

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



Französisch für Gesundheitsberufe: Barrieren überwinden

Seite 12

Zu Hause alt werden: Wunschtraum oder Realität?

Seite 4

2x Weihnachten

Seite 14

Essen mit Genuss für mehr Lebensfreude

Seite 8

Gutes tun tut gut!



Diese Ausgabe unserer Zeitung FRK-Info ist der Fülle und der Vielfalt unserer Leistungen für Freiburgerinnen und Freiburger gewidmet. Auf den nächsten Seiten wollen wir all jene würdigen, die im Alltag Solidarität leben: Familien, Senioren und Seniorinnen, Neuzugezogene – alles Beispiele von Resilienz, Mut und Vertrauen in die Zukunft. An ihrer Seite stehen unsere engagierten Freiwilligen und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich mit viel Herzblut für die Werte des Roten Kreuzes einsetzen.

Und wir haben es in der Hand, etwas Schönes aufzubauen – hier bei uns, mit Wohlwollen und Menschlichkeit

In der gegenwärtigen Zeit mit ihren oft bedrückenden Nachrichten – ob Konflikte oder technologische Umwälzungen – wollen wir uns an die Wirkung einfachster Gesten erinnern: Ein Lächeln, ein freundliches Wort, eine konkrete Hilfeleistung – diese kleinen Aufmerksamkeit stärken den sozialen Zusammenhalt und sind ein echter Sonnenstrahl, auch wenn der Himmel sonst grau scheint.

Wir leben in einer interessanten Zeit mit vielen Herausforderungen, aber auch vielen Möglichkeiten. Und wir haben es in der Hand, etwas Schönes aufzubauen – hier bei uns, mit Wohlwollen und Menschlichkeit. Die Zahlen sprechen für sich: Laut Freiwilligen-Monitor 2025 engagieren sich 86% der Schweizer Bevölkerung im Laufe eines Jahres in irgendeiner Form freiwillig. 41% der Bevölkerung tun dies formell in Vereinen und Organisationen. Die Freiwilligen heben das starke Zugehörigkeitsgefühl, ein

grösseres Vertrauen in andere und stärkere Integration in ihre Gemeinschaft hervor – ein herzerwärmendes Zeichen für gelebte Solidarität in der Schweiz!

Auch wenn wir keinen direkten Einfluss auf das grosse Weltgeschehen nehmen können, so bleibt das Engagement in der Gemeinschaft ein probates Mittel gegen die allgemeine Ungewissheit. Beim Freiburgerischen Roten Kreuz setzen wir uns Tag für Tag dafür ein, Lösungen für die steigenden Bedürfnisse der Bevölkerung anzubieten und gleichzeitig den Fortbestand unserer Angebote zu sichern. Dies ist nur möglich dank der Partnerschaft mit der öffentlichen Hand, dank dem Einsatz unserer Freiwilligen und der Grosszügigkeit unserer Spenderinnen und Spender. Ihnen allen danken wir an dieser Stelle von Herzen!

Gemeinsam erbringen wir den Beweis, dass Helfen viel Gutes bewirkt, nicht nur für andere, sondern auch für uns selber.

Ich danke jedem und jeder von Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihren Einsatz.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre und viel Freude bei Ihrer solidarischen Tätigkeit.

Vincent Brodard
Direktor FRK



Schenken Sie Solidarität zu Weihnachten!

Unterstützen Sie unsere Aktionen zugunsten Menschen in schwierigen Situationen

Teddy zum Preis von **CHF 19.–**

Wer eine zusätzliche Geste machen möchte Solidaritätspreis von **CHF 49.–**

Den Teddy gibt es in unseren Geschäften



ZIGZAG
SECOND HAND SELECTION

Patientenverfügung: Damit Ihre Wünsche respektiert werden

Mit einer Patientenverfügung stellen Sie sicher, dass Ihre Wünsche in Bezug auf medizinische Behandlungen beachtet werden. Eine Patientenverfügung sorgt für Klarheit und nimmt Ihren Liebsten schwierige Entscheidungen ab.

Jeder Mensch hat das Recht, zu entscheiden, welche medizinische Behandlungen er oder sie wünscht, auch wenn man sich selber nicht mehr äussern kann. Eine Patientenverfügung gibt Auskunft über Ihre Wünsche und garantiert, dass Ihre Autonomie und Ihre Werte respektiert werden, auch bei Unfall, Krankheit oder Verlust der Urteilsfähigkeit.

Das Freiburgische Rote Kreuz bietet eine personalisierte Beratung zum Ausfüllen der Patientenverfügung. Geschulte Freiwillige unterstützen Sie beim Erstellen der Verfügung, damit diese für Pflegefachleute klar und eindeutig ist. Ihre Verfügung wird dann sicher beim Roten Kreuz hinterlegt, so dass sie rund um die Uhr von medizinischen Fachpersonen abrufbar ist.

Unser Angebot beinhaltet die Überprüfung des Inhalts und die formelle Validierung Ihrer Verfügung, ein persönliches Dokument, das über das Vorhandensein einer Patientenverfügung informiert sowie regelmässige Informationen über eine allfällige Aktualisierung. Die Beratung kann auch bei Ihnen zu Hause erfolgen, so dass dieses Angebot allen offen steht.

Für Personen mit geringem Einkommen oder Vermögen gilt ermässigtter Ansatz.

Für weitere Informationen laden Sie das Formular herunter oder kontaktieren Sie das Freiburgische Rote Kreuz für eine persönliche Beratung:

Guillaume-Techtermann-Strasse 2
Postfach, 1701 Freiburg
Tel. 026 347 39 52
info@croix-rouge-fr.ch

Ein Blick zurück – hätten Sie's gewusst?

Vor 150 Jahren verstarb Guillaume-Henri Dufour, eine markante Persönlichkeit der Schweizer Geschichte. Der bekannte General, Ingenieur und Kartograph gründete 1866 zusammen mit Henri Dunant das Rote Kreuz und prägte seine Zeit durch seine humanitäre Gesinnung und seinen Einsatz für den Frieden.



Interessante Fakten:

- Als General im Sonderbundskrieg (1847) war er darauf bedacht, die Anzahl Opfer möglichst gering zu halten.
- Die Dufourkarte, die erste genaue topographische Karte der Schweiz, geht auf seine Arbeiten zurück.
- Er übernahm den Vorsitz des ersten Internationalen Komitees vom Roten Kreuz (des heutigen IKRK).
- Der mit 4'634 m höchste Punkt der Schweiz trägt seinen Namen: die Dufourspitze im Monte-Rosa-Massiv.

Mit seinem Handeln legte Dufour die Grundlagen für die schweizerische Neutralität und ein humanitäres Engagement basierend auf Würde und Respekt. **Auch 150 Jahre nach seinem Tod bleibt sein Erbe eine Inspiration für das Schweizerische Rote Kreuz.**

Der Bereich Gesundheit hat eine neue Leiterin – herzlich willkommen Sylvie Jungo!

Seit dem 1. Juli steht Frau Sylvie Jungo dem Bereich Gesundheit des Freiburgischen Roten Kreuzes vor. Als ausgewiesene Fachfrau des Gesundheitsbereichs vereint Sylvie Jungo vielfältige klinische und praktische Erfahrung mit fundierter Management-Kompetenz. Die diplomierte Pflegefachfrau besitzt zudem den eidgenössischen Fachausweis als Teamleiterin sowie ein DAS in Gesundheit und Gesundheitsförderung.

Sie tritt die Nachfolge von Frau Pascale Zbinden an, die sich nach 23 Jahren im Dienst des Freiburgischen Roten Kreuzes für eine vorzeitige Pensionierung entschied. Ein wichtiger Teil ihrer Tätigkeit war dem Auf- und Ausbau des Bereichs Gesundheit gewidmet, den sie mit Geschick und Menschlichkeit führte. Der Vorstand dankt ihr von Herzen für ihr Engagement und ihre wertvolle Arbeit.

Mit der Ankunft von Sylvie Jungo beginnt eine neue Etappe für den Bereich Gesundheit mit dem Wunsch, die aktuellen Herausforderungen im Gesundheitsbereich aufzugreifen, insbesondere in Bezug auf Prävention und Unterstützung vulnerabler Personen.

Wir heissen Sylvie Jungo herzlich willkommen und wünschen ihr viel Erfolg in ihrer neuen Aufgabe!



Zu Hause alt werden: Wunschtraum oder Realität?

Wie das Freiburgische Rote Kreuz Autonomie im Alltag unterstützt

Zu Hause alt
werden heisst,
sein Leben
selbstbestimmt
leben

Die meisten älteren Menschen möchten möglichst lange zu Hause bleiben, was oft eine logistische und medizinische Herausforderung darstellt. Im Kanton Freiburg engagiert sich das Freiburgische Rote Kreuz (FRK) dafür, mit spezifischen Pflege- und Betreuungsleistungen den Verbleib von betagten Menschen zu fördern.

Ein häufiger Wunsch mit vielfältigen Herausforderungen

Laut Bundesamt für Statistik möchten fast 90% der Menschen über 75 Jahre daheim alt werden. Konkret treten jedoch häufig Schwierigkeiten auf: Autonomieverlust, soziale Isolation, Mobilitätsprobleme usw. Der Verbleib zu Hause wird dann zu einem prekären Gleichgewicht, das eine konkrete und koordinierte Unterstützung erfordert.

Die Antwort des FRK: ein Ansatz mit fünf Säulen

1. Fahrdienst:

mehr Dynamik für die Mobilität

Jedes Jahr tätigt der Fahrdienst des FRK mehr als 22'000 Fahrten für betagte oder mobilitätseingeschränkte Menschen. Das Angebot beschränkt sich nicht auf medizinische Transporte: Es erweitert den Radius, ermöglicht das Festhalten an liebgewonnenen Gewohnheiten und stärkt die sozialen Beziehungen.

2. Der Rotkreuz-Notruf:

Sicherheit auf Knopfdruck

Mit über 1'000 aktiven Installationen im Kanton fungiert der Rotkreuz-Notruf als stiller Wächter. Mit dem Gerät, das als Anhänger oder am Handgelenk getragen wird, kann bei einem Sturz oder einem Unwohlsein einfach Alarm gegeben werden, am Tag genauso wie in der Nacht. Das Notrufsystem gibt Angehörigen und Anwenderinnen Sicherheit und hilft mit, die Selbstständigkeit betagter Menschen zu bewahren.

3. Besuche von Freiwilligen:

Kampf gegen Einsamkeit

Die Pflege sozialer Beziehungen ist ein wichtiges Element in der Lebensqualität älterer Menschen. Deshalb stützt sich das FRK auf sein bewährtes Netzwerk von Freiwilligen, die Zeit, ein offenes Ohr und Gesellschaft schenken. Jedes Jahr nutzen an die 200 Personen dieses wichtige Betreuungsangebot.

4. Entlastung für betreuende Angehörige: Erschöpfung vorbeugen

Ein betagtes Familienmitglied im Alltag zu unterstützen ist eine bereichernde, aber auch anspruchsvolle Aufgabe. Viele Angehörige engagieren sich unermüdlich, was angesichts der emotionalen, körperlichen und administrativen Belastung manchmal zur Erschöpfung führen kann. Aus diesem Grund bietet das FRK einen Entlastungsdienst an, damit betreuende Angehörige gewisse Aufgaben abtreten und sich in der Betreuung eine kurze Pause nehmen können. Die SRK-Pflegehelfenden übernehmen während dieser Zeit die Betreuung des Familienmitglieds und sorgen für eine beruhigende Präsenz. Der Dienst richtet sich auch an Menschen ohne Angehörige, die aus gesundheitlichen Gründen regelmässig Unterstützung benötigen. Dieses Angebot fördert den Verbleib zu Hause von Menschen, die an Autonomie eingebüsst haben und ermöglicht die Entlastung betreuender Angehöriger.

5. Elektrische Pflegebetten:

Komfort und Sicherheit im Alltag

Ein angepasstes Umfeld begünstigt den Verbleib älterer Menschen zu Hause. Das Freiburgische Rote Kreuz vermietet deshalb elektrische Pflegebetten für ältere oder kranke Menschen oder Menschen mit einer Behinderung.

Ein fragiles Gleichgewicht

Zu Hause alt werden ist mehr als einfach daheim bleiben können. Es bedeutet auch, die vertraute Umgebung zu behalten, Wahl-





möglichkeiten zu haben, seine Autonomie zu bewahren. Eine angepasste Umgebung und ein solides soziales Netz spielen dabei eine wichtige Rolle. Dafür engagiert sich das FRK Tag für Tag.

Engagement nachhaltig sichern – eine finanzielle Herausforderung

Damit seine Leistungen für alle erschwinglich bleiben, arbeitet das Freiburgische Rote Kreuz mit einem Hybridmodell aus Subventionen der öffentlichen Hand, privaten Spenden und unentgeltlichem Einsatz von Freiwilligen. Jeder Franken, jede Stunde Freiwilligenarbeit hilft ganz direkt, den Verbleib zu Hause zu ermöglichen und freundlicher zu gestalten.

Dynamik stärken

Angesichts der demographischen Entwicklung dürfte die Nachfrage in den kommenden Jahren stark zunehmen. Entsprechend heisst es für uns innovieren, Ressourcen gemeinsam nutzen, neue Freiwillige ausbilden und Partnerschaften stärken.

In Zahlen

- **22'000+** Fahrten im Jahr 2024
- **1'000+** Rotkreuz-Notrufsysteme im Kanton
- **200** Personen erhielten Besuch von Freiwilligen
- **45** Einsätze des Entlastungsdienstes pro Woche
- **55** installierte Pflegebetten im Jahr 2024

Damit zu Hause alt werden nicht ein Privileg, sondern für alle eine realistische Möglichkeit bleibt, müssen wir die gegenseitige Hilfe und Solidarität stärken. Doch dies beruht auf einem fragilen Gleichgewicht zwischen gemeinsamem Handeln, dauerhaftem Engagement und einer geteilten Überzeugung, dass unsere Betagten es verdienen, diesen Lebensabschnitt in Sicherheit und Würde zu verbringen.

Bedeutung der Freiwilligenarbeit



Menschen, die einen Teil ihrer Zeit geben und sich freiwillig engagieren, bilden das Herz des sozialen Netzwerks, das das Rote Kreuz Tag für Tag am Leben hält.

Eine kleine Geste mit grosser Wirkung

In einer Gesellschaft, in der jede Minute mit Arbeit, Familie und Freizeit verplant ist, scheint es schwierig, Zeit für andere zu finden. Doch beim Freiburgischen Roten Kreuz hilft schon eine Stunde Freiwilligenarbeit im Monat, Beziehungen zu pflegen und Licht in oft schwierige Situationen zu bringen.

Jedes Jahr engagieren sich rund 500 Freiwillige nach Kräften: Sie begleiten ältere Menschen zu Arztterminen, offerieren einen Kaffee und ein offenes Ohr bei Hausbesuchen, leiten Sprachkurse, informieren über die Aufgabe des Roten Kreuzes in Schulen usw.

Wenn Sie sich fragen, ob eine Stunde pro Monat wirklich einen Unterschied macht, so denken Sie an den Trost, das Vertrauen und das Lächeln, das Sie jemandem mit ihrem Einsatz schenken. Jede Minute, die Sie mit jemandem teilen, ist eine Masche in diesem manchmal feinen, manchmal weitmaschigen, aber immer kostbaren Netz der Solidarität.

Machen Sie mit! Schenken Sie jemandem eine Stunde und Sie können Leben verändern – auch das Ihre!



Freiburger Festivals unterstützen das Rote Kreuz

Zum zweiten Mal in Folge pflegt das Freiburgische Rote Kreuz eine Zusammenarbeit mit dem **Estivale Open Air** in Estavayer-le-Lac für die Sammlung der von den Besucherinnen und Besuchern gespendeten Pfandbecher. Am Festival wurden zwei Sammelcontainer aufgestellt. Für jeden eingeworfenen Becher erhielt das Rote Kreuz 2 Franken, die vollumfänglich für soziale Aktionen im Kanton Freiburg verwendet wurden.

Seit 2019 bieten wir diese Möglichkeit bei mehreren Anlässen im Kanton an und bauen so eine Aktion aus, die seit mehr als fünf Jahren beim **Festival des Georges** und beim **Nikolausfest** bestens funktioniert.

Mit dem diesjährigen Ertrag von einigen Tausend Franken finanzieren wir Sprachkurse für Migrantinnen und Migranten, Hausbesuche für isolierte Seniorinnen und Senioren, Entlastung für pflegende Angehörige oder auch eine finanzielle Nothilfe für Familien in Schwierigkeiten. **Eine einfache Geste mit konkretem Nutzen für die verletzlichsten Personen unserer Gesellschaft!**



La Capucette – ein mobiler Barwagen mit einem Plus für Mensch und Natur

Eine nachhaltige Smoothie-Bar, von Hand gebaut, mit Muskelkraft betrieben und entstanden aus dem Gedanken, das Miteinander zu pflegen – dies war die Idee hinter der mobilen Bar La Capucette, die im Gemeinschaftsgarten Jardin des Capucins in Bulle entstand. Das innovative und partizipative Projekt wurde vom Bereich Integration und Migration des Freiburgerischen Roten Kreuzes mitgetragen und ist Gemeinschaft, Nachhaltigkeit und sozialer Inklusion verpflichtet.

Eine Antwort auf ein Bedürfnis

Am Anfang stand ein Manko: Bei Anlässen im Gemeinschaftsgarten fehlte ein Ort, an dem man sich austauschen und gemütlich etwas trinken konnte. Dies gab den Impuls für die mobile Getränkebar La Capucette, die Früchte und Gemüse aus dem Garten zu Säften und Smoothies verarbeitet – ganz ohne Elektrizität dank einem Tretantrieb, mit dem die Gäste selbst die Energie für den Blender produzieren. La Capucette zeigt auf spielerische Weise, wie sich auch einfache Gesten im Alltag nachhaltiger gestalten lassen.

Partizipativ, lokal, low-tech

Für den Bau nutzten wir einen Low-Tech-Ansatz und Recycling-Material, das uns lokale Organisationen wie La Ressourcerie, Coup de Pouce und Emmaüs zur Verfügung stellten. Für Design und Herstellung konnten wir auf die Mitwirkung lokaler Partner zählen, wie Sergio Almeida (Atelier Tramway) und den Verein Team Cyclotone für den mechanischen Antrieb. Auch das breite Publikum machte bei den Etappen Ideenatelier, Konstruktion sowie Test und Lancierung begeistert mit.

Mit diesem Ansatz passt La Capucette bestens zur Philosophie des Gemeinschaftsgartens Jardin des Capucins, einem offenen Begegnungsort in der Stadt, der für gemeinsames Gärtnern, Permakultur, Umweltschutz und ein freundliches Miteinander steht.

La Capucette



Eine Bar als pädagogisches und soziales Instrument

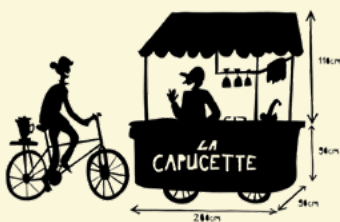
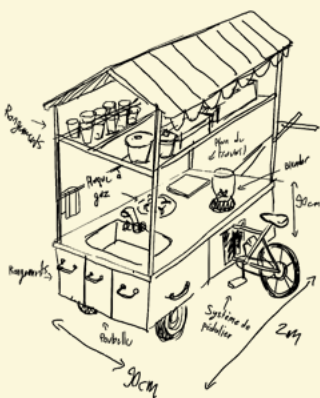
La Capucette will nicht nur gesunde und leckere Drinks anbieten, sondern auch zu Fragen des Konsums sensibilisieren, kurze Wege valorisieren sowie Bewegung und die Produktion eigener Energie fördern. Die Smoothie-Bar schreibt Inklusivität gross: freie Preise für die Produkte, ein intergenerationaler Ansatz, Integrationsförderung von Migrantinnen und Migranten sowie soziale Partnerschaften.

La Capucette macht mobil

La Capucette wurde als mobile Bar konzipiert und ist daher kompakt und einfach zu transportieren, so dass man sie auch ausserhalb des Gemeinschaftsgartens antreffen wird. An Festivals, Märkten und regionalen Festen verkörpert sie die Werte des Freiburgerischen Roten Kreuzes: Nachhaltigkeit, Solidarität, Gegenseitigkeit und soziale Innovation. Damit das Projekt in Zukunft in den ganzen Kanton ausstrahlen kann, erarbeiten wir ab 2026 die Bedingungen für die Miete oder Leihe unserer mobilen Bar.

Smoothie mit Message

Bei La Capucette zeigt jeder Drink, was ein kollektiver und lokaler Ansatz erreichen kann: Genuss und Zusammenhalt verbinden, zu Reflexion anregen und vor allem das Engagement für eine fairere und resilientere Gesellschaft stärken.



Textilrecycling beim Freiburgischen Roten Kreuz



Kurze Wege: Sortierung, Verwertung und Verkauf vor Ort

Das Freiburgische Rote Kreuz (FRK) sammelt jedes Jahr 1'800 Tonnen Alttextilien aus dem ganzen Kanton. Eine eindrucksvolle Zahl – und eine komplexe Mission: Altkleidung ein zweites Leben geben und so Abfälle und unnütze Exporte reduzieren.

Die gesammelten Textilien werden in unserem eigenen Sortierzentrum sortiert und an unsere drei Zig-Zag-Läden geliefert, die als Secondhand-Geschäfte einen nachhaltigen Konsum fördern. In diesen Boutiquen finden alle, unabhängig von ihrem Budget, attraktive Kleidung in guter Qualität und zu einem kleinem Preis.

Weniger Abfall dank lokaler Valorisierung

Unser Sortierzentrum arbeitet mit sehr strengen Kriterien, damit wir in unseren Zig-Zag-Geschäften qualitativ hochwertige Kleidung anbieten können. Ein Teil der Textilien eignet sich deshalb nicht für den Verkauf. Für diese Kategorie gab es bisher nur wenig lokale Absatzmöglichkeiten, dies trotz punktueller Partnerschaften mit Schulen, Schneiderinnen oder Sozialwerkstätten.

Seit kurzem stärkt das FRK diesen Aspekt der Kreislaufwirtschaft mittels einer Zusammenarbeit mit dem Verein Cycle court, der im Textil-Upcycling tätig ist.

Cycle court entwickelt ein lokales Netz für die Sammlung, Sortierung und Verwertung von nicht verkaufbaren Textilien. Hemden, Bettwäsche oder abgenutzte Kleider werden im Atelier des Vereins zu Rohmaterial für neue Produkte (Accessoires, Kleidung, Modeartikel).

Mit dieser Zusammenarbeit erhofft sich das FRK eine deutliche Steigerung des Anteils lokal verwerteter Textilien und eine Reduktion der Ausfuhr von Textilabfällen.

Nachhaltig und sinnstiftend

Durch die Zusammenarbeit mit anderen lokalen Akteuren stärkt das Freiburgische Rote Kreuz eine nachhaltige Textilwirtschaft, die Arbeitsplätze bietet, Weiterbildung fördert und für nachhaltigeren Konsum sensibilisiert.

Jedes gesammelte, sortierte, verarbeitete oder verkaufte Stück ist ein Element in einem positiven Kreislauf für Mensch und Umwelt.



**Bulle
Freiburg
Payerne**

**100% LOKAL
100% SOZIAL**

ZIGZAG
SECOND HAND SELECTION

DAMEN

HERREN

KINDER



Nachhaltig und **chic** mit Schnäppchen aus der **Zig-Zag-Boutique!**



Essen mit Genuss für mehr Lebensfreude: Der Proust-Effekt bei Senioren

Weiterbildung für Pflegehelfende SRK: Zubereitung von ausgewogenen und schmackhaften Mahlzeiten zu Hause



*Das Team der Pflegehelfenden des FRK
bei der Zubereitung des Essens*

Ah, der Duft von frischgebackenem Kuchen... Oft reicht ein besonderer Geruch, um liebe Erinnerungen zu wecken! Der so genannte Proust-Effekt illustriert eindrücklich die enge Verbindung zwischen Ernährung, Gedächtnis, Identität und Genuss, was speziell für das hohe Alter gilt.

Doch im Alter kann das Essen zur Herausforderung werden: Appetitverlust, Schwierigkeiten beim Kauen, Einsamkeit... Auch wenn die Freude am Essen abnimmt, die Freude an den Erinnerungen bleibt. Ein geliebtes Gericht, ein Dessert aus der Kindheit kann Erinnerungen auslösen, Emotionen wecken und Genuss schenken – am Essen und vielleicht allgemein im Leben.

Dies war der Einstieg zur Weiterbildung «Ernährung für Senioren: Bedarfsgerechtes Essen im Alter» unter Leitung von Pierre-Alain Gschwend, Chefkoch der Clinique Générale in Freiburg, mit Unterstützung von Elisabeth Herrmann, Naturheilpraktikerin und Leiterin des Projekts *Bien manger à petit prix* der Westschweizer Konsumentenorganisation FRC. Das Atelier richtet sich an Pflegehelfende SRK im Rahmen ihrer kontinuierlichen Weiterbildung für das FRK-Angebot Betreute Mahlzeiten, einem Mahlzeitendienst für Betagte, bei dem es um mehr als nur um Ernährung geht: Unsere Pflegehelfenden sind für die älteren und/oder kranken Menschen nicht nur eine praktische Hilfe, sie bringen auch Anteilnahme und menschliche Wärme ins Haus – fast wie ein Familienmitglied.

Einfach, gesund und schmackhaft

Weniger als 10 Franken pro Person reichen für ein vollständiges und ausgewogenes Menü:

- Kürbiscrèmesuppe mit Joghurt, Kurkuma und Nussöl
- Pouletgeschnetzeltes in Sauce mit Saison Gemüse



Chefkoch Pierre-Alain Gschwend animiert das Atelier «Ernährung für Senioren: bedarfsgerechtes Essen im Alter»



- Gerichte mit ein paar Tropfen Nussöl abschmecken. Nussöl ist eine ausgezeichnete Quelle von Omega-3-Fettsäuren, die gut für die Gelenke sind.
- Das Auge isst mit – eine ansprechende Präsentation fördert den Appetit
- Konsistenz der Speisen anpassen und bevorzugt Suppen, Schmorgerichte und gedünstetes Gemüse zubereiten
- Improvisieren und auch mit kleinem Budget kreativ kochen

Im Alter kann das Essen zur Herausforderung werden

So wird Essen zu einer Erfahrung für alle Sinne und einem Moment des Austauschs.

- Lachsfilet auf Tomatencoulis mit Kartoffelstock
- Früchtekompott mit Zimt und Honig

Die farbenfrohen, aromatischen und leicht verdaulichen Gerichte wecken Erinnerungen an das Essen «von früher» und orientieren sich an den Bedürfnissen von älteren Menschen.

Praktische Tipps für mehr Appetit

Im Alter braucht der Organismus weniger Kalorien, dafür mehr Nährstoffe, um sich Kraft und Gesundheit zu bewahren.

Neben den Rezepten gab es im Atelier auch hilfreiche Tipps für den Alltag:

- Für eine Extraportion Protein die Suppen mit Joghurt und gehackten Nüssen verfeinern, Saucen mit Milchpulver zubereiten oder zum Schluss etwas Feta, Ricotta oder einen anderen Reibkäse dazugeben
- Weniger Salz ohne Einbussen beim Geschmack: Salz durch Sardellenpaste (reich an Omega-3), Zitronensaft, Gewürze oder frische Kräuter ersetzen.

Viel mehr als einfach eine Mahlzeit

Die Pflegehelfenden nahmen aus dem Atelier mehr als nur neue Rezepte mit. Sie lernten, dass das gemeinsame Kochen mit einer betagten Person nicht nur eine Hilfe beim Essen bedeutet, sondern auch Momente der Freude und der Gemeinsamkeit, menschliche Wärme und Anteilnahme schenkt – und manchmal eine Erinnerung an die Kindheit aufleben lässt.



Betreute Mahlzeiten ist ein Angebot des Freiburger Roten Kreuzes für ältere oder kranke Menschen, die aus gesundheitlichen oder sozialen Gründen einseitig oder nicht ausreichend essen. Unsere Pflegehelfenden SRK unterstützen sie beim Einkaufen und beim Kochen und nehmen dann gemeinsam mit ihnen die Mahlzeit ein, denn ein feines Menü und nette Gesellschaft fördert die Freude am Essen!

Weitere Auskünfte erteilen wir gerne unter Tel. 026 347 39 79, Montag bis Freitag von 7.30 bis 11.30 Uhr.

Hier finden Sie die Rezepte des Ateliers (in Französisch) und weitere interessante Infos!



Elternberatung



Der Start in ein grosses Abenteuer:
Das Rote Kreuz ist für Sie da mit kompetenter
Begleitung für junge Eltern



Eltern zu werden ist ein grosses Abenteuer, mit tausend Freuden, aber auch Zweifeln und vielen Fragen.

menge an Informationen wissen sie nicht, auf was sie sich verlassen sollen.

Beratungsstellen

Greyerz

Rue de la Sionge 67
1630 Bulle

Broye

Le Château 47
1483 Montet

Saane-Land

Avry-Bourg 2
1754 Avry

T. 026 347 38 83



Von der Geburt bis zum Kindergarten können Mütter und Väter auf die wertvollen Ratschläge und die professionelle Unterstützung unserer Beraterinnen zählen. Die Elternberatung des Freiburgischen Roten Kreuzes steht ihnen zur Seite und gibt Antwort auf viele auftauchende Fragen.

Unsere erfahrenen Beraterinnen sind auf die Pflege von Kleinkindern spezialisiert. Sie besuchen Familien zu Hause oder beraten in unseren Räumlichkeiten und bieten eine individualisierte Unterstützung zu Themen wie Einschlafen, Ernährung, Weinen und kindliche Entwicklung. Zudem organisieren sie Austausch-Ateliers für Eltern mit konkreten Tipps für den Alltag.

Heute sind Informationen im Überfluss verfügbar: eine Suche im Internet, ein Post auf Social Media, Kurzvideos – junge Eltern werden geradezu überhäuft mit oft widersprüchlichen Ratschlägen. Bei dieser Un-

«Einmal pro Monat organisieren wir Treffen, wo sich junge Eltern mit anderen Eltern in der gleichen Situation austauschen können. Dabei informieren wir auch über Prävention und ganz allgemein über die Angebote unserer Dienste», erklärt Christine, Pflegefachfrau bei der Elternberatung des FRK.

Die Mütter- und Väterberatung des Freiburgischen Roten Kreuzes stellt eine wertvolle Hilfe dar. Unsere Beraterinnen unterstützen Eltern mit verlässlichen Informationen für alle Familiensituationen, ohne kurzfristigen Hype oder vorschnelle Urteile. Sie stützen sich auf aktuelle Kenntnisse und ihre langjährige Erfahrung und gehen aufmerksam auf die individuellen Bedürfnisse jeder Familie ein.

Eltern sein lernt man nicht allein. Das Vertrauensverhältnis zwischen den Familien und den Elternberaterinnen stärkt die emotionale Sicherheit der Kinder und fördert das Wohlergehen der Eltern – ein doppelter Vorteil!

Wenn Klicks Generationen verbinden

In Freiburg, Marly und Bulle organisiert das Jugendrotkreuz (JRK) wöchentliche Treffen, bei denen ältere Menschen und andere Interessierte Unterstützung beim Einsatz von digitalen Geräten und Medien finden. Dies ist eine einzigartige Gelegenheit, Neues zu lernen, die Möglichkeiten der digitalen Welt zu erkunden und sich mit anderen auszutauschen.

Die Herausforderungen der digitalen Welt

Ein Leben ohne Smartphone? Heute kaum mehr denkbar – zu allgegenwärtig ist es in unserem Alltag, um zu kommunizieren, Rechnungen zu bezahlen, Kinokarten zu kaufen oder online ein Menü anzusehen. Viele ältere Menschen haben hingegen einen grossen Teil ihres Lebens ohne diese Technologien verbracht und finden Touchscreens oft verwirrend oder stressig. Was für Jüngere im Alltag offensichtlich ist, stellt für die ältere Generation eine echte Herausforderung dar. Entsprechend besteht ein echtes Bedürfnis nach Unterstützung.

Lernen Schritt für Schritt

Jede Woche beantworten die JRK-Freiwilligen Fragen zu Smartphones, Tablets oder PCs. Sie erklären, wie man E-Mails verschickt, Apps nutzt, mit WhatsApp kommuniziert und geben Tipps, die den Alltag erleichtern. Dank dieser Begleitung können ältere Menschen ihre Autonomie bewahren, den Kontakt mit Angehörigen pflegen und sich neue Möglichkeiten der digitalen Welt erschliessen.

Eine Brücke zwischen den Generationen

Bei diesen Anlässen geht es nicht nur um Technik; sie dienen auch dem Austausch zwischen den Generationen. Die Treffen zwischen jungen Freiwilligen und älteren Menschen beugen zudem der sozialen Isolation vor und eröffnen neue Wege der Kommunikation. Louis Allaz, der regel-

mässig zu den Treffen in Freiburg kommt, ist begeistert:

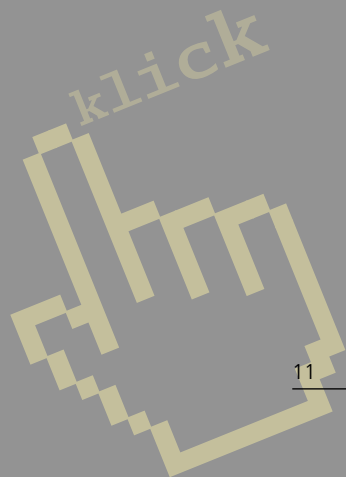
«Der Kontakt zwischen den Jugendlichen und den älteren Menschen ist grossartig. Der Austausch bereichert sowohl auf menschlicher wie auch auf digitaler Ebene.»



Praktische Tipps zur Begleitung von älteren Menschen beim digitalen Lernen

1. **Empathie zeigen:** Technologie kann manchmal frustrieren.
2. **Fragen stellen:** genau zuhören, um das Problem zu erfassen.
3. **Display anpassen:** Schrift vergrössern und einfache Darstellung wählen.
4. **Ein Gespräch beginnen:** Interesse für sein Gegenüber zeigen, um das Lernen angenehmer und motivierender zu gestalten.

Jeder Klick ist ein Zeichen der Solidarität, eine Brücke zwischen manchmal fernen Welten. Mit seinen Technologie-Treffen zeigt das Jugendrotkreuz, dass die digitale Welt Generationen verbinden und dauerhafte Beziehungen in der realen Welt schaffen kann.





Französisch für Gesundheitsberufe: Barrieren überwinden

**Sprache als Hindernis auf dem Arbeitsmarkt:
Das Rote Kreuz engagiert sich für die Integrationsförderung**

**Gesundheits-
bereich:
ein Sektor
mit grosser
Nachfrage**

Einen Job finden ohne Französisch oder Deutsch zu sprechen? So gut wie unmöglich! Viele Migrantinnen und Migranten müssen diese Erfahrung Tag für Tag machen, trotz hoher Motivation, Fertigkeiten und dem echten Wunsch, einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten. Die Sprache stellt weiterhin eine der grössten Hürden für eine Integration in den Arbeitsmarkt dar. In einem Land, in dem Kommunikationsfähigkeiten, namentlich in Berufen mit Kundenkontakt, von grosser Bedeutung sind, erweisen sich mangelnde Sprachkenntnisse oft genug als Grund für den Ausschluss vom Arbeitsmarkt. Dies betrifft gerade auch den Gesundheitsbereich, obwohl dort ein Mangel an Fachkräften herrscht.

Französisch für die Pflege: branchenspezifische Sprachkenntnisse erwerben

Hier setzt das Angebot Französisch für Gesundheitsberufe des Freiburgerischen Roten Kreuzes an, ein Schulungsprogramm, das eigens für Migrantinnen und Migranten entwickelt wurde, die in der Pflege arbeiten möchten.

Der Kurs vermittelt neben allgemeinen Französischkenntnissen auch die Fachbegriffe für konkrete Situationen des medizinisch-sozialen Bereichs: Anweisungen verstehen, Kommunikation mit Patient-inn-en, Formulare ausfüllen, Austausch mit Teamkollegen. Die Teilnehmenden verbinden den Spracherwerb mit einem konkreten beruflichen Projekt und der Möglichkeit, sich (wieder) im Arbeitsmarkt zu integrieren.

Pflegehelfende SRK: ein Einstieg in den Pflegebereich

Das Rote Kreuz bietet zudem für Interessenten mit einem Sprachniveau B1 die Ausbildung Pflegehelfende SRK an. Absolventinnen und Absolventen erwerben die Grundkenntnisse für eine Tätigkeit in der Pflege und finden meist schnell eine Anstellung in einem APH, einer Spitex-Organisation oder einer spezialisierten Einrichtung.

Doch die Begleitung des FRK beschränkt sich nicht auf die Vermittlung von theoretischem Wissen, sondern umfasst auch ein Praktikum sowie ein personalisiertes Coaching während der ganzen Ausbildungszeit.



Dies festigt die technischen Fertigkeiten, stärkt das Selbstvertrauen und ist ein eigentliches Sprungbrett für eine gelungene Integration in den Arbeitsmarkt.

Umfassende Begleitung zur beruflichen Integration

Der grosse Vorteil des Freiburgischen Roten Kreuzes ist die umfassende Begleitung für alle Teilnehmenden, von Sprachkursen über die Ausbildung Pflegehelfende bis hin zu spezifischen Weiterbildungen für Gesundheitsberufe. Dank diesem integrierten Ansatz können sich alle je nach individuellen Vorkenntnissen und beruflichen Zielen Schritt für Schritt weiterbilden.

Auch wenn sich der Leistungsauftrag des Kantons streng genommen auf den Spracherwerb beschränkt, geht das FRK einen Schritt weiter: Es schlägt für einen Bereich mit starker Nachfrage eine Brücke zum Arbeitsmarkt.

fide-Sprachenpass: Bestätigung der Sprachkompetenz

Einfache Sprachkenntnisse reichen nicht immer aus, um Arbeitgebende zu überzeugen – manchmal braucht es eine offizielle Bestätigung des Sprachniveaus. Genau dafür gibt es den fide-Sprachenpass, einen schweizweit anerkannten Sprachentest, den das Freiburgische Rote Kreuz anbietet. Er bestätigt die mündlichen und schriftlichen Kompetenzen (Sprechen, Verstehen, Hören, Schreiben) für ein Bewerbungsdossier – ein echtes Plus für die Arbeitssuche und das Selbstvertrauen.

Eine Sprache beherrschen bedeutet weit mehr als nur Wörter lernen; es ist eine Öffnung gegenüber andern, eine Brücke zur Arbeitswelt, in die Gesellschaft und in die Selbstständigkeit. Mit seinen Schulungen gibt das Freiburgische Rote Kreuz allen Lernenden die Mittel in die Hand, alle Etappen, von der Sprache bis zum Beruf, zu meistern und so einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten.

«Grüezi, wie geht's?» oder wenn eine einfache Frage alles verändert

Im Arbeitsleben, im Familien- und Freundeskreis begegnen wir häufig Menschen, die mit einer Depression, einem Burn-out oder mit einer anderen psychischen Belastung leben, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Das Freiburgische Rote Kreuz entwickelte deshalb eine innovative neue Schulung: «Bonjour, comment ça va?» Der Kurs, der derzeit nur in Französisch angeboten wird, **will für die Erkennung der ersten Anzeichen von psychischen Notlagen und für empathische Kommunikation sensibilisieren.**

Daneben zeigt er auch auf, wie jeder und jede auf seinem Niveau zum Wohlergehen seines Umfelds beitragen kann. Die Schulung vermittelt, wie man in schwierigen Situationen ein empathisches Gespräch führt, aktiv zuhört und angemessen reagieren kann.

Es geht dabei nicht darum, Fachpersonen des Gesundheitsbereichs zu ersetzen, sondern mit Wohlwollen und einem offenen Ohr Hilfe für jene zu bieten, die manchmal nicht wissen, wohin sie sich wenden können. Ob im Kollegen- oder Freundeskreis oder in der Familie, ein aufmerksames Wort oder wohlwollendes Zuhören kann einen Wendepunkt auf dem Weg zur Besserung bedeuten.

In Zeiten, in denen immer mehr Menschen unter Stress oder Angstzuständen leiden, ist dies viel Wert. Der immer hektischere moderne Alltag im Verbund mit grösserem sozialem Druck führt zu einem Anstieg von psychischen Gesundheitsproblemen. **Gemäss der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben in den letzten Jahren die Fälle von Depression und Angststörungen weltweit um 25% zugenommen**, verstärkt durch Krisen wie die Covid-19-Pandemie. Eine Kultur des Zuhörens und der Empathie zu entwickeln, war deshalb noch nie so nötig wie heute. Dieser Kurs steht allen offen und informiert darüber, wie man Anzeichen von Notlagen erkennen und seinem Umfeld eine echte Stütze sein kann.

Ein einfaches «Grüezi» kann der Auftakt zu einem heilenden Gespräch bilden. Der Kurs zeigt eindrücklich, dass Aufmerksamkeit gegenüber unseren Nächsten das erste Glied im Beziehungs- und Unterstützungsnetz darstellt.

30.–31. Januar 2026

Mimosenverkauf zugunsten der Kinder des Kantons



**Wir suchen
freiwillige
Verkäufer:innen!**

**Melden Sie sich
schon jetzt an!**

026 347 39 61
crj@croix-rouge-fr.ch



2x Weihnachten



Solidarität über Grenzen

Während sich in der Weihnachtszeit häufig die Geschenke stapeln, sind die Festtage für viele Familien in der Schweiz wie im Ausland mit Entbehrungen verbunden. Die Aktion «2x Weihnachten», die das Schweizerische Rote Kreuz zusammen mit der Post, Coop und der SRG SSR durchführt, bringt etwas Freude und Trost in dieser Zeit.

Jede Geste zählt

Kleine Geste mit konkreter Wirkung

Jedes Jahr können Spenderinnen und Spender im Rahmen der Aktion Pakete mit lang haltbaren Lebensmitteln oder Hygieneartikeln gratis versenden. Die Pakete werden in der Schweiz von den kantonalen Rotkreuzverbänden sortiert und an armutsbetroffene Familien verteilt. Mit einem Teil der Spenden werden Familien in Osteuropa unterstützt, etwa in Moldawien, Armenien, Bosnien-Herzegowina oder Kirgisistan, wo die Bedürfnisse enorm sind.

Ein Zeichen gelebter Solidarität

2024 wurden mehr als 50'000 Pakete verschickt. Auch im Kanton Freiburg war die

Mobilisation erfreulich gross: Die Spendenpakete wurden lokal vom Freiburgerischen Roten Kreuz über seine Dienste oder Partnerorganisationen verteilt, damit Familien im Kanton das neue Jahr etwas gelassener angehen können.

Teilen ist doppelte Freude

«2x Weihnachten» steht für die Idee, dass sich Schenken nicht auf die Familie beschränkt. Beim zweiten Mal beschenken wir Menschen, die wir nicht kennen, aber mit denen wir das gleiche Bedürfnis nach Würde und menschlicher Wärme teilen. Bei der Aktion 2x Weihnachten kann jeder und jede nach seinen Möglichkeiten etwas beitragen.



So können Sie bei «2x Weihnachten» mitmachen:

1. Ein Paket zusammenstellen:

- Wählen Sie lange **haltbare, ungeöffnete Lebensmittel**: Konserven, Teigwaren, Reis, Zucker, Haushalts- und Hygieneartikel wie Zahnpasta, Zahnbürsten usw.
- **Meiden Sie zerbrechliche Waren oder Produkte mit kurzer Haltbarkeit**, ebenso von der Post nicht zugelassene Produkte (Alkohol, Medikamente...)
- Sie können auch ein bereits **zusammengestelltes Paket spenden**: Jeweils Ende Dezember können Sie in den Coop-Filialen ein Paket kaufen und beim Kundendienst abgeben. Fertige Pakete können Sie auch online unter coop.ch kaufen.
- **Machen Sie eine Geldspende**: Mit den Geldspenden werden in Armenien, Bosnien-Herzegowina, Kirgisistan und Moldawien auf den lokalen Märkten für armutsbetroffene Menschen Nahrungsmittel und Produkte des Grundbedarfs gekauft.

2. Paket abgeben:

- Geben Sie Ihr Paket an den vom Schweizerischen Roten Kreuz angegebenen **offiziellen Sammelstellen** ab oder bringen Sie es gratis in eine Postfiliale.
- **Nutzen Sie pick@home**: Falls Sie nicht mobil sind, können Sie mit pick@home Ihr Paket gratis zu Hause abholen lassen.
- **Online spenden (Option)**

3. Zeitrahmen:

- Die Aktion läuft **vom 26. Dezember 2025 bis zum 14. Januar 2026**.

Jede Geste zählt – jedes noch so kleine Paket hilft einer armutsbetroffenen Familie und sorgt für Weihnachtsstimmung, auch ausserhalb der Grenzen.



Bei der Aktion
2x Weihnachten
kann jeder und
jede nach seinen
Möglichkeiten
etwas beitragen



Sie sind pensioniert und...

- kommen finanziell nicht über die Runden?
- haben Fragen zur Kostenübernahme für Brillen oder andere Bedürfnisse?
- machen sich Sorgen wegen eines bevorstehenden Umzugs in ein Pflegeheim
- oder haben eine ganz andere Frage zu den Sozialversicherungen?

Lassen Sie sich **persönlich und vertraulich** von einem/-iner Sozialarbeiter/-in von Pro Senectute Freiburg beraten. Wir stehen Ihnen **kostenlos** und nach Vereinbarung eines Termins in Freiburg oder in den Regionen zur Verfügung.

Beratungen sind möglich in Bulle, Domdidier, Murten, Estavayer, Châtel St-Denis, Billens, Plaffeien, Tafen und Wünnewil.

Um eine Sozialberatung anzufragen: 026 347 12 40 / info@fr.prosenectute.ch

Zum Ausmalen!



ZIG-ZAG

Unterstützen
Sie uns



eine Spende
machen



Mitglied
werden



Freiwilliger
werden



ZIGZAG
SECOND HAND SELECTION

BON

-10%

✂

Gültig bis 30. Juni 2026 auf das ganze Secondhand-Sortiment, nicht kumulierbar mit anderen Angeboten



G.-Techtermann 2 · 1701 Freiburg
T. 026 347 39 40
info@croix-rouge-fr.ch
www.rote-kreuz-fr.ch



Freiburgisches Rotes Kreuz
Croix-Rouge fribourgeoise
Kantonalverband des Schweizerischen Roten Kreuzes

