie !

C'est le magnifique cadeau que j'ai reçu au mois de décembre 2007, la Vie.



Chaque transplanté a sa propre histoire. En ce qui me concerne, un souffle au cœur a été détecté vers l'âge de six ans, mais j'ai continué à avoir une enfance tout à fait normale en pratiquant plusieurs sports dont la gymnastique artistique. En 1998, lors d'un contrôle de routine, et après avoir eu mes 2 enfants, mon médecin m'a conseillé de changer la valve mitrale de mon cœur. Cela devait me permettre de retrouver toute ma vitalité, mais mon cœur s'est dilaté et le diagnostic est tombé : cardiomyopathie dilatée. Avec un cocktail de médicaments et un suivi régulier à l'hôpital de l'île à Berne, j'ai pu avoir une qualité de vie plus ou moins bonne pendant une dizaine d'années. Toutefois en 2007, il y a eu une décompensation du muscle cardiaque et on m'a mise rapidement sur la liste d'attente pour une greffe de cœur. L'attente de 4 mois s'est déroulée à l'hôpital dans un état difficile. Durant cette période difficile, ma famille et mes amis ont été d'un incroyable soutien. Ce samedi matin de décembre vers 6h30, mon cardiologue est entré dans ma chambre d'hôpital et m'a dit : « Frau

Schouwey, nous avons un cœur pour vous ! ». Ma première pensée et mes prières après ma transplantation ont été pour mon donneur et sa famille endeuillée...

Le don d'organes, un geste simple qui sauve des vies.

Le don d'organes est le geste le plus beau qu'un être humain puisse faire. En acceptant d'être donneur potentiel, vous pouvez prolonger la vie de plusieurs personnes. En réalité il faut être conscient que nous avons plus de chance d'être un jour receveur d'un rein, d'un poulmon, d'un cœur, d'un foie ou encore d'un intestin, que d'être donneur !

Je pense sincèrement qu'il est essentiel d'en parler avec sa famille et avec ses proches.

Ayons cette discussion qui dérange un peu mais qui est si importante, osons parler de la mort pour sauver des vies !

Je remercie tous les jours mon donneur ; sans lui, je ne serais plus là depuis 12 ans déjà... ■ K.S.

Eine nützliche und originelle Geschenkidee : Leben!

Dies ist das wundervolle Geschenk, das ich im Dezember 2007 erhalten habe, das Leben.

Jeder transplantierte Patient hat seine ganz eigene Geschichte. In meinem Fall, wurde im Alter von ungefähr sechs Jahren ein Herzgeräusch festgestellt, aber ich hatte weiterhin eine ganz normale Kindheit, indem ich verschiedene Sportarten ausübte, einschliesslich dem Kunstturnen. Im Jahr 1998, während einer Routineuntersuchung, und nachdem ich 2 Kinder bekommen hatte, riet mir mein Arzt, die Mitralklappe meines Herzens zu ersetzen. Es würde mir erlauben, meine volle Vitalität wiederzugewinnen. Aber mein Herz erweiterte sich und die Diagnose fiel: erweiterte Kardiomyopathie. Dank eines Medikamentencocktails und regelmässigen Nachuntersuchungen im Berner Inselspital erreichte ich während einem Jahrzehnt eine mehr oder weniger gute Lebensqualität.

2007 kam es jedoch zu einer Dekompensation des Herzmuskels und ich wurde umgehend auf die Warteliste für eine Herztransplantation gesetzt. Die 4-monatige Wartezeit wurde in kritischem Zustand im Krankenhaus verbracht. In dieser schwierigen Zeit haben mich

meine Familie und Freunde unglaublich unterstützt. An jenem Samstagmorgen im Dezember, gegen 6:30 Uhr, kam mein Kardiologe in mein Krankenzimmer und sagte: "Frau Schouwey, wir haben ein Herz für Sie!". Meine ersten Gedanken und Gebete nach meiner Transplantation galten meinem Spender und seinen Hinterbliebenen.

Die Organspende, eine einfache Geste, die Leben rettet.

Eine Organspende zu machen ist das Schönste, was ein Mensch tun kann. Indem Sie akzeptieren, potenzieller Spender zu sein, können Sie das Leben vieler Menschen verlängern. In Wirklichkeit müssen wir uns bewusst sein, dass die Chance eines Tages Empfänger einer Niere oder Lunge, eines Herzens, einer Leber oder eines Darms zu werden grösser ist, als Spender zu werden!

Ich glaube aufrichtig, dass es wichtig ist, mit seiner Familie und Nahestehenden darüber zu sprechen.

Lassen Sie uns diese Diskussion führen, die etwas beunruhigend, aber doch so wichtig ist. Wagen Sie es, über den Tod zu sprechen, um Leben zu retten!

Ich danke meinem Spender jeden Tag; ohne ihn, wäre ich seit 12 Jahren nicht mehr da ... ■ K.S.

Le don d'organes De donneuse à receveuse

Depuis de nombreuses années, je possédais ma carte de donneuse d'organes sans penser un instant qu'un jour, mon état de santé nécessiterait un don afin de survivre!

En mars 2013 je me suis retrouvée au stade terminal d'une insuffisance cardiaque sévère. Très rapidement, les médecins m'ont inscrite sur la liste d'attente afin de bénéficier d'une greffe cardiaque. Durant cette période

d'attente, j'ai pu survivre grâce à d'innombrables traitements et de nombreuses opérations dont la pose d'une assistance ventriculaire (pompe cardiaque).

Après plus de deux ans et huit mois j'ai reçu un nouveau cœur. Je suis très reconnaissante envers mon donneur pour ce merveilleux don. Ce dernier me permet de continuer mon chemin de vie. ■ E.S.

Die Spende von Organen Von Spenderin zu Empfängerin

Seit vielen Jahren besass ich meine Organspende-Karte, ohne jemals daran zu denken, dass mein Gesundheitszustand eines Tages um zu überleben, eine Spende erforderlich machen würde!

Im März 2013 befand ich mich im Endstadium einer schweren Herzinsuffizienz. Innert kürzester Zeit, haben mich die Ärzte auf die Warteliste für eine Herztrans-

plantation gesetzt. Während dieser Wartezeit konnte ich dank unzähliger Behandlungen und zahlreicher Operationen, u.a. durch das Einsetzen einer ventrikulären Unterstützung (Herzpumpe), überleben.

Nach mehr als zwei Jahren und acht Monaten habe ich ein neues Herz erhalten. Ich bin meinem Spender sehr dankbar für diese wunderbare Spende. Diese ermöglicht es mir, meinen Lebensweg weiterzugehen. ■ E.S.

Santé / Gesundheit

Aide aux proches - nos offres

- Vous soignez votre conjoint ou votre parent âgé, malade ou en fin de vie ?
- Vous êtes sollicité(e) en continue, avez besoin de répit ou devez absolument vous absenter ?
- Vous ne savez pas toujours comment faire ni où demander de l'aide ?

Un service de relève pour remplacer les proches

Sur simple appel, une auxiliaire de santé CRS, formée et expérimentée, prend en charge votre parent à son domicile, veille à son bien-être et sa sécurité, l'aide à se mobiliser, lui prépare le repas, le stimule par des activités, effectue les soins de confort, l'emmène en promenade. Interventions régulières ou occasionnelles, une ou plusieurs fois par semaine. Tarifs en fonction du revenu et de la fortune. Remboursé par les PC. Trois heures minimum.

Le Repas accompagné pour les personnes à domicile

Un service d'aide au repas pour que la personne âgée et/ou malade qui reste à domicile puisse se nourrir correctement. Le repas accompagné est un moment convivial entre une auxiliaire de santé CRS et la personne âgée qu'elle soutient : évaluation des besoins, établissement d'un menu adapté, soutien pour les courses, préparation et partage du repas, aide à la prise alimentaire, contrôle des réserves, signalement en cas de problèmes.

3h gratuites pour les nouveaux clients

Une permanence téléphonique et du conseil à domicile pour les proches

Tous les matins, nous répondons à vos questions et vous informons des aides existantes. Si besoin, des bénévoles spécialement formés, viennent à domicile pour discuter de vos besoins et vous soutenir dans certaines démarches. Prestations gratuites.

Des cours pour les proches aidants

Nous proposons des cours pratiques de 2 heures sur des thématiques telles que la mobilisation, les démences, l'hygiène de base, la fin de vie, etc,
Prix : CHF 50.- / personne
Offre proches aidants : Relève gratuite à domicile pendant le cours

Renseignements

du lundi au vendredi de 7h30 à 11h30 au 026 347 39 79
ou aide.aux.proches@croix-rouge-fr.ch.



Entlastung für Angehörige - Unsere Angebote

- Pflegen Sie Ihren Ehepartner oder ein anderes krankes oder betagtes Familienmitglied?
- Müssen Sie immer zur Stelle sein, brauchen Sie eine kurze Pause oder müssen Sie dringend etwas erledigen?
- Wissen Sie manchmal nicht, wie Sie alles bewältigen sollen oder wo Sie Hilfe erhalten?

Ablösung und Entlastung für Angehörige

Nach einem Anruf bei unserem Dienst kommt eine speziell ausgebildete und erfahrene Pflegehelferin SRK zu Ihnen nach Hause und betreut Ihren Angehörigen. Sie bereitet das Essen, stimuliert ihn mit verschiedenen Aktivitäten, übernimmt die Komfortpflege und geht mit ihm spazieren. Regelmässige oder gelegentliche Einsätze, ein- oder mehrmals pro Woche. Nach Einkommen und Vermögen abgestufte Tarife. Vergütung durch EL. Mindesteinsatz: 3 Stunden.

Betreute Mahlzeiten zu Hause

Ein Mahlzeitendienst zu Hause, damit kranke und/oder betagte Menschen, die zu Hause leben, weiterhin richtig essen. Die betreute Mahlzeit ist ein Moment des Austauschs zwischen der Pflegehelferin und der betreuten Person: Abklärung der Bedürfnisse, Zusammenstellung des Menüs, Hilfe beim Einkaufen und bei der Zubereitung, gemeinsames Essen und allenfalls Unterstützung bei der Darreichung, Kontrolle der Vorräte und Information bei allfälligen Problemen.

3 Std. gratis für neue Kunden

Telefonische Beratungsstelle und Beratung zu Hause für Angehörige

Jeden Vormittag beantworten wir Fragen und informieren über Unterstützungsmöglichkeiten. Auf Wunsch kommen speziell ausgebildete Freiwillige zu Ihnen nach Hause, sie besprechen mit Ihnen Ihre Bedürfnisse und helfen bei gewissen administrativen Schritten. Kostenlos.

Kurse für pflegende Angehörige

Wir organisieren zweistündige Kurse zu Themen wie Mobilisierung, Demenzkrankheiten, Grundhygiene, Lebensende usw.
Preis: CHF 50.- / Person
Angebot für pflegende Angehörige: Kostenlose Betreuung der Angehörigen während des Kurses

Auskünfte

Montag - Freitag von 7.30 Uhr bis 11.30 Uhr unter 026 347 39 79 oder entlastungsdienst@croix-rouge-fr.ch.

P.A.C.T. : ça réfléchit partout

Nous, les Humains, faisons partie de la biodiversité de la Terre. Elle se passerait de nous, mais nous ne pouvons nous passer d'elle ! En effet, dans notre élan consumériste, nous malmenons ce système vivant, comme si nous signions notre propre perte !

Mais c'est compter sans notre lente prise de conscience de survie. Et que nous ne sommes pas seuls.

Les jeunes, Kim Pasche, l'archéologue et Michael Palma, le banquier, ont pensé PACT pendant trois ans : une plateforme d'alliance collaborative pour la Terre. J'aimerais dire : avec la Terre. Et c'est sous la lune de l'équinoxe d'automne, le 22 septembre 2018, au Village Lacustre de Gletterens, qu'ils nous ont présenté leur cogitation. On est tous du Vivant, en lien avec la Terre.



1. Nous sommes en recherche de sens (tous les gens sont capables de penser et d'agir). Mais nous sommes régis par l'urgence, mauvaise conseillère.

2. Le temps modifie notre état de conscience, on s'invite à s'asseoir autour d'un feu... et à partager des valeurs, nourrir des projets qui pourraient se mettre en place naturellement : garder le lien et la confiance (cf le logo de Pact : 2 mains qui se serrent).



3. Des objectifs ?

A l'instar des peuples racines qui ne connaissent pas l'individualisme, ils cultivent l'esprit qui met en route un processus collaboratif aux règles civiques naturelles. Surtout, arrêter de demander à l'Etat de trouver des solutions : j'agis par moi-même, non par réaction mais par conviction. Ex : j'achète ma pomme à mon voisin.

Autour de Kim & de Michael et une poignée d'actifs, deux projets sont nés : l'un va aider à reconnecter les élèves des classes romandes avec la nature.

Un autre projet va accompagner des jeunes Gwitchins (autochtones du Yukon) dans une marche initiatique pour échanger / retrouver des savoir-faire & savoir-être ancestraux qui mènera ces jeunes, étape par étape, sur 9 mois vers les Kogis (peuple racine de Colombie).

Nous suivrons les événements pour la Gazette. Vous êtes dans l'impatience ?

Tapez : www.platformact.ch ■

P.A.C.T.: überall wird nachgedacht

Wir Menschen sind Teil der Artenvielfalt der Erde. Diese würde gut ohne uns auskommen; wir jedoch, können ohne sie nicht auskommen! Tatsächlich missbrauchen wir mit unserer konsumistischen Haltung dieses lebende System, so als ob wir unseren eigenen Niedergang unterzeichnen würden!

Dies jedoch, ohne den sich uns langsam bewusst werdenden Überlebenswillen mit zu berücksichtigen. Und, dass wir nicht alleine sind.

Die jungen Kim Pasche, Archäologe, und Michael Palma, Bankier, haben während drei Jahren über eine PACT (Plateforme d'alliance collaborative pour la Terre) nachgedacht: eine Plattform der Kollaborativen Allianz für die Erde. Ich würde sagen: mit der Erde. Und es war unter dem Mond der herbstlichen Tagundnachtgleiche am 22. September 2018 im Village Lacustre von Gletterens, als sie uns ihre Gedanken präsentierten. Wir alle sind mit der Erde verbundene Lebewesen.

1. Wir suchen nach Sinn (alle Menschen sind in der Lage zu denken und zu handeln.) Aber wir handeln aus der Not, dieser schlechten Ratgeberin, heraus.

2. Der Lauf der Zeit hat unseren Bewusstseinszustand verändert; wir laden uns gegenseitig ein, miteinander um ein Feuer zu sitzen ... und Werte zu teilen, Projekte zu fördern, die sich auf natürliche Weise verwirklichen könnten: die Verbindung und das Vertrauen zu bewahren (siehe das Logo von Pact: der

Händedruck zweier Hände).

3. Ihr Ziel? So wie die Urvölker, die den Individualismus nicht kennen, hegen sie einen Geist, der natürlichen bürgerlichen Regeln folgend, einen kollaborativen Prozess einleitet. Man höre vor allem damit auf, den Staat nach Lösungen zu fragen: Ich agiere von mir aus, nicht im Sinne einer Reaktion, sondern aus Überzeugung. Bsp.: Ich kaufe meinen Apfel bei meinem Nachbarn ein.

Rund um Kim und Michael und einer Handvoll Aktiver, sind zwei Projekte entstanden: Eines wird dazu



beitragen, die Schüler der Schulklassen in der Roman die wieder mit der Natur in Verbindung zu bringen.

Ein weiteres Projekt wird junge Gwitchins (Ureinwohner des Yukon) auf einem Initiationsmarsch begleiten, um das Wissen der Ahnen wiederzufinden / sich darüber auszutauschen, was diese jungen Menschen innerhalb von 9 Monaten, Schritt für Schritt zu den Kogis (kolumbianische Urvölker) führen wird.

Wir werden die Ereignisse für die Gazette verfolgen. Sie sind ungeduldig? Geben Sie www.platformact.ch ein. ■



Cadeau, souvenir, décoration

Je réalise les moulages en plâtre des pieds et mains des enfants, dès l'âge de 6 mois, un joli souvenir pour la vie, idéal aussi comme décoration de table pour baptême, anniversaire ou cadeau.

Où ?

A Gletterens chez Céline.

Quand ?

Sur rendez-vous

Comment :

1ère étape réaliser l'empreinte du pied ou de la main de l'enfant ou les 2, le temps pour réaliser une empreinte est d'environ 2 à 3 minutes.
2ème étape couler le plâtre, laisser sécher et démouler, affiner et réaliser le socle.
3ème étape venir rechercher les moulages.

Prix :

Frs.30.- par pièce.



Je fais aussi des bons cadeaux, cadeau original, de très beaux souvenirs pour les nouveaux parents, marraines, parrains, grand-mamans, grand-papas, etc...

N'hésitez pas à me contacter au 079.280.33.06 pour tout renseignement. ■

Geschenk, Andenken, Dekoration

Ich mache Gipsabdrücke von den Händen und Füßen von Kindern ab dem Alter von 6 Monaten. Ein schönes Andenken fürs ganze Leben. Auch bestens geeignet als Tischdekoration anlässlich der Taufe, dem Geburtstag oder als Geschenk.

Wo ?

In Gletterens bei Céline.

Wann ?

Sur rendez-vous

Wie ?

1. Der Abdruck der Hand, des Fusses des Kindes oder von beiden wird gemacht. Es dauert ungefähr 2 bis 3 Minuten, um einen Abdruck zu machen.
2. Der Gips wird eingefüllt und trocknen gelassen. Anschliessend wird er aus der Form herausgenommen. Der Abdruck wird bearbeitet und der Sockel erstellt.
3. Sie holen die Abdrücke bei mir ab.

Preis :

Frs.30.- je Stück

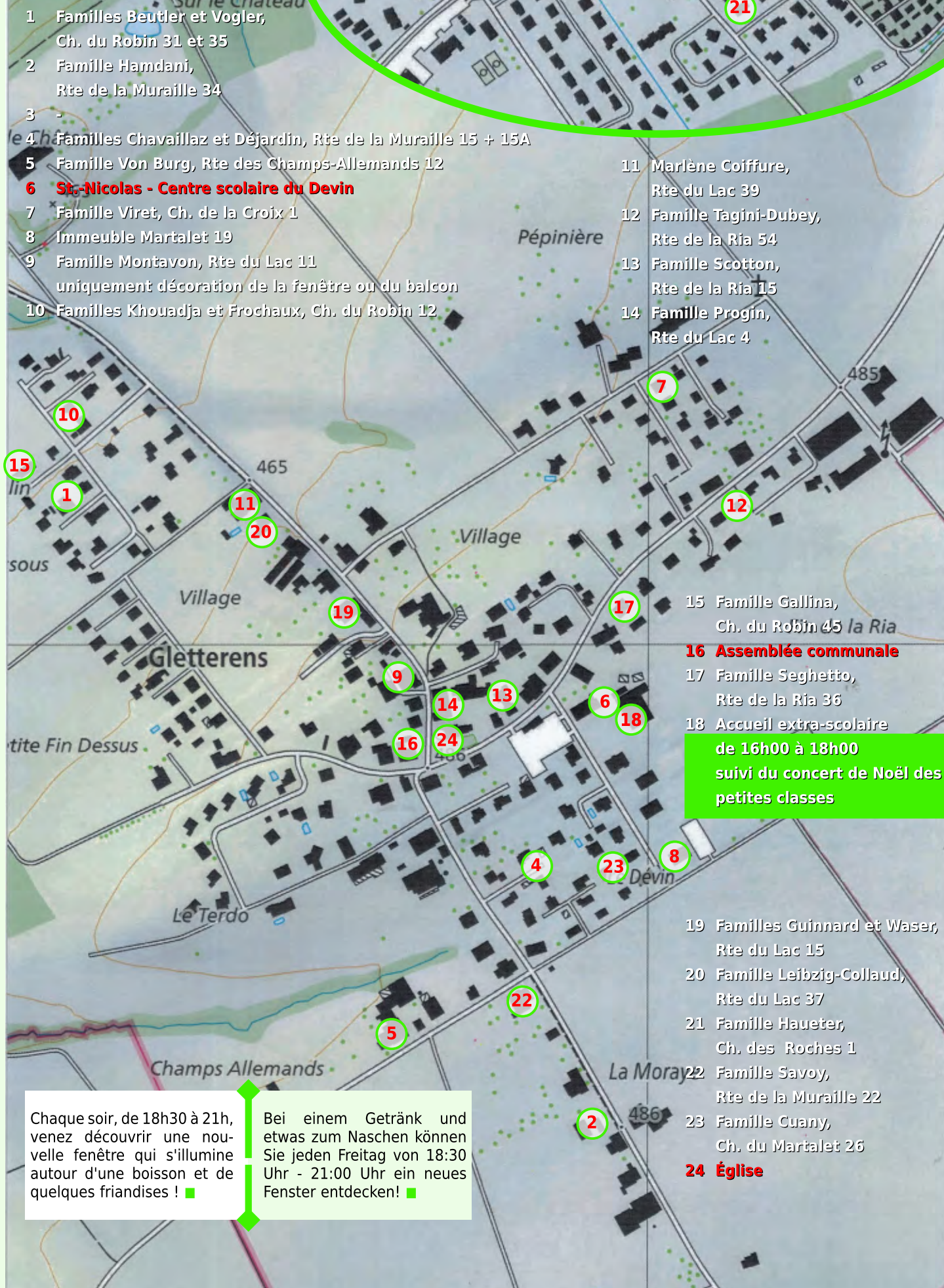
Ich mache auch Geschenkgutscheine als originelles Geschenk und schönes Erinnerungsstück für die frischgebackenen Eltern, Gotte und Götti, Grossmutter und Grossvater.

Zögern Sie nicht, mich bei Fragen unter 079.280.33.06 zu kontaktieren. ■

L'oeil du photographe - Benjamin Reusser



Fenêtres de l'Avent / Adventsfenster



Chaque soir, de 18h30 à 21h,
venez découvrir une nou-
velle fenêtre qui s'illumine
autour d'une boisson et de
quelques friandises ! ■

Bei einem Getränk und
etwas zum Naschen können
Sie jeden Freitag von 18:30
Uhr - 21:00 Uhr ein neues
Fenster entdecken! ■