



Fédération fribourgeoise des retraités
Freiburgische Rentnervereinigung

2
Financement des médicaments en EMS

3
Patientenverfügung
Directives anticipées

4
L'application
Fairtig

5-6
Silver&Home
Projet / Projekt

11
Finanzierung der
Arzneimittel
in Pflegeheimen

HORIZON



EDITORIAL

Formation continue toute au long de la vie.

Comme le dit le Professeur Campiche (Université de Lausanne), la retraite ne rime pas, mais pas du tout avec «les cahiers au feu». C'est pourquoi la Fédération Fribourgeoise des Retraités (FFR), en étroite collaboration avec le Gérotopôle Fribourg, a souhaité offrir aux aînés de notre canton la possibilité de suivre des cours qui leur sont destinés, dispensés par les Hautes Ecoles. De tels cours sont offerts dans pratiquement tous les cantons universitaires de Suisse. Ils sont ouverts à toutes et à tous et sans considération de diplôme.

Dans notre recherche d'une Haute Ecole prête à s'investir pour les Seniors, nous avons trouvé une oreille attentive auprès de la HES (Haute Ecole Spécialisée) -Fribourg, tant au niveau des professeurs qu'à celui de la direction. Et c'est ainsi qu'est née la HES-seniors. Un appel d'offre auprès des

LEITARTIKEL

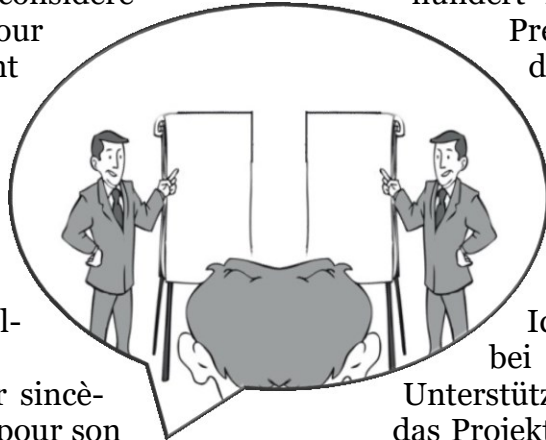
Lebenslange Weiterbildung.

Wie es Professor Campiche (Universität Lausanne) ausdrückt, entspricht der Ruhestand absolut nicht dem «Verbrennen der Hefte». Deshalb hat die Freiburgische Rentnervereinigung (FRV) in enger Zusammenarbeit mit dem «Gérotopôle Freiburg» den Wunsch geäußert, den älteren Semestern unseres Kantons die Möglichkeit anzubieten, Lehrgänge zu besuchen, die ihnen von den Hochschulen gewidmet werden. Solche werden in praktisch allen Fachhochschul-Kantone der Schweiz angeboten und dies auch ohne irgendein Diplom.

Als wir auf der Suche nach einer Hochschule waren, die bereit war, sich für die Senioren zur Verfügung zu stellen, haben wir sowohl bei den Professoren wie auch bei der Direktion ein offenes Ohr gefunden. So gelangten wir zur HES (Fachhochschule).

professeurs nous a permis de mettre en place un programme de trois cours entre les mois d'avril et juin 2019 ; cours d'une durée d'environ deux heures, comprenant l'exposé et la discussion qui suit. Ces trois cours ont été suivis par un peu plus de 100 participants, ce qui peut être considéré comme un succès pour une première. Etant donné l'intérêt manifesté par les seniors pour ce type de formation, nous allons reconduire l'exercice en 2020, avec une offre aussi en langue allemande.

Je tiens ici à remercier sincèrement le Gérontopôle pour son précieux soutien, la direction de la HES-Fribourg d'avoir accepté ce projet et les professeurs qui donnent de leur temps pour la formation continue des Seniors.



Jacques Morel
Président de la FFR

Ein Aufruf an gewisse Professoren hat es uns erlaubt, drei Kurse zwischen April und Juni 2019 zu organisieren. Sie dauerten im Schnitt etwa zwei Stunden, Vortrag und darauf folgende Diskussion inbegriffen. Diese drei Kurse wurden von etwas über hundert Rentnern besucht, was für eine Premiere als Erfolg angesehen werden darf. Wegen des von den Senioren gezeigten Interesses für solche Ausbildungen, werden wir im Jahre 2020 die Uebung wiederholen und dies auch mit einem deutschsprachigen Angebot.

Ich bedanke mich recht herzlich bei Gérontopôle für seine wertvolle Unterstützung, bei der HES-Fribourg, die das Projekt angenommen hat, sowie bei den Professoren, die Zeit für die Weiterbildung der Senioren gewidmet haben, für ihre wertvolle Unterstützung und bei der Direktion der HES-Freiburg.

Jacques Morel
Präsident der FRV

Financement des médicaments en EMS

Le canton de Fribourg a mis en place, il y a plus de 15 ans, un système avantageux pour l'achat et la distribution des médicaments dans les homes médicalisés (EMS). Cette pratique permettait de faire des économies estimées à env. 3,5 millions de francs par année. Or les caisses maladies ne veulent plus de ce mode de faire, au motif de la mise en vigueur par la Confédération d'un nouveau modèle de calcul de la compensation des risques. Selon elles, impossible de faire marche arrière. Fribourg devrait donc abandonner ce modèle et les assurés passer à la caisse !

Le Comité de la FFR s'est ému de la situation et s'est adressée à M. Prix pour lui faire part de son incompréhension. Ce dernier partage le même point de vue et a répondu qu'il allait écrire aux faîtières d'assurances maladie. Depuis lors nous attendons le résultat de cette démarche. Par ailleurs, nous avons appris avec plaisir que le Grand Conseil du canton de Fribourg, à une quasi-unanimité, a voté une motion demandant au Conseil d'Etat d'intervenir auprès de la Confédération dans le même sens.



Espérons que les caisses maladies sauront entendre ces voix et se montrer plus compréhensives à l'égard de leurs assurés, plus particulièrement des fribourgeois.

Albert Marti

Meine Patientenverfügung / my patient disposal

Namen

geb. am Nationalität

Adresse

Falls ich eine medizinisch hoffnungslose Prognose habe und mich nicht mehr äussern kann oder urteilsunfähig bin, will ich Palliativpflege mit Verzicht auf Massnahmen, die das Leben verlängern. Schmerzmittel dürfen den Tod beschleunigen.

Ich erlaube die Entnahme von Organen zur Transplantation.
Mein **Vorsorgeauftrag** befindet sich:

Das weitere Vorgehen sollen die Ärzte mit folgenden Leuten und/oder meinem Vertrauensarzt entscheiden.

Namen

Adr.Tel

Namen

Adr.Tel

Mein Arzt:

Adr.Tel

Ort, Datum Unterschrift

Mes Directives anticipées / my patient disposal

Nom

Né le Nationalité

Domicile

Si, en cas d'un pronostic médical désastreux, je ne peux plus parler ou si je suis incapable de discernement, je ne veux que des soins palliatifs. J'exige qu'on renonce à toute mesure qui vise à prolonger ma vie. J'accepte même que des analgésiques accélèrent l'arrivée de la mort.

J'autorise le prélèvement d'organes pour la transplantation.
Mon **Mandat pour cause d'inaptitude** se trouve

Les médecins doivent décider le procédé avec les personnes suivantes et/ou avec mon médecin de confiance

Nom

Adr.tél

Nom

Adr.tél

Mon médecin:

Adr.tél

Lieu, datesignature

Patientenverfügung im Kreditkartenformat

Ausfüllen, Unterschrift, evtl. Unpassendes ändern. Dann an den Linien ausschneiden, in der Mitte (Strichlein) vorfalten, Rückseite mit Stift (z.B.Pritt) kleben, falten, pressen. Evtl. mit durchsichtiger Klebfolie schützen. Ins Portemonnaie legen.

Dieses Kärtchen wurde durch die KESB-FriedensrichterIn als sehr nützlich beurteilt, da es immer griffbereit ist.

Sie finden das Dokument auf der Internetadresse:
https://ffr-frv.ch/news_d.htm.

Dr. Robert Schwaller

Directives anticipées au format de carte de crédit

Remplir et signer le formulaire. Biffer/changer ce qui ne convient pas. Puis découper le long des lignes, plier au milieu, appliquer de la colle (**p. ex.** Pritt) sur le dos. Plier et compresser. Evtl. protéger avec une feuille adhésive transparente. Placer dans le porte-monnaie.

Cette carte a été approuvée par la juge de paix. Elle l'a estimé très utile, car on l'aura toujours à portée de main.

Sur le site internet de la FFR, vous aller trouver le document:
<https://ffr-frv.ch/news.htm>

Chères lectrices, chers lecteurs,
Afin que votre HORIZON réponde toujours mieux à vos attentes, vos observations et vos suggestions de sujets sont les bienvenues, votre avis et votre appréciation nous intéressent. Ecrivez-nous à : horizon@ffr-frv.ch
ou : FFR, Jacques Morel, Président, La Croix 34, 1740 Neyruz

Liebe Leser und Leserinnen,
Damit ihr HORIZON Ihren Erwartungen entspricht, interessieren uns Ihre Beobachtungen und Ihre Anträge. Schreiben Sie uns an horizon@ffr-frv.ch
oder FFR, Jacques Morel, den Präsidenten, La Croix 34, 1740 Neyruz

HORIZON
Rédaction
Commission de la
communication de la FFR
horizon@ffr-frv.ch

Edition
Fédération fribourgeoise des retraités (FFR)
Freiburgische Rentnervereinigung (FRV)
Jacques Morel, Président
La Croix 34, 1740 Neyruz
www.ffr-frv.ch

Impression
Tirage 4650 exemplaires
Ateliers des Préalpes,
Route des Préalpes 18,
1752 Villars-sur-Glâne
bmp@ateliers-gerine.ch

L'application FAIRTIQ des TPF et de 20 autres compagnies de transport publics



Prérequis:

- Smartphone ou iPhone
- Télécharger l'application FAIRTIQ via [Google Play](#) ou l'[App Store](#)
- Accès aux données cellulaires durant les trajets (utilisation environ 1MB/h)
- Un moyen de paiement (Ex: carte de crédit, Postfinance, Reka, Twint ou via la facture téléphonique de Swisscom)

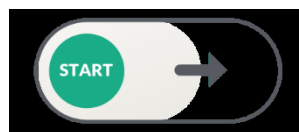
Vos paramètres de voyage

- Définition de la classe de voyage (1ère ou 2ème).
- Un abonnement demi-tarif et/ou abonnement de zone peut être ajouté à votre compte et sera pris en compte dans le calcul des tarifs.

Voyager avec FAIRTIQ

- Une fois l'application FAIRTIQ activée, voyagez dans tous les moyens de transports compris dans le rayon de validité de l'abonnement général suisse.
- A tout moment, présentez votre ticket en cliquant sur « Voir le billet »^[1]_[SEP].
- FAIRTIQ calcule pour vous le billet le meilleur marché. Le système plafonne le prix à la valeur d'une carte journalière.
- FAIRTIQ bonus : Grâce à FAIRTIQ bonus, une récompense automatique est destinée aux voyageurs réguliers qui utilisent l'achat de billets via l'application mobile FAIRTIQ et sans souscrire un abonnement. Le système détecte automatiquement le cumul des trajets effectués du mois afin d'accorder une réduction de 5% lors du mois suivant.

Comment FAIRTIQ fonctionne



Démarrer le trajet

Juste avant d'embarquer dans un véhicule, par exemple un train, un bus, un tram ou un bateau, glissez le bouton "Start" dans l'application FAIRTIQ. Pas besoin de saisir votre destination.



Présenter le billet

Lors d'un contrôle, appuyez sur "voir le billet". Le code QR, qui représente votre titre de transport, sera scanné par le contrôleur.



Changer de véhicule

Ensuite, laissez l'application FAIRTIQ activée. FAIRTIQ vous accompagne sur l'entier de votre parcours, en train, en bus, en tram !



Stopper le trajet

Lorsque vous arrivez à destination, glissez le bouton "Stop" vers la gauche. Le prix de votre trajet est ensuite calculé selon la meilleure offre disponible.



Vous avez oublié de stopper FAIRTIQ ?

Aucun souci, FAIRTIQ vous envoie une notification et vous rappelle de terminer le trajet.

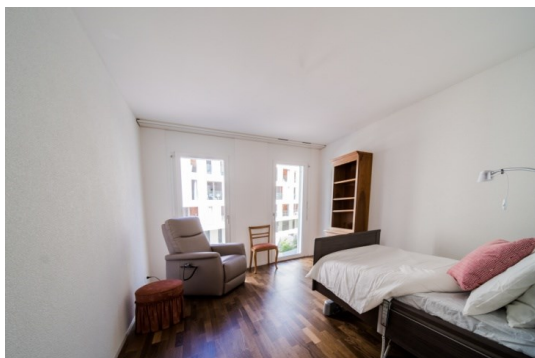
Pier-Luigi Galli

Mit Blick auf Silver&Home, einer auf Seniorenebene aktiven Dachorganisation, haben die darin tätigen Freiburger Vereine ein ambitioniertes Projekt gestartet.

Die Zahlen machen den Leser beinahe schwindelig. Bis ins Jahr 2030 wird sich die Bevölkerung der über 65jährigen verdoppeln. Die Pflegeheimen werden die Nachfrage wegen des Platzmangels nicht mehr befriedigen können. Wie weiter? Die Antwort der Mitglieder des Gerontopols Fribourg/Freiburg, einer Austauschenebene zwischen Universitäten und anderen Hochschulen sowie Senioren, ist ein klares Nein. Deshalb muss man in die heutige Welt des heute im Kanton noch kaum durchleuchteten luxuriösen Dschungels, die technologischen Neuerungen einführen d.h. jene, welche den Gerontologie-Technologien gewidmet wird. Oder anders gesagt, auf die technologischen Mittel zurückgreifen, die es erlauben die älteren Semester an ihrem Wohnort zu behalten.



Der Showroom des Projekts Silver&Home befindet sich in einer 3.5 Zimmer-Wohnung, welche mit verschiedenen Gerontotechnologien ausgerüstet ist und den Lebensraum eines unabhängigen Seniors oder eines Heimbewohners abbildet. Ein Zimmer ist dem häuslichen Kontext gewidmet, während das andere eine Simulation eines Pflegeheimzimmers ist. Die Wohnung befindet sich im Gebäude Diabolo Menthe, im Wohnkomplex, der von Pro Senectute verwaltet wird, an der Passage du Cardinal 18 in Freiburg.



Die Vorzeigewohnung wird durch den Gerontopol verwaltet. Er unterstützt rund fünfzehn Vereine der älteren Semester, klarer ausgedrückt Leute, die schon seit längerer Zeit jung sind. Anfangs wurden sie in einer Wohnung der Pro Senectute untergebracht. Sie kam zum Schluss, dass es nützlicher und weniger teuer sei, dort Bequemlichkeiten einzurichten als die Räumlichkeiten auszudehnen. Laut Jacques Morel, dem Präsidenten und Mitgründer des FFR (unseres Vereins), ist das Projekt «genial».

Das Projekt will auch auf die Verfügbarkeit und den Einfallsreichtum von Leonardo Angelini zählen können. Er ist Forscher an der Hochschule für Ingenieure und Architekten und der Leiter des Projektes «Silver&Home» «Was wir verwirklicht haben ist, dass einige kleine Veränderungen genügen, um die Wohnung an den vom Rentner benötigten Komfort anzupassen.» Heute nimmt das Interesse für das Projekt ständig zu. Die Gruppe-E hat schon Interesse dafür gezeigt.

Die Vorzeigewohnung ist mit 4 verschiedenen Arten von Geronto-Technologien ausgerüstet. Es sind dies Sicherheit, soziale Verbindungen, Übernahme von Behandlungen und Beweglichkeit. Um die Sicherheit zu verbessern verfügt sie über Systeme, welche Unfälle entdecken sowie einer Melde-Uhr. Um die sozialen Verbindungen zu gewährleisten findet man Foto-Rahmen und Tabletten. Mit motorisierten Betten, die mit Detektoren und nicht intrusiven Messfühlern gegen Urininkontinenz ausgestattet sind sollen die Behandlungen verbessert werden. Und schliesslich verfügt die Wohnung auch über andere Ausrüstungen um die Mobilität der älteren Semester und ihren psychophysiologischen Zustand sicherzustellen.

Die Senioren haben nicht in der Zeit der Informatik und der Technologie gelebt. So besteht vorerst eine gewisse Zurückhaltung, die sich aber im Lauf der Jahre auflöst. Die Gerontologie-Techniken sind keine Wunderlösung. Sie sind Mittel unter anderen, die es den Senioren erlauben in ihrer Wohnung zu bleiben. Es bestehen aber auch Grenzen. «Sie werden nie den menschlichen Kontakt ersetzen können.»

Nicolas Ruetsche

Un projet ambitieux destiné aux séniors a été lancé par plusieurs acteurs fribourgeois du projet Silver&Home

Les chiffres donnent le vertige. D'ici 2035, la population fribourgeoise âgée de plus de 65 ans doublera. A coup sûr, les EMS ne pourront pas satisfaire la demande, faute de place. Que faire? Favoriser le maintien à domicile, répondent les membres du Gérontopôle Fribourg/Freiburg, une plateforme d'échanges réunissant des organisations, des universités et des hautes écoles ainsi que de séniors. Il s'agira d'explorer un monde qui ressemble à une jungle luxuriante et plus ou moins inconnue pour l'instant dans le canton: celui des gérontologies. Autrement dit, les moyens technologiques permettant le maintien des aînés à leur domicile.



Le showroom du projet Silver&Home consistera en un appartement de 3,5 pièces aménagé avec différentes gérontotechnologies, dans le but de recréer l'environnement de vie d'un senior indépendant ou résident en EMS. Une chambre sera dédiée à un contexte domestique, tandis que l'autre sera une simulation d'une chambre d'EMS. L'appartement sera situé dans les bâtiments Diabolo Menthe, soit le complexe résidentiel géré par Pro Senectute, au Passage du Cardinal 18 à Fribourg.



L'appartement est géré par le Gérontopôle qui représente une quinzaine d'associations de soutien aux personnes âgées, ou plutôt de gens qui sont jeunes depuis plus longtemps. Au départ, il s'agissait d'un logis appartenant à Pro Senectute qui estimait plus utile et moins cher d'y installer des commodités plutôt que d'agrandir l'espace. Un projet «génial» selon Jacques Morel, président de la Fédération fribourgeoise des retraités qui en est un membre fondateur.

Le projet, appelé Silver&Home a aussi pu compter sur la disponibilité et l'imagination de Leonardo Angelini, chercheur à la Haute Ecole d'Ingénierie et d'Architecture. Il est le chef du projet « Silver&Home. » « Notre réalisation démontre qu'il suffit de quelques petites modifications pour mieux adapter un appartement au confort dont a besoin un retraité. » Aujourd'hui, l'intérêt pour le projet ne cesse de croître. Le Groupe E a déjà présenté son intérêt.

L'appartement témoin est équipé de différents types de gérontotechnologies réparties en 4 catégories principales: sécurité, lien social, prise en soins et mobilité. Pour améliorer la sécurité, il dispose de systèmes de détection de chute et d'une montre d'alerte. Afin de maintenir des liens sociaux, on y trouve des cadres pour photos et des tablettes. Des lits motorisés avec des détecteurs et des capteurs non intrusifs contre l'incontinence urinaire sont installés pour permettre d'optimiser la prise des soins. Enfin, l'appartement est aussi doté d'équipements pour préserver la mobilité des personnes âgées et leur état psychophysiologique.

Les séniors n'ont pas baigné dans l'informatique et la technologie qui peuvent susciter un effet repoussoir. Il s'estompera au fil des années. Les gérontotechnologies ne représentent pas une solution miracle. Il s'agit d'un moyen parmi d'autres de maintenir les séniors chez eux. Et il y a des limites: «Elles ne remplaceront jamais le contact humaine.»

Nicolas Ruetsche

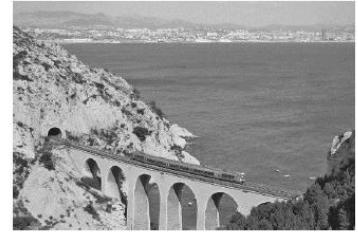
Offre du moment

Le temps d'un week-end, découvrez deux joyaux de la Provence : **Marseille**, la capitale aux accents du sud et la fantastique **Côte Bleue** lors d'une excursion en train jusqu'à Miramas.

Dès CHF 565.- par personne avec un départ le 1^{er} septembre 2019 ! En réservant cette offre, les frais de dossier d'une valeur de CHF 50.- sont offerts. Séjour possible jusqu'au 31 mars 2020. Prix indicatif, sur la base d'un abonnement demi-tarif

Prestations incluses

- ✓ Voyage en train au départ de votre domicile + TGV Lyria 2^{ème} classe avec réservation des places assises
- ✓ 2 nuits en chambre double à l'hôtel Carré Vieux Port 3***
- ✓ Carte Marseille City Pass valable 48 heures (libre circulation en transports publics + entrées libres dans 13 musées ainsi qu'une multitude d'autres prestations)
- ✓ Excursion à Miramas avec le train de la Côte Bleue en 2^{ème} classe
- ✓ Entrée au musée du savon
- ✓ Documentation de voyage



Programme de voyage*

1^{er} jour

Voyage en TGV jusqu'à Marseille. A pied, vous découvrez le Vieux Port embelli, là où bat le cœur de la Cité phocéenne. Allez sentir l'atmosphère, entre le marché aux poissons, les bateaux de pêcheurs et de plaisance, les quais jalonnés de bars et de restaurants. Tout près de là, ne manquez pas de vous perdre dans le Panier, le plus vieux quartier de la ville, avant de vous rendre au musée du Savon. Vous y apprendrez tout sur le véritable savon de Marseille.

2^{ème} jour

Départ le matin pour un parcours enchanteur en train, entre l'azur des eaux cristallines et les pinèdes verdoyantes. Eposant le flan du massif de la Nerthe, la ligne ouvre des points de vue incomparables sur le littoral méditerranéen que seul le train permet d'admirer. De tunnels en viaducs, vous découvrez calanques et villages de pêcheurs. Après env. 1h30 de trajet, vous voici à Miramas. Là, vous gagnez Miramas-le-Vieux en bus (achat du ticket sur place). L'ancienne cité médiévale cache des richesses insoupçonnées comme le Parc botanique de la Poudrerie et le parc et Château de Cabasse. A ne pas manquer : les délicieuses glaces artisanales, la spécialité de Miramas. Retour en fin de journée à Marseille à bord du train de la Côte Bleue ou en TER.

3^{ème} jour

Profitez de votre matinée pour aller admirer le panorama depuis Notre-Dame-de-la-Garde ou pour découvrir le MuCem, superbe musée en dentelle de béton. Dans l'après-midi, retour en Suisse ou prolongation de votre séjour.

* Programme à titre indicatif, visites à planifier sur place le jour de votre choix sauf pour l'excursion en train qui doit être planifiée avant le départ. Séjour peut être prolongé à votre guise.

Conseils et réservations auprès de vos points de vente TPF et par courrier électronique à : vente.estavayer@tpf.ch

| | | | | | |
|------------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|
| Estavayer-le-Lac | Fribourg | Bulle | Châtel-St-Denis | Palézieux | Romont |
| 026 351 08 19 | 026 351 03 78 | 026 913 05 22 | 021 948 70 15 | 026 351 08 22 | 026 351 08 33 |

tpf.ch

En partenariat avec:



bmp-services.ch

UNE NOUVELLE VIE POUR VOS SOUVENIRS

remise de 10%
jusqu'au 15.12.19
sur présentation
de ce bon

Vidéo

Super8, Normal8
VHS, Hi8, miniDV

Audio

Vinyl
Cassettes audio

Image

Document d'archives
Diapositives
Négatifs
Photos

sur DVD, BluRay, Disque dur, ...

ateliers de la gerine
et des préalpes

Rte des Préalpes 18
1752 Villars-sur-Glâne
026 408 86 29
bmp@ateliers-gerine.ch

© www.publideo.ch

L'esprit solidaire Der solidarische Geist

Tous les ans, près de 18 millions sont accordés aux communes, pompiers et assurés pour la prévention contre le feu et les dangers naturels.

**ECAB
KGV**
www.ecab.ch

Jedes Jahr zahlt die KGV fast 18 Millionen Franken an Gemeinden, Feuerwehr und Versicherte für die Prävention von Bränden und Elementarschäden.

Une entreprise familiale à votre service depuis 1953 !

BUCHARD VOYAGES

N°1 en Suisse romande

Offres pour vos sorties de classe, écoles, clubs sportifs, contemporains, entreprises, etc.

BUCHARD voyages
UNE ENTREPRISE FAMILIALE À VOTRE SERVICE DEPUIS 1953 !

ESCAPADES D'AUTOMNE
SEJOURS PRINTANIERES
MARCHÉS DE NOËL
RÉVEILLONS
SEMAINES DE SKI
COURSES D'UN JOUR
PARCS D'ATTRACTIONS
CROISIÈRES

2019
2020

AUTOMNE
HIVER
PRINTEMPS

WWW.BUCHARD.CH

VALLÉE - LEYTRON
TEL. 027 356 92 20

FRIBOURG - ECUVILLEN
TEL. 026 411 08 08

VALD - AUBONNE
TEL. 021 820 38 38

Balnéaires
Costa Brava - Adriatique

ESCAPEZ-VOUS
RABAIS 10%
L'ÉTÉ

TOUS LES PAYS
DES PAYS
DU MEDITERRANEE

2019
BUCHARD VOYAGES

www.buchard.ch

**+ DE
150
DESTINATIONS**

Demandez nos catalogues de voyages et vacances balnéaires
☎ **026 411 08 08 - www.buchard.ch**
ECUVILLEN (FR) - LEYTRON (VS) - AUBONNE (VD)

N'OUBLIONS PAS CE QUI OUBLIENT !

En 2019, l'Association Alzheimer Fribourg-Freiburg fête ses 25 ans de fondation

Alzheimer Fribourg-Freiburg qui sommes-nous ?

Fondée en 1994, l'Association Alzheimer Fribourg Freiburg est une organisation bilingue sans but lucratif. Elle compte plus de 300 membres et est affiliée à l'Association Alzheimer Schweiz Suisse Svizzera. Son comité est composé exclusivement de bénévoles.



Les activités de la section visent à :

- assurer l'égalité des droits, la dignité et l'estime des personnes atteintes de démence
- informer les instances concernées et le public sur la maladie
- défendre les intérêts des personnes atteintes et de leurs proches auprès des instances
- fournir une aide concrète aux personnes atteintes et aux proches

Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer ?

La maladie d'Alzheimer provoque une atrophie du cerveau de l'ordre de vingt pour cent et entraîne peu à peu d'importantes mutations dans le comportement des personnes atteintes.

Alzheimer Fribourg : des prestations ciblées et modulaires

Alzheimer Fribourg a développé des prestations sur mesure, ciblées sur les différentes phases de la maladie, pour répondre aux attentes des proches aidants. Ces prestations sont modulaires et combinables. Nous les fournissons après diagnostic, analyse de la situation, bilan et établissement d'un plan d'action avec les proches. Il s'agit par ex. des groupes d'entraide (dans tout le canton), la formation pour aider les proches aidants, les cafés Alzheimer à Echarlens, le groupe Carpe Diem pour « jeunes personnes atteintes de démence », des conseils et de l'information par le biais de notre antenne téléphonique, de nos collaboratrices au Secrétariat Permanent ou de conférences et pour finir, voici deux de nos prestations en détail...

Accompagnement à domicile

Un-e accompagnant-e spécialement formé-e aide à domicile la personne atteinte d'Alzheimer à accomplir les gestes quotidiens. La prise en charge est individuelle et assurée à long terme par la même personne. Des prestations complémentaires favorisent le maintien à domicile.



Vacances accompagnées à Morat

Alzheimer Fribourg organise deux fois par an des vacances d'une semaine. Ces vacances se déroulent selon le principe du « répit sans séparation » : une dizaine de personnes atteintes et leurs partenaires (épouse ou époux, compagne ou compagnon, etc.) vivent une semaine de vacances ensemble.



Les prochains événements du 25ème

| | | |
|---------------|--|---------------------------|
| 29.08.2019 | Écharlens, Café Croix Verte | 14h30 Café Alzheimer |
| 21.09.2019 | Vuissens, Golf, compétition caritative | Journée |
| | Dompierre, Souper de soutien | Dès 18h00 |
| 10.10.2019 | Écharlens, Café Croix Verte | 14h30 Café Alzheimer |
| 23.10.2019 | Tavel, Foyer Maggenberg | 18h30 Conférence publique |
| | Mme Regina Voramwald (allemand) | |
| 10.11.2019 | Gletterens | 14h00 Thé dansant |
| 15-24.11.2019 | Payerne Stand au Comptoir Broyard | |



Marchés de Noël

Des séjours de 3 à 4 jours pour profiter de la Féérie de Noël



Du vendredi 29 novembre au dimanche 1er décembre 2019

Marchés de Noël de Stuttgart, Nüremberg et Ulm dès CHF 425.-- par pers. en chambre double

Du jeudi 28 novembre au 1er décembre 2019

L'Avent en Provence dès CHF 475.-- par pers. en chambre double

Du jeudi 12 au dimanche 15 décembre 2019

Marchés de Noël d'Innsbruck, Munich et Ulm dès CHF 550.-- par pers. en chambre double

Plus de choix dans notre catalogue !!
Commandez au 026 660 37 87
ou par mail à info@jeanlouisvoyages.ch



**votre banque
à portée de
main**

valiant.ch/fr/app

Banque Valiant SA, Rue de Romont 6
1701 Fribourg, Téléphone 026 347 44 00

votre banque en toute simplicité

valiant

Prenez votre santé en main, mangez malin !

De la théorie à l'assiette, agissez pour votre santé sans faire l'impasse sur le plaisir et la saveur !

Participez à un cours au menu varié pour ...

- Apprendre et comprendre les besoins nutritionnels des seniors.
- Echanger pour revisiter vos habitudes alimentaires et partager des astuces.
- Choisir des aliments et adapter des recettes.
- Préparer, goûter, savourer des en-cas simples et savoureux.
- Déguster ensemble un repas équilibré.



| Cours I | |
|------------------------------------|---------------|
| Module a) | Module b) |
| 21.10.2019 | 31.10.2019 |
| 14h00 - 17h30 | 10h00 - 13h30 |
| ➤ Délai d'inscription : 14.10.2019 | |

| Cours II | |
|------------------------------------|---------------|
| Module a) | Module b) |
| 18.11.2019 | 29.11.2019 |
| 14h00 - 17h30 | 10h00 - 13h30 |
| ➤ Délai d'inscription : 11.11.2019 | |

Lieu : Quadrant Fribourg, Rte St-Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Fribourg
 Prix : 50 francs (pour les 2 modules, y compris le repas du 2^{ème} module)
 Participant-e-s : Personnes de 60 ans et plus
 Animation : Mathilde Rey, Diététicienne ASDD, Bsc Nutrition et diététique
 Infos et inscription : PePS Fribourg – Prévention & promotion de la santé
 026 425 54 10, info@peps-fr.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
 Promotion Santé Suisse
 Promozione Salute Svizzera

Finanzierung der Arzneimittel in Pflegeheimen

Vor über 15 Jahren hat der Kanton Freiburg ein vorteilhaftes System für den Kauf und die Verteilung von Medikamenten in Pflegeheimen mit medizinischer Betreuung eingeführt. Diese Praxis erlaubte es, jährliche Einsparungen von geschätzten 3,5 Millionen Franken zu machen. Doch die Krankenkassen wollen diese Verrechnungsart nicht mehr. Der Grund sei das Inkrafttreten eines neuen Verrechnungs-Modus für die Risikokompensation. Sie glauben, dass eine Umkehr nicht möglich sei. Freiburg müsste also sein Modell aufgeben und die Versicherten müssten dafür zahlen!

Diese Entwicklung hat den Vorstand der FRV erschüttert, weshalb er dem Preisüberwacher sein Unverständnis mitteilte. Letzterer teilte seine Sicht. In seiner Antwort versprach er, dass er den Gremien der Krankenversicherungen diesbezüglich schreiben werde. Seither warten wir auf das Ergebnis unseres Vorprellens. Übrigens haben wir mit Vergnügen erfahren, dass der Grosse Rat des Kantons Freiburg praktisch einstimmig eine Motion angenommen hat, laut welcher der Staatsrat in demselben Sinne beim Bund intervenieren soll.

Hoffentlich werden die Krankenkassen diese Stimmen hören und sich verständlicher gegenüber ihren Versicherten zeigen, insbesondere der Freiburger.



Albert Marti

Le Repas accompagné

Un service d'aide au repas pour les personnes âgées et/ou malades qui vivent à domicile.



Le Repas accompagné est un moment de partage à domicile entre une personne âgée et/ou malade et une Auxiliaire de santé CRS formée et qualifiée.

Selon les désirs et capacités de la personne ou les demandes de ses proches, le Repas accompagné c'est :

- un menu sain et appétissant défini ensemble
- un accompagnement pour les courses et le choix des produits
- des plats confectionnés à quatre mains
- une jolie table pour le plaisir des yeux
- un repas savoureux et convivial
- des astuces pour ouvrir l'appétit et donner envie de manger
- des méthodes pour faciliter la prise alimentaire

Le Repas accompagné dure 3 heures et son tarif est défini en fonction des possibilités financières de la personne.

Renseignements

Du lundi au vendredi
de 7h30 à 11h30
au **026 347 39 79**

Croix-Rouge fribourgeoise

Aide aux proches
Rue G.-Techtermann 2
1700 Fribourg
aide.aux.proches@croix-rouge-fr.ch

Betreute Mahlzeiten

Ein Essensservice für ältere und/oder kranke Menschen, die zu Hause leben.



Die betreute Mahlzeit ist ein Moment des Austauschs zu Hause zwischen einer älteren und/oder kranken Person und einer ausgebildeten und qualifizierten Pflegehelferin SRK.

Je nach Wunsch und Möglichkeiten der betreuten Person oder Anfragen der Angehörigen bedeutet das:

- Ein gesundes und schmackhaftes Menü nach Wunsch
- Die Begleitung beim Einkaufen und beim Auswählen der Produkte
- Die gemeinsame Zubereitung der Mahlzeit
- Ein hübsch gedeckter Tisch
- Eine gute Mahlzeit in netter Gesellschaft
- Tipps und Ratschläge für mehr Appetit und Lust auf Essen
- Methoden für eine einfachere Essenaufnahme

Die betreute Mahlzeit dauert drei Stunden und wird anhand der finanziellen Möglichkeiten der Person berechnet.

Auskünfte

Montag bis Freitag
Von 7.30 bis 11.30 Uhr
026 346 39 79

Freiburgisches Rotes Kreuz

Entlastungsdienst für Angehörige
G.-Techtermannstr.2

1700 Freiburg

entlastungsdienst@croix-rouge-fr.ch



STAT DE Fribourg
STANT Fribourg
Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS)
Direktion für Gesundheit und Soziales (DSZ)



Gesundheitsförderung
Schweiz

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



Passage du Cardinal 18 | Fribourg | 026 347 12 40

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Tavolata

TABLES D'HÔTES – MITTAGSTISCHE



PARTAGER UN MOMENT CONVIVIAL...

SE RETROUVER AUTOUR D'UNE BONNE TABLE À PLUSIEURS...

Pro Senectute Fribourg vous propose de prendre un bon repas, dans une ambiance chaleureuse.

Participation : CHF 15.– par personne.

GEMEINSAM EINEN MOMENT GENIESSEN...

UND SICH MIT GLEICHGESINNTEN ZU EINEM GUTEN ESSEN TREFFEN...

Pro Senectute Freiburg bietet Ihnen eine gute Mahlzeit an in eine angenehme Atmosphäre.

Teilnahme : CHF 15.– pro Person.

Pro Senectute – Passage du Cardinal 18, 1700 Fribourg – 08h00 - 11h30 / 13h00 - 17h00
026 347 12 40 – www.fr.prosenectute.ch – info@fr.prosenectute.ch

LE SHOP

MOYENS AUXILIAIRES
HILFSMITTELDIENST

PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

**VENTE
ET LOCATION
DE MOYENS
AUXILIAIRES
026 347 12 48**

NOUVEAU : MONTRES D'APPEL D'URGENCE NEU : NOTRUF-UHREN



LIMMEX
Disponible en 3 colors
Verfügbar in 3 Farben
Heidi, Anna, Peter

**CHF
399,-**



**SMARTWATCHER
Sense**
Disponible en 4 colors
Verfügbar in 4 Farben

**CHF
349,-**

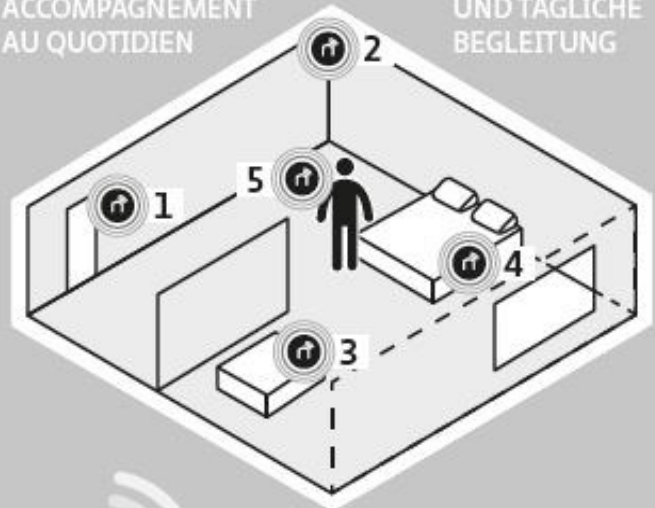


**SMARTWATCHER
Chrono**
Disponible en 3 colors
Verfügbar in 3 Farben

**CHF
499,-**

SÉCURITÉ ET
ACCOMPAGNEMENT
AU QUOTIDIEN

SICHERHEIT
UND TÄGLICHE
BEGLEITUNG



1. Absence de sortie
Kein Ausgang
2. Autonomie et présence
Autonomie und Präsenz
3. Interphone
Interphone
4. Chute nocturne
Hinfallen in der Nacht
5. Bouton d'urgence
Notfall Knopf

CONSEIL - EXPO - VENTE - LOCATION - USUFRUIT
BERATUNG - AUSSTELLUNG - VERKAUF - MIETE - NUTZNIESSUNG

Pro Senectute Fribourg
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg/Freiburg
Tél. 026 347 12 40
8h-11h30 / 13h00-17h

info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

La BCF souhaite aux lectrices et lecteurs d'HORIZON beaucoup de plaisir dans leurs activités 2019.



LE COMPTE SALAIRE SENIOR

- sans frais bancaires
- prélèvements gratuits à tous les bancomats en Suisse
- carte bancaire BCF SESAM gratuite

www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert