

Le CRF-INFO est le journal annuel de la Croix-Rouge fribourgeoise à l'attention de ses membres, donateurs, bénévoles et partenaires.

Die FRK-INFO ist eine Zeitung, die das Freiburgische Rote Kreuz einmal im Jahr für seine Mitglieder, Spender, Gönner, Freiwillige und Partner herausgibt.

CRF FRK **in fo**



**Le camp d'été
de la Croix-Rouge
fribourgeoise
Sommerlager
des Freiburgischen
Roten Kreuzes**

Page / Seite 11

**Aider ma tête
à bien vieillir
Meine Gedanken
beim älter werden
unterstützen**

Page / Seite 4

**Seconde main
Secondhand**

Page / Seite 8

**De nouveaux
visages au
comité de la CRF
Neue Gesichter im
Vorstand des FRK**

Page / Seite 3



La Croix-Rouge est tout autour de nous

Das Rote Kreuz ist überall um uns

Avant de rejoindre la Croix-Rouge fribourgeoise, je me demandais combien de fois cette association avait croisé mon chemin. J'ai rapidement réalisé que la Croix-Rouge est tout autour de nous, présente à chaque étape de la vie.

Bevor ich zum Freiburgischen Roten Kreuz gekommen bin, habe ich mich gefragt, wie viele Male sich unsere Wege schon gekreuzt haben. Und ich habe schnell gemerkt, dass das Rote Kreuz überall ist und uns in allen Lebensphasen begleitet.

Ma maman étant malvoyante, nous étions rassurés de savoir que son appartement était équipé d'une alarme Croix-Rouge en cas de chute. Cela me touche d'ailleurs à chaque fois que je vois un bracelet d'alarme au poignet d'une personne âgée. Je sais que, grâce à cet appareil, elle peut vivre plus sereinement à domicile, tout en rassurant ses proches. Plus tard, lorsque ma maman est entrée en EMS et que je lui rendais visite, j'ai rencontré de merveilleuses personnes qui prenaient soin d'elle. La plupart avaient suivi la formation d'auxiliaire de santé CRS.

Wir waren erleichtert, dass in der Wohnung meiner sehbehinderten Mutter für den Fall eines Sturzes ein Rotkreuz-Notruf installiert war. Jedes Mal, wenn ich bei älteren Menschen ein Notruf-Armband sehe, bin ich immer noch dankbar dafür. Ich weiss, dass sie dank diesem Gerät unbeschwerter zu Hause bleiben können und dass sich ihre Familienangehörigen weniger Sorgen machen. Später, als meine Mutter ins Altersheim zog, habe ich bei Besuchen viele ihrer Betreuungspersonen getroffen. Die meisten haben ihre Laufbahn mit der Ausbildung Pflegehelfende SRK begonnen.

Lorsque mes filles étaient adolescentes, elles ont suivi le cours de baby-sitting de la Croix-Rouge, ce qui leur a permis de garder des enfants et se faire un peu d'argent de poche. Quand je leur ai annoncé que j'allais travailler pour la Croix-Rouge fribourgeoise, elles m'ont dit qu'elles se rendaient régulièrement à la boutique Zig-Zag de Bulle. Quant à mes ami-e-s, certain-e-s se rappellent avoir fait appel au service du Chaperon Rouge pour veiller sur leur enfant malade, tandis que d'autres m'ont parlé de proches utilisant le service de transports de la CRF. Certain-e-s personnes issues de la migration, aujourd'hui parfaitement intégrée-s, m'ont également confié qu'elles avaient commencé leur parcours en Suisse, grâce à un cours de langue proposé par la CRF. Finalement, plus récemment, j'ai découvert que l'une de nos voisines âgées bénéficiait des visites d'une bénévole de la CRF.

Als meine Töchter Teenies waren, besuchten sie den Babysitting-Kurs des Roten Kreuzes, damit sie Kinder hüten und sich ein Taschengeld verdienen konnten. Als ich ihnen erzählte, dass ich beim Freiburgischen Roten Kreuz arbeiten werde, sagten sie mir, dass sie regelmässig in der Zig-Zag-Boutique von Bulle einkaufen. In meinem Freundeskreis erinnern sich viele daran, dass sie die Rotkäppchen-Betreuung in Anspruch nahmen, wenn ihre Kinder krank waren. Andere haben Familienangehörige, die den Fahrdienst des FRK nutzen. Menschen mit Migrationshintergrund, die heute bestens integriert sind, berichteten mir, dass ihre Integration in die Schweiz mit einem Sprachkurs des FRK begann. Und schliesslich habe ich kürzlich festgestellt, dass eine unserer betagten Nachbarinnen Hausbesuche von einer Freiwilligen des FRK erhält.

C'est exactement cela la Croix-Rouge fribourgeoise: une multitude de prestations, au plus proche de la population, toujours attentive à soutenir les plus démunis-e-s.

Denn genau das macht das Freiburgische Rote Kreuz aus: eine Fülle von Leistungen für alle Lebenslagen, mit besonderem Augenmerk auf den verletzlichsten Menschen.

Vincent Brodard, directeur CRF

Vincent Brodard, Geschäftsführer des FRK

Une multitude de prestations, au plus proche de la population, toujours attentive à soutenir les plus démunis-e-s

Eine Fülle von Leistungen für alle Lebenslagen, mit besonderem Augenmerk auf den verletzlichsten Menschen

De nouveaux visages au comité de la Croix-Rouge fribourgeoise CRF

Neue Gesichter im Vorstand des Freiburgischen Roten Kreuzes FRK



Pascal Florio

L'Assemblée générale de la CRF s'est déroulée le jeudi 6 juin 2024. Nous avons été accueilli-e-s dans les locaux des Transports publics fribourgeois (TPF). Membres, bénévoles, collaborateurs et collaboratrices ont eu le plaisir de visiter leurs impressionnantes installations.

Am Donnerstag, 6. Juni hielt das FRK seine Generalversammlung in den Räumlichkeiten der Freiburger Verkehrsbetriebe TPF ab. Mitglieder, Freiwillige und Mitarbeitende hatten dabei Gelegenheit, die eindrücklichen Einrichtungen der TPF zu besichtigen.

Lors de cette assemblée, **Monsieur Pascal Florio** a été élu à la Présidence de la CRF. Deux nouveaux membres ont également été élus au sein du comité: **Messieurs Simon Zurich** et **Grégoire Kubschi**. Nous les remercions chaleureusement pour leur engagement envers la CRF et leur souhaitons la bienvenue!

An der Generalversammlung wurde **Pascal Florio** zum Präsidenten des FRK ernannt. Ausserdem wählte die Generalversammlung zwei neue Vorstandsmitglieder: **Simon Zurich** und **Grégoire Kubschi**. Wir danken beiden sehr herzlich für ihr Engagement und wünschen ihnen viel Freude und Erfolg in ihrer neuen Funktion.

À cette occasion, nous avons eu le plaisir d'annoncer que **Madame Barbara Wyssbrod**, membre du comité de la CRF depuis 2019 et désormais vice-présidente depuis 2024, a été proposée pour occuper la fonction de membre du Conseil de la Croix-Rouge suisse (CRS), organe de direction suprême de la CRS. Sa candidature a été acceptée lors de l'assemblée ordinaire de la CRS le 29 juin.

Bei dieser Gelegenheit durften wir auch bekanntgeben, dass **Barbara Wyssbrod**, die seit 2019 im Vorstand des FRK tätig ist und seit 2024 Vizepräsidentin, sich für einen Sitz im Rotkreuzrat, dem obersten Führungsorgan des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK), beworben hatte. Sie wurde an der ordentlichen Generalversammlung des SRK vom 29. Juni gewählt.

31 janvier et 1^{er} février 2025

31. Januar und 1. Februar 2025

Vente de mimosa en faveur des enfants du canton
Mimosenverkauf zugunsten der Kinder des Kantons



Nous recherchons des vendeur·euse·s bénévoles!
Wir suchen freiwillige Verkäufer·innen!



Inscrivez-vous! /
Melden Sie sich
schon jetzt an!

Et si vieillir était une opportunité de croissance personnelle?

Älter werden als Chance zur persönlichen Entwicklung?



Dre. Anne-Claude Juillerat Van der Linden
© Diane Bouchet

Conférence publique du 9.10.2024. Une interview de Docteure Anne-Claude Juillerat Van der Linden, psychologue spécialisée en neuropsychologie.

– Quels sont les principaux défis cognitifs auxquels les personnes âgées sont confrontées, et lesquels dépendent de notre comportement?

Les données actuelles tendent à montrer que le fonctionnement de notre cerveau avec l'avancée en âge dépend de multiples éléments en interaction, qui sont à la fois en lien avec notre santé physique (par exemple, ce que l'on appelle les facteurs de risque cardio-vasculaire –hypertension, diabète, hypercholestérolémie -, mais aussi les troubles de l'audition ou de la vue, les antécédents de chocs cérébraux, le covid long...), avec notre santé psychique (en lien avec les éléments forts de notre parcours de vie, nos émotions, notre personnalité, notre image de nous-mêmes, notre niveau de stress), avec nos habitudes de vie, ce que l'on appelle maintenant le «lifestyle», c'est-à-dire notre alimentation, notre sommeil, notre activité physique, notre consommation de substances toxiques (alcool, tabac, benzodiazépines...) et aussi des éléments

Öffentlicher Vortrag vom 9. Oktober 2024. Ein Gespräch mit Dr. Anne-Claude Juillerat Van der Linden, Psychologin mit Spezialisierung in Neuropsychologie.

– Welches sind die grössten kognitiven Herausforderungen, mit denen ältere Menschen konfrontiert sind, und welche können wir über unser Verhalten beeinflussen?

Aktuelle Daten scheinen zu zeigen, dass die Funktionsweise unseres Gehirns im Alter von verschiedenen Faktoren abhängt, die untereinander in einer Wechselwirkung stehen. Diese haben einerseits mit unserer physischen Gesundheit zu tun (hier sind die kardio-vasculären Risiken zu nennen – Bluthochdruck, Diabetes, hoher Cholesterinspiegel – sowie Hör- oder Sehbeeinträchtigungen, frühere Fälle von Hirnverletzungen, Long Covid...). Aber auch die psychische Gesundheit spielt eine Rolle (prägende Elemente im Leben, Gefühle, Persönlichkeit, Selbstbild, Stressniveau) und die Lebensgewohnheiten, was man heute als «Lifestyle» bezeichnet. Darunter zählen Ernährung, Schlafgewohnheiten, körperliche Aktivität, Konsum von toxischen Substanzen (Alkohol, Tabak, Benzodiazepine...) sowie

Permettre aux seniors de rester partie prenante de la communauté



ments psychosociaux, comme le maintien d'une curiosité intellectuelle, d'activités stimulantes, d'un réseau social et aussi la situation économique...

– Quelles habitudes devrions-nous alors tous adopter pour les prévenir ou les atténuer?

Certains principes valant pour la santé générale valent aussi pour la santé cérébrale. C'est, par exemple, le cas de la pratique régulière d'une activité physique modérée – marcher une demi-heure par jour cinq jours par semaine, en incluant deux à trois minutes à un rythme soutenu, permet de retarder jusqu'à quatre ans la perte d'autonomie. L'activité physique permet également de neutraliser en partie les effets négatifs du stress.

Il est aussi important de manger sainement, de limiter sa consommation de tabac ou d'alcool, ainsi que celle de médicaments tels que les somnifères, les anxiolytiques, qui ont souvent des effets secondaires terriblement indésirables.

« La vieillesse c'est la liberté d'être et non plus de paraître »
Thérèse Clerc

Cela étant, il est important de faire régulièrement le point avec son médecin pour bien surveiller les facteurs de risque cardio-vasculaire, sa vue et son ouïe. Une perte auditive est associée à un risque augmenté de problèmes de mémoire. Il faut aussi essayer de dormir au moins six à sept heures par nuit et veiller à limiter les risques de chutes.

Enfin, il faut rester curieux ! Garder l'envie de découvrir, d'apprendre, avoir des activités variées, surtout si celles-ci se font au sein d'un groupe auquel on se sent appartenir.

psychosociales, comme le maintien d'une curiosité intellectuelle, d'activités stimulantes, d'un réseau social et aussi la situation économique...

– Welche Gewohnheiten sollten wir demnach alle pflegen, um diesen Auswirkungen vorzubeugen oder sie zu verringern?

Gewisse Grundsätze, die für psychische Gesundheit wichtig sind, gelten auch für die kognitive Gesundheit: zum Beispiel konsequent eine gemässigte körperliche Aktivität pflegen: An fünf Tagen pro Woche eine halbe Stunde Spazieren gehen mit zwei bis drei Minuten in schnellerem Tempo verkürzt den Autonomieverlust um bis zu vier Jahre. Eine körperliche Aktivität kann zudem die negativen Folgen von Stress teilweise neutralisieren.

Ganz wichtig ist auch eine gesunde Ernährung und den Tabak- und Alkoholkonsum einzuschränken, ebenso die Einnahme von Medikamenten wie Schlafmittel oder Anxiolytika, die häufig viele unerwünschte Nebenwirkungen haben.

Des Weiteren empfiehlt sich eine regelmässige Bilanz beim Arzt zur Überwachung der erwähnten kardio-vasculären Risiken sowie des Seh- und Hörvermögens. Ein Hörverlust wird mit einem höheren Risiko für Gedächtnisprobleme in Verbindung gebracht. Ausserdem sollte man versuchen, pro Nacht mindestens sechs bis sieben Stunden zu schlafen und Sturzrisiken zu vermeiden.

«Alter als Freiheit des Seins statt Scheinens»
Thérèse Clerc

Betagte Menschen als Akteure der Gesellschaft anerkennen muss



– Vous décrivez le vieillissement comme une opportunité de croissance personnelle. Pouvez-vous nous expliquer en quoi ce processus peut être bénéfique ?

Je pense que l’avancée en âge est un cadeau de la vie, qui n’est pas donné à tout le monde de manière égalitaire. Je pense fondamentalement que, comme le disait Thérèse Clerc –une formidable militante française– **«la vieillesse c’est la liberté d’être et non plus de paraître»**. Cela peut être une formidable opportunité de décou-



verte, de rencontres, de transmission, d’ouverture à l’autre, également de renforcement des capacités à faire face aux aléas de l’existence grâce à l’expérience acquise, de développer finalement des habiletés s’apparentant à la sagesse et aussi de s’inscrire dans notre profonde humanité, avec ses cycles, ses étapes, ses interdépendances...

– Notre perception de l’âge influence-t-elle notre expérience du vieillissement, et comment pouvons-nous adopter une approche plus positive ?

Oui, des études montrent clairement que les représentations que l’on a de la vieillesse en étant jeune, influence significativement la manière dont on va effectivement vieillir.

Pour adopter une approche plus positive, il est très important de ne pas considérer que les problèmes de mémoire sont une fatalité, et ne pas attribuer la moindre défaillance à une atteinte cérébrale. Ainsi, il faut parfois pouvoir en quelque sorte justifier un oubli en se disant que l’on ne prêtait pas suffisamment attention à ce qu’il fallait mémoriser.

L’activité physique permet également de neutraliser en partie les effets négatifs du stress

– Sie beschreiben das Älterwerden als eine Chance zur persönlichen Entwicklung. Können Sie uns erklären, inwiefern dies Vorteile bringen kann?

Ich glaube, dass Älterwerden ein Geschenk des Lebens ist, das nicht allen gleich verteilt wurde. Grundsätzlich bin ich der gleichen Meinung wie Thérèse Clerc, eine beeindruckende französische Aktivistin erklärte: **«Das Alter ist die Freiheit, das Sein zu pflegen und nicht mehr den Schein.»** Es kann eine wunderbare Chance sein für Entdeckungen, Austausch, Weitergabe, Öffnung gegenüber anderen, auch zur Stärkung der Resilienz dank der Erfahrung, im Leben Herausforderungen gemeistert zu haben. Und schliesslich eine gewisse Weisheit zu entwickeln und sich unserer Menschlichkeit mit ihren Zyklen und Abhängigkeiten verbunden zu fühlen.

– Beeinflusst das Bild des Alters unsere Erfahrung des Älterwerdens, und wie können wir zu einer positiveren Einstellung gelangen?

Ja, Studien belegen eindeutig, dass die Vorstellungen, die sich junge Menschen vom Altern machen, einen signifikanten Einfluss auf den tatsächlichen Alterungsprozess haben.

Für eine positivere Einstellung ist es sehr wichtig, Gedächtnisprobleme nicht als gegeben hinzunehmen und kleinste Schwächen nicht bereits als Beeinträchtigung der Fähigkeiten anzusehen. In gewisser Weise muss man ein Vergessen als «Ausrutscher» darstellen können und sich sagen, dass man sich nicht genug auf das Lernen konzentriert hat.



Il existe des stratégies permettant de reprendre un certain contrôle sur son fonctionnement. En premier lieu, de développer une attention délibérée à ce qui nous entoure. C’est la base. Ensuite, il existe des stratégies pouvant permettre de mieux retenir des informations. Par exemple, en se remémorant une nouvelle information à des intervalles croissants. Je me redis tout de suite après votre présentation «la journaliste qui m’interviewe s’appelle Mme Wettach», et je le refais après environ 5 minutes, puis après un quart d’heure, puis après une heure, puis en rentrant chez moi, puis avant de dormir. Et ce sera bon, je me rappellerai votre nom. Il faut SE TESTER, à des intervalles de plus en plus longs. Je peux aussi me faire une association autour de votre nom: vét’ (comme vétérinaire) et tache. Et vous imaginez ensuite en tenue de vétérinaire bariolée de taches. Plus l’association est absurde, mieux ça marche !

Il faut aussi combattre l’âgisme, une sorte de «racisme contre la vieillesse», une discrimination fondée sur l’âge. Mon expérience associative m’a permis de constater qu’en amenant des personnes de générations différentes sur des projets communs, on gomme les différences d’âge au profit de la reconnaissance des qualités et des expériences personnelles. En participant à de tels projets, les enfants développent un regard totalement différent sur le vieillissement, reconnaissant les valeurs partagées et l’importance de l’expérience et de la transmission. C’est non seulement réjouissant, mais c’est porteur de beaucoup d’espoir !

Es gibt zudem Strategien, mit denen man eine gewisse Kontrolle über seine Fähigkeiten zurückgewinnen kann. In erster Linie sein Umfeld bewusst wahrnehmen, das ist das A und O. Es gibt auch Methoden, mit denen man sich besser an Informationen erinnern kann, indem man zum Beispiel neue Informationen in immer grösseren Abständen wiederholt. Gleich nachdem Sie sich vorgestellt haben, sage ich zu mir selbst: «Die Journalistin, die mit mir das Interview macht, heisst Frau Wettach». Das wiederhole ich nach ungefähr 5 Minuten, dann nach einer Viertelstunde, dann nach einer Stunde, dann nach dem Nachhausekommen und schliesslich vor dem Einschlafen. So werde ich mich an Ihren Namen erinnern. Man muss sich selbst in immer grösseren Zeitabständen TESTEN. Ich kann mir auch eine Assoziation um Ihren Namen ausdenken: «Vet» (wie Veterinär) und «Ach» (wie ein Seufzen). Dann stelle ich Sie mir als Tierärztin vor, die tief aufseufzt. Je absurder die Assoziation, umso besser funktioniert sie!

Zum Schluss: Man muss auch gegen Altersdiskriminierung kämpfen, einer Art von «Rassismus gegen ältere Menschen». Meine Erfahrung in der Verbandsarbeit hat mir gezeigt, dass bei generationenübergreifenden Projekten die Unterschiede zwischen den Generationen verblassen und sowohl die Qualitäten als auch die persönlichen Erfahrungen in den Vordergrund treten. Kinder, die bei derartigen Projekten mitmachen, entwickeln einen ganz anderen Blick auf das Alter und schätzen die gemeinsamen Werte und die Bedeutung des Erfahrungsaustauschs. Das ist nicht nur sehr erfreulich – es macht vor allem auch viel Hoffnung!

Aktivität kann zudem die negativen Folgen von Stress teilweise neutralisieren



L'essor du marché de la seconde main en Suisse: un atout pour les familles

Secondhand im Aufschwung – ein Vorteil für Familien

Au cours de la dernière décennie, le marché de la seconde main s'est affirmé comme une alternative précieuse et durable aux habits neufs.

Nous assistons à une véritable évolution dans ce secteur, avec un nombre croissant de personnes qui optent pour des achats sur des plateformes en ligne ou dans des magasins de seconde main. Selon la RTS, «La seconde main intéresse en particulier les plus jeunes, habitué-e-s à acheter sur les réseaux sociaux, où elle est à la mode. La Suisse constitue un marché particulièrement prometteur pour la friperie, car la demande ne cesse d'y croître.»

L'achat d'articles d'occasion présente également de nombreux avantages pour les familles. Avec la rapidité à laquelle les enfants grandissent et leur besoin constant de nouveaux vêtements, il est logique de se tourner vers la seconde main. Opter pour des articles d'occasion souvent en excellent état, permet non seulement de réaliser des économies, mais également de réduire le gaspillage textile.

Les boutiques Zig-Zag de la Croix-Rouge fribourgeoise à Fribourg, Bulle et Payerne, offrent une variété d'articles allant des vêtements pour enfants à ceux pour adultes, ainsi que des accessoires divers. Chaque article est soigneusement sélectionné par le centre de tri à Rosé, garantissant ainsi des habits d'excellente qualité à des prix imbattables. Cela permet aux familles de trouver tout ce dont elles ont besoin au même endroit, à petit prix, tout en soutenant une initiative sociale.

Quand le shopping devient un acte solidaire et éthique

En plus de l'aspect économique, le marché de la seconde main contribue à une consommation responsable et durable. En prolongeant la durée de vie des vêtements, nous participons à la réduction de notre empreinte écologique. Choisir des articles d'occasion est donc non seulement un geste pour son porte-monnaie, mais également une alternative responsable à la consommation effrénée, tout en soutenant des causes locales et globales.

Témoignage:

« Je ne fais plus mes achats ailleurs ! »

Sarah, mère de deux enfants, partage son expérience: « J'ai découvert les boutiques Zig-Zag il y a deux ans et depuis, je ne fais plus mes achats ailleurs. Les vêtements sont toujours en excellent état, et j'adore l'idée de pouvoir habiller toute ma famille à des prix abordables, tout en participant à une cause qui me tient à cœur. »



Testimonial:

«Ich kaufe nur noch hier ein!»

Sarah, Mama von zwei Kindern, berichtet von ihren Erfahrungen: «Seit ich vor zwei Jahren die Zig-Zag-Geschäfte entdeckt habe, kaufe ich nur noch hier ein! Die Kleider sind immer in hervorragendem Zustand und mir gefällt, dass ich hier für die ganze Familie Kleidung zu günstigen Preisen finde und gleichzeitig eine Sache unterstütze, die mir am Herzen liegt.»

Ces quatre mannequins sont entièrement habillés chez Zig-Zag pour un montant total de CHF 130.–

Diese vier Models werden bei Zig-Zag für insgesamt CHF 130.– komplett eingekleidet.



Im Verlauf des letzten Jahrzehnts hat sich Secondhand-Fashion als attraktive und nachhaltige Alternative zu neuer Kleidung etabliert.

Der Secondhand-Sektor boomt – immer mehr Menschen kaufen online oder auch in Geschäften Waren aus zweiter Hand. Gemäss dem Westschweizer Fernsehen RTS interessieren sich besonders viele junge Leute für Secondhand. Sie sind es gewohnt, über Social-Media-Kanäle einzukaufen, wo Vintage im Trend liegt. Ausserdem ist die Schweiz ein vielversprechender Markt, weil die Nachfrage stetig steigt.

Dinge gebraucht zu kaufen bietet zudem viele Vorteile, gerade auch für Familien: Kinder wachsen so schnell und brauchen so häufig neue Sachen, dass sich Secondhand als gute Wahl erweist. Mit Kleidung aus zweiter Hand, häufig in neuwertigem Zustand, spart man nicht nur Geld, sondern reduziert auch die Verschwendung textiler Ressourcen.

Die Zig-Zag-Läden des Freiburger Roten Kreuzes in Freiburg, Bulle und Payerne, bieten eine grosse Auswahl, von Kinderkleidern über Kleidung für Erwachsene bis hin zu einem Sortiment von Accessoires. Alle Produkte wurden in unserem Sortierzentrum in Rosé sorgfältig geprüft, was gute Qualität zu unschlagbaren Preisen garantiert. Familien finden so alles, was sie brauchen – an einem Ort und zu günstigen Preisen. Ein weiterer Bonus: Mit jedem Einkauf unterstützen Sie eine soziale Initiative.

Beim Shopping Solidarität und Ethik in Einklang bringen

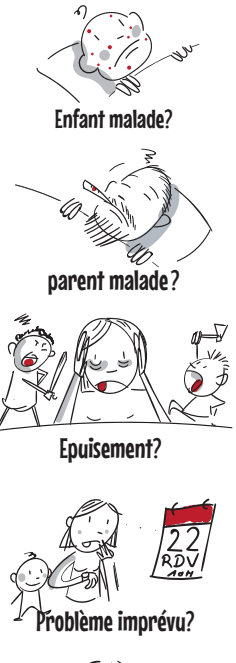
Neben dem wirtschaftlichen Aspekt steht Secondhand auch für verantwortungsbewussten und nachhaltigen Konsum: Indem wir die Lebensdauer unserer Kleidung verlängern, senken wir unseren ökologischen Fussabdruck. Secondhand schont nicht nur das Portemonnaie, sondern auch die Umwelt und setzt ein Signal gegen Überkonsum, für die Kreislaufwirtschaft und für ein Engagement für lokale und globale Werte.

Le Chaperon Rouge

Rotkäppchen

Un retour des familles grâce à la baisse des tarifs

Tarifsenkung zeigt Wirkung



Service de garde d'enfants à domicile en urgence

Par des personnes de confiance

Tarif en fonction de vos revenus

Chaperon Rouge... une solution Croix-Rouge fribourgeoise

026 347 39 49

Pour vous aider.

www.croix-rouge-fr.ch

En juin 2024, la Croix-Rouge fribourgeoise a pris une décision importante pour les familles en difficulté du canton: celle de réduire les tarifs du service d'urgence de garde d'enfants à domicile «Le Chaperon Rouge». En effet, après une hausse en 2023, justifiée par un déficit financier, de nombreuses familles avaient cessé d'utiliser ce service, devenu trop cher. Cette baisse des prix a donc permis à plusieurs familles de renouer avec cette solution de garde, qui répond à des besoins urgents et imprévus.

Depuis la révision des tarifs, nous constatons une augmentation progressive des demandes, prouvant que cette mesure répond à un réel besoin. Toutefois, le service reste encore inaccessible pour certaines familles en raison des coûts trop élevés pour elles. Ces coûts sont liés à la mise à disposition de personnel qualifié, à domicile et en urgence. Bien que nous ayons fait un pas dans leur direction, nous sommes conscient-e-s que la situation n'est pas idéale pour toutes les familles.

Pour continuer de proposer «Le Chaperon Rouge» à un maximum de familles, nous nous efforçons de trouver des soutiens financiers supplémentaires, notamment auprès des communes, de l'État et de nos donateurs et donatrices. Leur appui est essentiel pour pérenniser ce service et garantir son accessibilité à celles et ceux qui en ont le plus besoin.



Im Juni 2024 traf das Freiburgische Rote Kreuz einen wichtigen Entscheid für Familien in bescheidenen Verhältnissen: Es senkte die Tarife für «Rotkäppchen», die Kinderbetreuung zu Hause für dringende Situationen. Nachdem 2023 die Sätze aufgrund des Defizits angehoben werden mussten, nahmen viele Familien Rotkäppchen nicht mehr in Anspruch, weil es für sie zu teuer geworden war. Dank der Tarifsenkung konnten mehrere Familien wieder von diesem Angebot Gebrauch machen, das für dringende und problematische Situationen gedacht ist.

Seit der Tarifsenkung sehen wir einen allmählichen Anstieg der Anfragen, was beweist, dass dieses Angebot einem echten Bedürfnis entspricht. Für gewisse Familien liegen die Tarife aber immer noch ausserhalb ihrer Möglichkeiten. Die Preise für die Leistung sind auch durch die Kosten für qualifizierte Betreuungspersonen bedingt, für zu Hause und im Notfall. Mit der Tarifsenkung sind wir den Familien entgegengekommen, aber uns ist auch bewusst, dass die Situation alle Familien als ideal ist.

Damit möglichst viele Familien «Rotkäppchen» nutzen können, bemühen wir uns um zusätzliche Finanzierungslösungen, insbesondere bei Gemeinden, staatlichen Stellen sowie bei unseren Spenderinnen und Spendern. Ihre Unterstützung ist sehr wichtig, damit wir Rotkäppchen weiterhin anbieten können – und dies zu Preisen, die für Familien mit einem Betreuungsnotfall erschwinglich sind.

Le camp d'été de la Croix-Rouge fribourgeoise

Sommerlager des Freiburgischen Roten Kreuzes



Cette année encore, la Croix-Rouge fribourgeoise a perpétué une tradition qui, depuis 2009, fait le bonheur des enfants issu-e-s de familles modestes. Le camp d'été permet d'offrir aux jeunes une bouffée d'air frais, loin du quotidien et une occasion unique de tisser des liens d'amitié.

Cette année, 36 jeunes venu-e-s d'horizons variés se sont retrouvé-e-s dans le canton du Valais à Mayens-de-Chamoson, dans la colonie de Loutze. Ce cadre montagnard reculé leur a offert un espace idéal pour s'évader et découvrir des activités qu'ils et elles n'auraient peut-être jamais eu l'occasion d'expérimenter ailleurs sur le thème des jeux olympiques !

La responsabilité du camp a été confiée à Madame Nora Demierre, accompagnée par une équipe de 14 bénévoles. Les journées ont été rythmées par des jeux variés, des activités de bricolage, des randonnées et des ateliers de cuisine. Les enfants ont même eu la possibilité de co-créer une charte du camp et de partager leurs goûts musicaux lors d'une soirée disco.

Pour Valentine Perler, monitrice et témoin privilégiée des moments de joie et de camaraderie, cette semaine a été riche en découvertes: «Tout au long du séjour, j'ai accompagné des enfants pleins de vie, toujours souriants et faisant preuve d'une magnifique ouverture d'esprit. Cette jeu- nesse a beaucoup à offrir à toutes les gé- nérations », confie-t-elle.

Auch dieses Jahr setzte das Freiburgische Rote Kreuz eine Tradition fort, die seit 2009 die Augen von Kindern aus Familien in bescheidenen Verhältnissen zum Leuchten bringt. Das Sommercamp gibt ihnen eine Auszeit vom Alltag und ist eine einzigartige Möglichkeit, neue Freundschaften zu schliessen.

36 Kinder und Jugendliche verbrachten diesen Sommer eine Woche Ferien in der Colonie de Loutze im Mayens-de-Chamoson im Wallis. Die idyllische Umgebung erwies sich als ideal für Ausflüge und Aktivitäten zum Thema Olympische Spiele. Die Kinder und Jugendlichen konnten Erfahrungen machen, die zu Hause vielleicht nicht möglich gewesen wären.

Das Lager stand unter der Leitung von Nora Demierre mit Unterstützung eines Teams von 14 Freiwilligen. Mit Spielen, Bastelaktivitäten, Wandern und Kochateliers vergingen die Tage wie im Flug. Zudem konnten die Kinder die Lagercharta aktiv mitverfassen und bei der Lagerdisco die Musik auswählen.

Valentine Perler aus dem Leitungsteam, die während dieser ereignisreichen Woche die Freude und Kameradschaft der Kinder teilte, bringt es so auf den Punkt: «Während der ganzen Woche durfte ich Kinder begleiten, die mich mit ihrer Lebensfreude, ihrem Lachen und ihrer bewundernswerten Offenheit beeindruckten. Diese Kinder haben allen Generationen viel zu schenken.»

Un souffle de solidarité et de découvertes pour les enfants du canton

Solidarité und Sommerspass für Kinder aus dem ganzen Kanton

Portrait de Nazir
d'origine syrienne, bénévole à la
Croix-Rouge Jeunesse

Portrait von Nazir
aus Syrien,
Freiwilliger beim Jugendrotkreuz



En Suisse, les personnes migrantes contribuent activement à la société, notamment à travers des engagements bénévoles. Cette participation est très souvent un vecteur d'insertion sociale.

C'est une manière pour moi de rendre la pareille à une famille migrante, leur montrer qu'ils ou elles ne sont pas seul·e·s et peuvent obtenir de l'aide

Selon une étude de 2021 de la Croix-Rouge suisse¹, il existe un véritable réservoir sous-exploité de bénévoles. Les personnes migrantes seraient très souvent prêtes à s'engager dans une activité bénévole, mais sont ensuite freinées par des obstacles structurels et organisationnels.

À la Croix-Rouge fribourgeoise, nous observons aussi que la plupart de nos bénévoles possèdent le passeport suisse. Cependant, nous avons tout de même la chance de compter une grande diversité au sein de nos bénévoles. Plus de 25 nationalités sont représentées. **Parmi eux s'engage à la Croix-Rouge Jeunesse un jeune homme de 17 ans, Nazir, d'origine syrienne, arrivé en Suisse à l'âge de 7 ans avec ses parents.** Il a accepté de témoigner sur son parcours migratoire, son arrivée en Suisse et son engagement bénévole.

Un voyage vers un nouveau départ

Nazir est encore un enfant lorsque ses parents décident de quitter la Syrie en 2012. Toute la famille part en direction du Liban, puis de la Libye, où ils s'établissent. Deux ans plus tard, la famille de Nazir souhaite se rendre en Europe, espérant trouver un avenir meilleur. Après quatre jours de traversée en bateau sur la Méditerranée, la garde maritime italienne leur porte secours. Ils sont en Europe ! Leur destination souhaitée était l'Allemagne, mais une fois en Suisse, ils n'ont pas

Migrantinnen und Migranten leisten einen aktiven Beitrag für die Schweizer Gesellschaft, namentlich durch freiwilliges Engagement. Diese Teilhabe spielt sehr häufig auch eine wichtige Rolle bei der sozialen Integration.

Migrantinnen und Migranten leisten einen aktiven Beitrag für die Schweizer Gesellschaft, namentlich durch freiwilliges Engagement. Diese soziale Teilhabe spielt sehr häufig auch eine wichtige Rolle bei der sozialen Integration. Gemäss einer Studie des Schweizerischen Roten Kreuzes¹ von 2021 besteht ein erhebliches, nicht ausgeschöpftes Potential an Freiwilligen. Personen mit Migrationshintergrund wären sehr häufig bereit, sich freiwillig zu engagieren, werden jedoch durch strukturelle und organisationsbezogene Faktoren daran gehindert.

Auch beim Freiburgischen Roten Kreuz besitzen die meisten Freiwilligen den Schweizer Pass, dennoch können wir eine grosse Diversität vorweisen: Mehr als 25 Nationalitäten sind unter den Freiwilligen vertreten. **Zu ihnen zählt Nazir, 17 Jahre alt, der sich beim Jugendrotkreuz engagiert und im Alter von 7 Jahren zusammen mit seinen Eltern aus Syrien in die Schweiz kam.** Er spricht mit uns über seine Migration, seine Ankunft in der Schweiz und sein Engagement beim FRK.

Eine Reise in einen neuen Start

Nazir ist noch ein Kind, als seine Eltern 2012 beschliessen, Syrien zu verlassen. Die ganze Familie geht zuerst in den Libanon und anschliessend nach Libyen, wo sie sich niederlässt. Zwei Jahre später will die Familie von Nazir nach Europa,

les documents nécessaires pour traverser le pays et demandent donc l'asile en Suisse. Après avoir passé quelque temps dans différents foyers, ils s'établissent à Villars-sur-Glâne, puis à Marly où ils vivent actuellement.

Un soutien précieux pour ses parents

Nazir est l'aîné de la famille, il apprend rapidement le français à l'école. Comme beaucoup d'enfants de familles ayant un parcours migratoire, il acquiert vite de la maturité et des responsabilités administratives au sein de la famille. « J'ai essayé de faire de gros efforts pour apprendre la langue rapidement, pour que mes parents ne dépendent pas de quelqu'un d'autre, mais que ce soit moi qui puisse directement les aider et les accompagner ». Heureusement, Nazir et sa famille peuvent aussi compter sur l'aide de **Jean-Pierre, un ami de la famille**, qui les aide à mieux comprendre la vie en Suisse, et qui les soutient administrativement. La famille développe une grande amitié avec Jean-Pierre, qui est toujours aujourd'hui un ami proche.

Partager pour rendre ce qui a été reçu

Nazir explique que l'aide de Jean-Pierre a été d'une grande valeur pour ses parents et pour lui. C'est d'ailleurs en partie ce qui l'a motivé à s'engager comme bénévole à la Croix-Rouge fribourgeoise. « C'est une manière pour moi de rendre la pareille à une famille migrante, leur montrer qu'ils ou elles ne sont pas seul·e·s et peuvent obtenir de l'aide ». Depuis quelques mois, Nazir rend visite une fois par semaine à une famille turque, accompagné de son ami Robin. Ces deux jeunes soutiennent les parents dans l'apprentissage du français, dans des tâches administratives et accompagnent les enfants dans leur scolarité et leurs loisirs. Son parcours migratoire est un réel atout pour soutenir cette famille. « Les enfants m'ont dit qu'ils aidaient beaucoup leur maman qui ne parle pas le français et j'ai pu leur partager mon expérience ce qui les a rassurés. Souvent avec les ami·e·s, on peut en parler, mais ils ou elles ne peuvent pas forcément se rendre compte de ce qu'on vit vraiment. Je suis content de pouvoir leur montrer qu'ils sont compris par quelqu'un qui a vécu la même chose. »

wo sie sich eine bessere Zukunft erhofft. Nach vier Tagen im Mittelmeer wird ihr Boot von der italienischen Küstenwache gerettet. Sie sind in Europa! Ursprünglich wollten seine Eltern nach Deutschland, aber da ihnen die Dokumente für die Durchreise durch die Schweiz fehlen, beantragen sie hier Asyl. Nach einiger Zeit in verschiedenen Heimen lässt sich die Familie zuerst in Villars-sur-Glâne und danach in Marly nieder, wo sie derzeit immer noch wohnt.

Eine wertvolle Stütze für die Eltern

Nazir ist der Älteste und lernt in der Schule rasch Französisch. Wie viele Kinder mit Migrationshintergrund übernimmt er schnell Verantwortung innerhalb der Familie und kümmert sich um administrative Belange. « Ich habe mich sehr angestrengt, schnell die Sprache zu lernen, damit meine Eltern nicht auf jemanden von aussen angewiesen sind und damit ich sie unterstützen und begleiten konnte. » Nazir und seine Familie können zum Glück auch auf die Unterstützung von Jean-Pierre zählen. **Jean-Pierre ist ein Freund der Familie**, steht ihnen bei administrativen Schritten zur Seite und erleichtert die Integration in den Schweizer Alltag. Zwischen ihnen entwickelt sich eine tiefe Freundschaft, und Jean-Pierre ist auch heute noch ein enger Freund der Familie.

Teilen, um zurückzugeben

Nazir erzählt, wie wichtig die Hilfe von Jean-Pierre für seine Eltern und für ihn war und dass dies mit ein Grund für sein Engagement beim Freiburgischen Roten Kreuz darstellt: « Für mich ist es eine Möglichkeit, einer Migrantenfamilie zu helfen – ihnen zu zeigen, dass sie nicht allein sind und dass sie Unterstützung erhalten können. » Seit einigen Monaten besuchen Nazir und sein Freund Robin einmal pro Woche eine türkische Familie. Die beiden Jugendlichen unterstützen die Eltern beim Erlernen der Sprache und bei administrativen Abläufen, sie machen mit den Kindern Hausaufgaben und Freizeitaktivitäten. Sein Migrationshintergrund erweist sich dabei als echter Vorteil: « Die Kinder haben mir gesagt, dass sie ihre Mutter sehr unterstützen, weil sie nicht Französisch spricht, und ich habe ihnen von meinen Erfahrungen berichtet, das hat ihnen sehr geholfen. Mit Freundinnen oder Freunden kann man zwar schon darüber reden, aber sie können häufig nicht nachvollziehen, was das wirklich bedeutet. Ich bin froh, dass ich ihnen zeigen konnte, dass jemand, der das Gleiche erlebt hat, sie versteht. »



Für mich ist es eine Möglichkeit, einer Migrantenfamilie zu helfen - ihnen zu zeigen, dass sie nicht allein sind und dass sie Unterstützung erhalten können

¹ Kaya, Bülent et Tobias Bischoff (2021): La contribution des personnes issues de la migration au bénévolat en Suisse. Berne: Croix-Rouge suisse.

¹ Kaya, Bülent und Tobias Bischoff (2021): Der Beitrag von Personen mit Migrationshintergrund zur Freiwilligenarbeit in der Schweiz. Bern: Schweizerisches Rotes Kreuz.

Fribourg-Connections

Se réinventer professionnellement: un défi de taille pour les personnes migrantes.

Trouver sa voie professionnelle en Suisse peut représenter un véritable défi, particulièrement pour les personnes migrantes. Les obstacles sont nombreux: la langue, la reconnaissance des diplômes étrangers, les différences culturelles, etc. Ces éléments rendent parfois l'intégration professionnelle plus complexe. Cependant, malgré ces difficultés, réussir à s'épanouir dans le monde du travail reste possible. Les personnes migrantes doivent parfois changer de voie, se battre pour faire valoir leur diplôme ou savoir se réinventer.

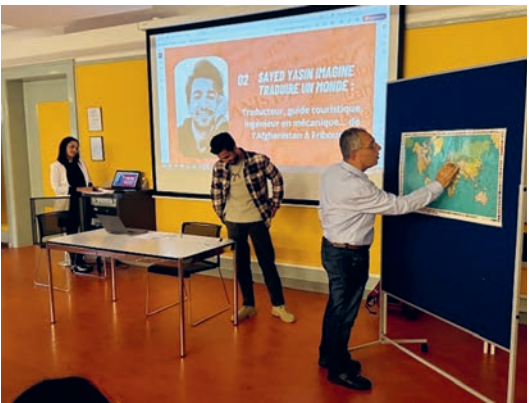
Berufliche Integration – eine grosse Herausforderung für Menschen mit Migrationshintergrund.

In der Schweiz beruflich seinen Weg zu finden, kann eine echte Herausforderung darstellen, gerade für Migrantinnen und Migranten. Denn die Barrieren sind vielfältig: die Sprache, die Anerkennung ausländischer Diplome, kulturelle Unterschiede usw. All dies kann manchmal die berufliche Integration komplex machen. Doch trotz dieser Schwierigkeiten ist es möglich, im Berufsleben Erfüllung zu finden. Migrantinnen und Migranten müssen manchmal ihrer Laufbahn eine andere Richtung geben, bei der Anerkennung ihrer Diplome gegen Schwierigkeiten ankämpfen oder sich neu orientieren.

Dies bezeugen die Erfahrungen von Menschen mit Migrationshintergrund, die im Rahmen der Vortragsreihe «Fribourg-Connections» von ihrem Weg in eine gelungene berufliche Integration berichteten. Diese Anlässe fungierten als Ort für den Austausch von Strategien und Erfahrungen und als Inspirationsquelle für alle, die mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert sind.

Rahmani Sayed Yasin erzählt uns von seinen Erfahrungen

Früher war er Maschinenbauingenieur in Afghanistan, arbeitete in seinem Heimatland während seines Studiums zuerst als Übersetzer und Gästeführer und sobald er sein Diplom hatte, als Ingenieur. Die Ankunft in der Schweiz und die Integration waren schwierige Etappen. Er musste zuerst die Sprache lernen und danach seine fachlichen Qualifikationen validieren lassen. Beides anspruchsvolle Herausforderungen, die ihn heute noch beschäftigen. «Wegen der starken



Rahmani Sayed Yasin nous raconte son expérience

Rahmani Sayed Yasin, ingénieur en mécanique originaire d'Afghanistan, a d'abord travaillé comme traducteur et guide touristique durant ses études dans son pays natal, avant de commencer sa carrière d'ingénieur une fois son diplôme en poche. L'arrivée en Suisse et l'intégration sont des étapes difficiles. Il a d'abord fallu apprendre la langue, puis réussir à faire reconnaître ses qualifications professionnelles. Deux défis complexes à relever et auxquels il doit encore s'adapter aujourd'hui. «Trouver un emploi est

Dies bezeugen die Erfahrungen von Menschen mit Migrationshintergrund, die von ihrem Weg in eine gelungene berufliche Integration berichteten



très difficile en raison de la forte concurrence sur le marché. Créer une vie dans un nouveau pays apporte beaucoup de difficultés et je sais que je dois toutes les surmonter. J'espère le meilleur et je continue.» Parallèlement, désireux de partager ses connaissances et d'apporter sa contribution à la communauté, Rahmani, qui parle dari/farsi, ouzbek, turc et anglais, se propose pour accompagner des membres de sa communauté à divers rendez-vous administratifs, facilitant ainsi la traduction et la compréhension des démarches.

Ce cycle de conférences, qui a eu lieu cet automne, a été organisé par **Cyntia Venegas**, spécialiste dans le développement de contenus éducatifs, elle-même migrante originaire du Mexique et bénévole à la Croix-Rouge fribourgeoise. Elle a proposé d'apporter son expérience et ses compétences à Fribourg Connections, un projet visant à mettre en lumière les capacités des personnes migrantes, à renforcer leur confiance et leur voix dans les lieux publics. En tant que bénévole, elle a participé activement à des événements destinés aux personnes âgées et à l'intégration. Actuellement, elle est animatrice de l'atelier «Histoires en mouvement», qui permet aux participant·e·s de développer leur créativité en expérimentant des techniques d'écriture imaginative et de relaxation.

Fort du succès de ces conférences, l'événement pourrait être renouvelé l'année prochaine, avec pour objectif de continuer à encourager et accompagner les personnes migrantes dans leur chemin vers l'épanouissement professionnel.

Konkurrenz auf dem Arbeitsmarkt ist es sehr schwierig, eine Stelle zu finden. Sich in einem anderen Land ein neues Leben aufzubauen, bringt viele Schwierigkeiten mit sich, und ich weiss, dass ich jede einzelne überwinden muss. Ich hoffe einfach das Beste und mache weiter.» Heute begleitet Rahmani, der Dari/Farsi, Usbekisch, Türkisch und Englisch spricht, andere Mitglieder der afghanischen Gemeinschaft als Übersetzer bei Behörden gängen und administrativen Schritten, um das Verständnis für die Abläufe zu erleichtern. Gleichzeitig kann er so seine Erfahrungen teilen und etwas an die Gemeinschaft zurückgeben.

Die Vortragsreihe, die im Herbst stattfand, wurde von **Cyntia Venegas** organisiert. Cyntia ist Spezialistin für die Entwicklung von Lerninhalten, stammt aus Mexiko und engagiert sich als Freiwillige beim Fribourgischen Roten Kreuz. Sie brachte ihre Erfahrung und ihr Know-how in das Projekt Fribourg-Connections ein, das die Kompetenzen von Menschen mit Migrationshintergrund in den Fokus stellen, ihr Vertrauen in ihre Fähigkeiten stärken und ihnen in der Öffentlichkeit eine Stimme geben will. Als Freiwillige des FRK engagierte sie sich aktiv in der Integrationsförderung und bei Aktivitäten für ältere Menschen. Derzeit animiert sie das Atelier «Histoires en mouvement», in dem die Teilnehmenden mit kreativem Schreiben und Entspannungstechniken experimentieren und so ihre Kreativität entwickeln.

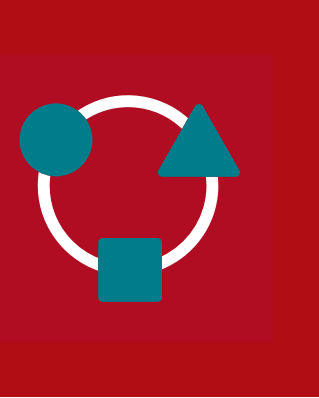
Angeht der Erfolg der Vortragsreihe könnte der Anlass nächstes Jahr wieder durchgeführt werden, mit dem Ziel, Migrantinnen und Migranten auf dem Weg zur Erfüllung im Berufsleben zu begleiten.

Image de gauche / Foto links: de gauche à droite / Von links nach rechts: Rahmani Sayed Yasin, Cyntia Venegas, Barzan Khalil Mohammad, Nasim Nawroozy.

au milieu / in der Mitte: Rahmani Sayed Yasin

à droite / rechts: Cyntia Venegas

Plusieurs personnes migrantes ont raconté leur parcours vers une intégration professionnelle réussie



Soutenez-nous Unterstützen Sie uns



faire
un don
eine Spende
machen



devenir
membre
Mitglied
werden



devenir
bénévole
Freiwilliger
werden



Petits dons, grand impact

Dans le monde de la philanthropie, tout type de donatrice ou donateur est crucial et apporte une contribution unique. Outre son envelopure, chaque contribution permet de répondre aux besoins de l'association et d'avoir un impact significatif.

Saviez-vous qu'en Suisse, près de 60 % des dons finançant une association proviennent de ménages privés, et que 50 % de ces dons sont inférieurs à 200 CHF? Ces chiffres, provenant d'une étude de la Fondation Zewo, montrent à quel point les dons sont essentiels. Grâce à ce soutien, les associations peuvent financer des projets variés. Lorsqu'ils sont cumulés, ces montants représentent une part importante du budget des organisations et permettent de changer des vies, de construire des projets durables et de renforcer la solidarité. Ainsi, chaque geste, même modeste, compte.

Pour la Croix-Rouge fribourgeoise, cet apport financier est indispensable pour continuer à offrir des prestations gratuites ou à très bas prix, et ainsi en permettre l'accès à toutes et tous.

Kleine Spende mit grosser Wirkung

In der Philanthropie zählt jede Kategorie von Gönnern – alle sind wichtig, alle leisten einen bedeutenden Beitrag. Unabhängig von der Höhe des Betrags zeigt jede einzelne Spende Wirkung und hilft Organisationen bei der Erfüllung ihrer Aufgaben.

Haben Sie gewusst, dass in der Schweiz rund 60 % der finanziellen Zuwendungen an gemeinnützige Organisationen von Privathaushalten stammen und dass 50 % dieser Spenden sich auf weniger als 200 CHF belaufen? Diese Zahlen aus einer Studie der Stiftung ZEWO beweisen, wie essenziell die Unterstützung durch Spenden ist. Dank ihnen können die Organisationen ihre verschiedenen Projekte finanzieren. Spenden machen einen erheblichen Teil des Gesamtbudgets von gemeinnützigen Organisationen aus, die mit ihrer Arbeit Leben verändern, nachhaltige Projekte realisieren und die Solidarität stärken. Jede Geste zählt, und sei sie auch noch so klein.

Für das Freiburgische Rote Kreuz ist diese finanzielle Unterstützung unabdingbar, denn nur so können wir Leistungen kostenlos oder zu kleinen Preisen anbieten, damit sie für alle zugänglich bleiben.

Mobilité

Transports Croix-Rouge: L'accessibilité au service de l'autonomie des aînés

Chaque semaine, Marie, 82 ans, compte sur le service des transports de la Croix-Rouge fribourgeoise pour se rendre à ses rendez-vous médicaux. « Sans ce service, je serais perdue », dit-elle. Ce transport ne se limite pas à un simple trajet: **il offre bien plus**: une passerelle vers la dignité, l'autonomie et l'inclusion sociale, des valeurs essentielles dans une société où la mobilité reste un défi majeur pour nos aînés.

De nombreuses personnes âgées souhaitent rester chez elles le plus longtemps possible, afin de préserver leur indépendance. Toutefois, sans un moyen de transport adapté, elles risquent l'isolement. Le service des transports de la Croix-Rouge fribourgeoise comble cette lacune en permettant aux aînés de maintenir leur autonomie et de rester actifs socialement.



Mobilität

Der Rotkreuz-Fahrdienst – ein Beitrag zur Autonomieförderung älterer Menschen

Marie (82) zählt jede Woche auf den Fahrdienst des Freiburgischen Roten Kreuzes, der sie zu ihren Arztterminen bringt. « Ohne diesen Fahrdienst wäre ich verloren », erklärt sie uns. Der Fahrdienst ist **mehr als ein reines Transportangebot**: er ist ein Mittel für mehr Würde, mehr Autonomie und soziale Inklusion – wichtige Werte in einer Gesellschaft, in der Mobilität eine Herausforderung für betagte Menschen darstellt.

Viele Seniorinnen und Senioren möchten so lange wie möglich im vertrauten Heim bleiben und sich ihre Selbstständigkeit bewahren. Ohne entsprechende Transportmittel droht aber häufig die Isolation. Hier springt der Fahrdienst des Freiburgischen Roten Kreuzes ein, damit ältere Menschen autonom und sozial aktiv bleiben können.