



Newsletter 2/2020

Chères et chers proches aidant-e-s, membres des institutions de soutien et personnes concernées par la proche aidance,

Nous vous adressons nos meilleurs vœux pour 2020 et sommes ravi-e-s de poursuivre avec vous nos nombreux projets pour les proches aidant-e-s en cette nouvelle année.

Sortez vos agendas: **PA-F organise pour la deuxième année consécutive un évènement public pour son Assemblée générale le 19 mars prochain : la pièce de théâtre "Chargée à 130%" de la troupe Le Caméléon** qui aura lieu au Café-théâtre Le Bilboquet à Fribourg, sur le thème des enfants ou adolescent-e-s proches aidant-e-s.

Découvrez ci-dessous:

- des **cours** pour les proches aidant-e-s
- des **colloques** pour les proches aidant-e-s ou les professionnel-le-s
- un **film documentaire** plein de tendresse et d'humour sur la proche aidance
- de **nouvelles offres** de soutien au sein du réseau
- une **nouvelle loi** octroyant plus de congés aux proches aidant-e-s
- **deux témoignages** de proches aidant-e-s

De nombreux autres événements sont aussi à inscrire dans votre calendrier. Découvrez également de nouveaux témoignages touchants de proches aidant-e-s.

Nous remercions sincèrement l'ensemble des personnes ayant participé à la **Journée intercantonale du 30 octobre dernier qui a rencontré un franc succès.**

Découvrez toutes les photos de l'évènement [ici](#). La synthèse des tables de discussion paraîtra dans la prochaine newsletter.

Très cordialement,

Sandrine Pihet, présidente de PA-F

Sabine Jacot, soutien à la présidence et rédactrice de la newsletter de PA-F

Liebe pflegende Angehörige, Mitglieder von Institutionen und Personen, die pflegende Angehörige unterstützen

Wir senden Ihnen unsere besten Wünsche für das Jahr 2020 und freuen uns, unsere zahlreichen Projekte für pflegende Angehörige auch im neuen Jahr fortzusetzen.

Nehmen Sie Ihre Agenda zur Hand: **Zum zweiten Mal in Folge organisiert die PA-F für ihre Generalversammlung am 19. März eine öffentliche Veranstaltung: die Theatergruppe «Le Caméléon» zeigt im Café-théâtre Le Bilboquet in Freiburg das Theaterstück «Chargée à 130%» zum Thema Kinder oder Erwachsene als pflegende Angehörige.**

Weitere Informationen zum Thema pflegende Angehörige finden Sie unter den folgenden Verweisen (Links):

- **Kurse** für pflegende Angehörige
- **Symposien** für pflegende Angehörige oder Fachpersonen
- ein **Dokumentarfilm** voller Zärtlichkeit und Humor über die Pflege einer angehörigen Person
- **neue Unterstützungsangebote** in der Region
- ein **neues Gesetz**, das pflegenden Angehörigen mehr Abwesenheitstage gewährt
- **zwei Erfahrungsberichte** von pflegenden Angehörigen

Es gibt zudem zahlreiche weitere Veranstaltungen für Ihre Agenda. Entdecken Sie auch die neuen berührenden Erfahrungsberichte von pflegenden Angehörigen.

Wir danken allen ganz herzlich, die am **interkantonalen Tag der pflegenden Angehörigen am 30. Oktober teilgenommen haben. Es war ein großer Erfolg.** [Hier](#) können Sie alle Fotos der Veranstaltung anschauen. Der nächste Newsletter enthält eine Zusammenfassung der Diskussionsrunden vom interkantonalen Tag der pflegenden Angehörigen.

Herzlich Grüsse

Sandrine Pihet, Präsidentin von PA-F

Sabine Jacot, Unterstützung des Präsidiums



Journée intercantonale du 30 octobre 2019 / Interkantonalertag der pflegenden Angehörigen, 30. Oktober 2019

Au programme / Agenda

Ces prochaines semaines, nous vous invitons à prendre part aux évènements et activités suivants :

Assemblée générale

Venez profiter d'un moment convivial lors de la prochaine AG de PA-F en venant voir la pièce "**Chargée à 130%**" de la troupe Le Caméléon.



Opra, une écolière de 13 ans, a toujours été bonne élève, mais ces derniers temps, ses notes tendent à baisser. Dans son carnet, les remarques des enseignants se multiplient quant à ses arrivées tardives, ses départs précipités et ses devoirs non faits. Son prof de classe s'en inquiète, un peu. Opra est l'aînée de la famille. Son papa, est peu présent. La maman souffre depuis longtemps du dos. Elle pourrait demander de l'aide, mais par fierté, elle préfère se débrouiller en famille. Rocco, le petit frère a 5 ans. Opra n'a quasi plus de temps à consacrer à sa meilleure amie. » (Source : [Le Caméléon](#)/ Image: Max Idje). Pour voir le teaser de la pièce, cliquez [ici](#).

Plus d'informations sur le site internet de PA-F en cliquant [ici](#).

Cours et formations / Kurse und Weiterbildungen

Au printemps prochain, venez suivre :

Im nächsten Frühjahr, Folgen Sie :

- le cours [AEMMA](#) de la Haute école de santé de Fribourg/ den Kurse AEMMA der Hochschule für Gesundheit Freiburg
- la formation de **sensibilisation à la méthode de Validation pour un accompagnement des personnes atteintes de troubles de la mémoire** organisée par La Famille au Jardin



"Apprendre à être mieux ... pour mieux aider" (AEMMA)

Vous accompagnez au quotidien une personne, votre proche, vivant avec d'importants troubles de la mémoire, une maladie d'Alzheimer ou une autre forme de démence, et vous souhaitez recevoir du soutien dans votre vie quotidienne pour mieux gérer les difficultés et le stress vécu dans cette situation ?

Nous vous proposons un cours dans lequel vous trouverez du soutien et des outils, donné en petit groupe de maximum 10 personnes, animé par deux professionnelles spécialement formées. Il comprend 7 séances de 3h chacune.

Les prochains cours **en français** auront lieu aux dates suivantes :

- **à Fribourg**, les mercredis **4, 11, 18 et 25 mars, ainsi que le 1^{er} et 8 avril 2020** (heures à définir en fonction des inscriptions). Une 7^{ème} séance sera planifiée avec les participants; elle aura lieu environ un mois après le 8 avril.
Inscription jusqu'au 10 février 2020 (voir coordonnées ci-dessous)
- **dans le sud du canton**, les mercredis **20 et 27 mai, ainsi que le 3, 10, 17 et 24 juin** (heures à définir en fonction des inscriptions). Une 7^{ème} séance sera planifiée avec les

participants; elle aura lieu environ un mois après le 24 juin.

Inscription jusqu'au 22 avril 2020.

Les personnes intéressées sont invitées à s'inscrire dès que possible auprès de sandrine.pihet@hefr.ch tél. 026 429 6052 ou 079 405 6107 ou de eugenie.terrapon@hefr.ch

Pour plus d'information, cliquez [ici](#).

La présidente Sandrine Pihet en parle dans cet [article de presse](#).

Eine Gruppe, um sich besser zu fühlen, um besser helfen zu können (AEMMA)

Begleiten Sie in Ihrem Alltag eine angehörige Person mit bedeutenden Gedächtnisproblemen, einer Alzheimer-Demenz oder einer anderen Form von Demenz? Wünschen Sie sich Unterstützung, um die damit verbundenen schwierigen Situationen und den Stress in ihrem Alltag besser bewältigen zu können?

Wir bieten Ihnen einen Kurs, in dem Sie Unterstützung und Hilfe erhalten. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe von maximal zehn Personen statt und wird von zwei speziell ausgebildeten Fachpersonen geleitet. Er beinhaltet 7 Treffen zu je drei Stunden.

Die nächsten Kurse **auf Deutsch** finden im September 2020 statt. Die Daten werden hier veröffentlicht, sobald sie feststehen.

Interessierte Personen werden gebeten, sich so schnell wie möglich anzumelden bei:

Sandrine.Pihet@hefr.ch

Tel. 026 429 6052 oder 079 405 6107 oder

Eugenie.Terrapon@hefr.ch

Wenn Sie interessiert sind, registrieren Ihnen [hier](#).



LA FAMILLE AU JARDIN

Sensibilisation à la méthode de Validation® pour un accompagnement des personnes atteintes de troubles de la mémoire

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre le comportement des personnes touchées par des troubles de la mémoire
- Développer une communication verbale et non verbale avec les personnes atteintes
- Accompagner la personne touchée et ses proches.

SEMINAIRE PEDAGOGIQUE

Etape théorique : Environnement des rôdés
Travail de compréhension
Quelle attitude adopter dans les situations
Les outils pour sauvegarder la communication verbale et non verbale à long terme

Etape pratique : Mise en situation
Échanges oraux, réflexions, valeurs et questions

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?
Proches aidés - aidés/aidées de famille - bénévoles

INTERVENANTE : Marie-Anne Samuël - formatrice à l'approche de la Validation

DATES : Samedi 14 et 21 mars 2020 (émission de printemps)
Samedi 6 et 13 octobre 2020 (émission d'automne)

PRX : FR 100,-
Gratuit pour les proches aidés et pour les bénévoles

HORAIRE : 9.00 h. à 16.00 h.

LIEU : Foyer de jour LA FAMILLE AU JARDIN - Rémovel 4 - 1717 St-Louis

INSCRIPTIONS 021 20 13 - info@lafamilleaujardin.ch

Conférences et colloques / Konferenzen und Symposien

Au mois de février et mars 2020, venez assister:

- au colloque international "Le temps du mourir" à l'Université de Fribourg. Plus d'informations dans le [flyer](#) de l'évènement.
- à la "Journée thématique Proches Aidant-e-s" qui sera proposée aux professionnel-le-s de la santé et du social. Plus d'informations sont disponibles dans le [programme](#) de la journée
- au colloque intercantonal "Promouvoir la santé psychique des adolescent-e-s" destiné aux professionnel-le-s travaillant avec des jeunes. Plus d'informations dans le [flyer](#) de l'évènement.

UNIFR
UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
INSTITUT INTERDISCIPLINAIRE D'ÉTHIQUE
ET DES DROITS DE L'HOMME

Le temps du mourir

Colloque international
Université de Fribourg
Jeudi 13 février 2020



SAVE THE DATE
17.03.2020
Promouvoir la santé
psychique des adolescent-e-s
Colloque intercantonal - CHUV - Lausanne

AVEC LA PARTICIPATION - NOTAMMENT - DE
• PHILIPPE STEPIAN - Psychiatre, médecin chef du Service
de psychiatrie des enfants et des adolescents du CHUV
• CHERINE FAHMI - Docteure en neurosciences, PhD
et étudiante neurosciences et chargée de cours à l'UNIFR
• CHARLÈLE SOQUEL - Psychopédagogue,
formatrice d'adultes et enseignante à l'EEIP

ORGANISÉ CONJOINTEMENT PAR
#MOI.CMOI

Site de la section des pratiques infirmières de la Fondation Santé Suisse, en partenariat avec la CHUV



20 MARS 2020
10h-12h

JOURNÉE THÉMATIQUE
PROCHES AIDANT-E-S



Film / Filme

En février 2020, venez découvrir le film de Fanny Bräuning "**Pour toujours**", le voyage d'un couple hors du commun. Les dates et lieux figurent sur le site de [Ciné-Doc](#).



Annette est artiste, Niggi photographe et ils sont en couple depuis toujours. Vers l'âge de 30 ans, Annette apprend qu'elle a la sclérose en plaques. Aujourd'hui, tout son corps est paralysé et Niggi s'occupe d'elle avec dévouement. Mais la vie continue : épris d'aventure, ils adaptent un camping-car et embarquent pour la Grèce. La réalisatrice – leur fille – offre un portrait émouvant de ce couple extraordinaire mué par une volonté inébranlable d'affronter ensemble les épreuves de la vie avec courage et autodérision.

En collaboration avec Espace Proches, Pro Infirmis, Centres médico-sociaux, Proches aidants Fribourg, Association proches aidants Valais et Réseau Santé et Social de la Gruyère.

Prestations des partenaires du réseau / Angebote der Netzwerkpartner

Besoin de soutien ? Les nouvelles offres du réseau:

Brauchen Sie Unterstützung ? Das sind die neuen Angebote des Netzwerks :

- Un service d'aide au repas à domicile grâce au "**Repas accompagné**" de la Croix-Rouge fribourgeoise. Plus d'information [ici](#). / Ein Essensservice für Menschen, die zu Hause leben bereitgestellt von Freiburgischen Roten Kreuz. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).
- Un accompagnement thérapeutique en découvrant le **Kintsugi** de la thérapeute Véronique Mooser. Plus d'information [ici](#).
- Die **Methoden der Körperzentrierte Psychologischen Beratung IKP** von der Therapeutin Marianne Kolly. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

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.-Teclerstrasse 2
1700 Fribourg
aide.aux.proches@croix-rouge-fr.ch



Croix-Rouge fribourgeoise
Freiburgisches Rotes Kreuz
Association membre de la Croix-Rouge suisse



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.-Teichermannstr. 2
1700 Freiburg
entlastungsdienst@croix-rouge-fr.ch



Rehabilitationsförderung
Schwarz

Freiburgisches Rotes Kreuz
Croix-Rouge Fribourgeoise
Entlastungsdienst des Schweizerischen Roten Kreuzes



Véronique Mooser
Kintsugi, Art Thérapie et créations

Decouvrez l'art du Kintsugi

© Anne Bichsel

**Regenbogen
Kristallbrücke**

A la une / Wichtige Neuigkeiten

Un congé indemnisé de 14 semaines pour s'occuper de ses enfants malades ? Le Conseil des Etats a dit OUI!

Le Parlement donne des précisions [ici](#).

Mardi, 10 décembre 2019 11h52

DÉPÊCHE ATS Berne

LES PARENTS AURONT 14 SEMAINES POUR S'OCCUPER D'ENFANTS MALADES

(ats) Les parents bénéficieront d'un congé indemnisé de quatorze semaines pour s'occuper d'un enfant gravement malade. Et un employé pourra s'absenter pour soigner un proche. Le National a mis sous toit mardi la nouvelle réforme.

Environ 1,9 million de personnes accompagnent un enfant ou un adulte chaque jour en Suisse. En 2016, cela a représenté 80 millions d'heures de travail, soit 3,7 milliards de francs. Or, seuls deux tiers des entreprises accordent actuellement des congés, en partie rémunérés, à leurs employés en cas d'absence de courte durée pour prodiguer des soins à un proche.

La réforme vise à mieux concilier l'activité professionnelle et la prise en charge d'un proche malade, et permettra d'octroyer des conditions identiques à tous les employés. Elle éclaircira la situation aussi bien pour l'employeur que pour l'employé.

AUTEUR

ATS KEYSTONE-SDA-ATS AG
Wankdorfallee 5
Postfach
3000 Bern 22

Vous avez la parole! Sie haben das Wort!

Myriam Gobet, proche aidante

Je ne crois pas que j'ai réalisé que j'étais proche-aidante, c'est le médecin qui m'a fait comprendre que je l'étais devenue car j'aidais tout le temps mon mari. Il m'a demandé comment je faisais pour supporter tout ça et j'ai répondu : « C'est parce que je l'aime, c'est facile ». Pour moi c'était normal, mon mari avait besoin de moi [...]. S'il y a quelque chose qui a changé dans ma vie depuis sa maladie d'Alzheimer ? J'ai continué à vivre exactement comme avant en fait. La seule chose qui a un peu changé, c'est que mon mari n'était jamais loin de moi. Mais comme on avait toujours eu une bonne entente, pour moi rien n'a changé. C'est comme les difficultés, il n'y en a pas eu à mon sens. C'était une chance, il était toujours content. La seule chose peut-être qui m'a limitée, c'est de ne plus pouvoir voyager à l'extérieur de la Suisse, mais je n'ai pas été malheureuse pour ça. Pour moi, le pire, ça aurait été d'avoir mon mari au home pendant trois ou quatre ans parce que j'étais tellement habituée à l'avoir près de moi. Le mien est resté seulement trois mois et il est mort dans mes bras, en me souriant [...]. Les émotions négatives ou difficiles quand on est proche aidant-e ? Je dirais que ça fait quand même mal de le voir partir.

Parce que ce deuil blanc, il existe (*le deuil blanc apparaît quand une personne est encore présente physiquement, mais qu'elle perd progressivement ses capacités, devenant ainsi de plus en plus différente de ce qu'elle était auparavant*). Alors comme je m'en occupais, j'avais toujours une présence, mais je causais toute seule. Il voulait toujours dire plein de choses, mais là j'ai eu ce sentiment que j'étais seule, même sans être seule.

Ce qui m'a fait du bien, c'est d'aller à ce cours de proches aidant-e-s AEMMA. Je me suis rendue compte que je n'étais pas seule et que je ne m'énervais pas alors que d'autres avaient malheureusement plus de difficultés. Et là, ça a rempli mon cœur de bien être, ça m'a rassurée et je me suis dit : « Ah bah Myriam, tu te débrouilles bien au final ». C'était un moment de bonheur pour moi de constater que je m'en sortais [...]. En tant que proches aidant-e-s, il faut être à leur écoute et respecter nos proches aidé-e-s même si c'est incohérent ce qu'ils ou elles nous disent, il faut l'accepter. Si mon mari me disait que les carottes étaient bonnes alors qu'il n'y en avait pas dans l'assiette, je l'acceptais. Je me disais de ne jamais aller contre. Il ne faut pas se gêner de leur maladie, même s'ils et elles font des choses incohérentes. Moi j'ai réussi à jouer avec cette maladie et à accepter tout ce qu'il disait même si c'était le monde à l'envers, mais ça m'a pris des années pour y parvenir. Et je me dis que cette maladie aurait pu m'arriver à moi, alors qu'il fallait que j'aide la personne malade car j'aurais aimé qu'on me traite comme j'ai traité mon mari, si c'est à moi que c'était arrivé. [Témoignage complet sur la page "[Paroles de proches](#)" de notre site internet]

Iris Winkelmann, pflegende Angehörige

Frau Iris Winkelmann unterstützte ihren an Krebs erkrankten Ehemann 16 Jahre lang. Beide arbeiteten neben Familie mit Kindern und der Krankheit weiter – ihr Mann bis zu seinem letzten Lebensjahr zu 100%. Vor vier Jahren ist ihr Mann 52-jährig verstorben. Welche Bedürfnisse, Gefühle und Schwierigkeiten sie in dieser Zeit begleitet haben, erzählt sie im folgenden Gespräch.

Wie haben Sie sich im Alltag mit der Krankheit Ihres Mannes organisiert?

Iris Winkelmann: Ganz grundsätzlich muss man wissen, dass mein Mann nicht gepflegt werden wollte. So lange es ging, hat er mit der Unterstützung von unseren Kindern und mir seine Tätigkeit selbständig ausgeführt. Dies war möglich, weil er seine Zeiten flexibel einteilen und alleine arbeiten konnte. Dennoch übernahm ich die Hauptverantwortung für unseren Haushalt, die Kinder, die Vertretung der Familie nach Aussen, am Schluss auch die Koordination aller Arzttermine, Operationen und medizinischen Gespräche. Dies mit meinem eigenen Beruf zu vereinen, war nicht immer einfach.

Wo mussten Sie persönliche Abstriche machen, um diese Verantwortung tragen zu können?

Ich habe immer sehr gerne gearbeitet. Es war mir sehr wichtig, im Arbeitsleben aktiv zu bleiben und teilzunehmen. Meine Position als Teamleiterin musste ich jedoch ab einem gewissen Punkt aufgeben. Einen Grossteil der Verantwortung neben dem Privaten auch im Beruf zu tragen, wurde irgendwann zu viel für mich. Mir fehlte die Kraft für beides. Aber es ging lange, bis ich mir das eingestehen konnte. Und es tat weh, diesen Schritt tun zu müssen.

Wer hat Sie in dieser Zeit unterstützt?

Hauptsächlich meine Mutter und meine Schwester, die im selben Haus wohnten. Gerade was die Kinderbetreuung betraf. Auch die näheren Nachbarn waren da, wenn ich sie gebraucht habe. Mit meinen besten Freundinnen konnte ich über alles reden. Sie wussten auch Bescheid, wenn ich am Limit war. Hinzu kam nach einer Weile die Begleitung durch eine Quantentherapeutin. Durch sie habe ich viel an Selbstvertrauen, Selbststärke und Selbstheilung zurückgewonnen.

[Fortsetzung auf der Seite "[Erfahrungsberichte](#)" unserer Website]

A votre service / Zu Ihren Diensten

Nous avons mis à jour un grand nombre d'informations sur notre site internet ces derniers mois pour vous offrir le meilleur service possible. Vous trouverez notamment des renseignements actualisés sur les **indemnités forfaitaires** avec la création d'une [carte par district pour une demande d'octroi des indemnités forfaitaires](#) (image ci-dessous) ou encore la mise à jour complète de notre rubrique "[Trouvez de l'aide](#)".

Wir haben in den letzten Monaten viele Informationen auf unserer Website aktualisiert, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten. Insbesondere finden Sie aktualisierte Informationen zu den **Pauschalentschädigungen pro Bezirk**. Sie finden dort eine [Karte der Freiburger Bezirke, bei der Sie den entsprechenden Bezirk auswählen können, um zum Antrag für eine Pauschalentschädigungen](#) zu gelangen (siehe das Bild unten). Zudem haben wir die Rubrik "[Wo finde ich Hilfe](#)" vollständig aktualisiert.

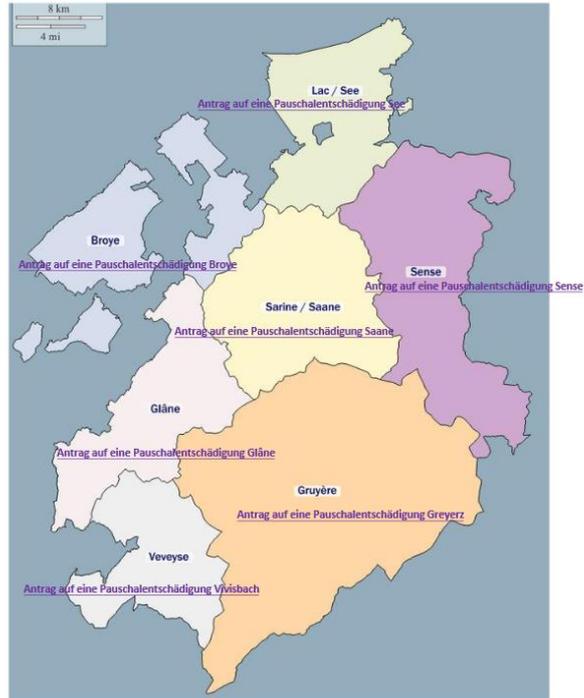
Obtenir un formulaire pour une demande d'octroi d'indemnité forfaitaire

Cliquez directement sur le lien qui concerne votre district.



Erhalten Sie ein Formular für einen Antrag auf eine Pauschalentschädigung

Klicken Sie direkt auf den Link, der für Ihren Bezirk gilt.



Consultez notre site internet:

Besuchen Sie unsere Website:

- Pour nous [contacter](#) / Um [Kontakt](#) mit uns aufzunehmen: Proches Aidants Fribourg (PA-F), 1700 Fribourg (ceci est une adresse d'association, il n'y a pas de rue/ Dies ist eine Vereinadresse, es braucht keine Angaben zur Strasse)
- Pour nous [téléphoner](#)/ Um uns [anzurufen](#): +41 76 675 78 23
- Pour trouver des [informations utiles](#) / Um [nützliche Informationen](#) zu finden
- Pour savoir où et comment demander une [aide financière](#) ou une [indemnité forfaitaire](#) /Wo und wie Sie [finanzielle Unterstützung](#) oder eine [Pauschalentschädigung](#) beantragen können
- Pour nous [soutenir](#) / Um uns zu [unterstützen](#)
- Pour [faire un don](#) / Um [eine Spende](#) zu machen

Un grand merci et au plaisir de vous compter parmi nos
lectrices et lecteurs!

Ein grosses Dankeschön an Sie und wir freuen uns, dass Sie
zu unseren Leserinnen und Lesern gehören!



Copyright © PA-F_2019, Tous droits réservés.

Nos coordonnées:

Proches aidants Fribourg (PA-F)

1700 Fribourg

info@pa-f.ch

Permanence téléphonique: +41 76 675 78 23

Cliquez pour [modifier vos paramètres](#) ou [vous désinscrire](#).

