

Journal des proches aidant.e.s



L'EDITORIAL

Cher.e.s membres et ami.e.s,

L'association Proches aidants-Fribourg traverse une période de changement et travaille activement à intégrer les forces en jeu afin de se restructurer de façon solide. C'est en effet dans cette stabilité qu'elle pourra pleinement accomplir ses missions de soutien aux proches aidant.e.s, de reconnaissance de leur rôle clé pour la société et d'intégration sociale des individus fragilisés. Nous avons le plaisir de donner la parole à Madame Solange Risse, qui abordera avec nous sa fonction de présidente *ad interim* et sa vision des enjeux à venir. Nous la remercions d'ores et déjà chaleureusement pour son précieux engagement.

La hotline Proch.écoute est un élément clé de notre association. Au service des proches aidant.e.s depuis deux ans, nous dressons un bilan de son activité et accueillons le témoignage de notre répondante, Madame Valérie Müller.

La conciliation de la vie professionnelle et de l'engagement auprès des proches est souvent difficile. Nous faisons le point avec des informations concernant le congé de courte durée pour les salarié.e.s, sur la base de la loi fédérale approuvée fin 2019.

La traditionnelle journée des proches aidant.e.s du 30 octobre se profile. En attendant cette occasion de rencontres, de partages et de reconnaissance nationale, Madame Isabelle Bachmann nous fait part de son expérience de professionnelle de la santé au contact des proches aidant.e.s. *Last but not least*, vous trouverez les prestations et l'agenda des activités proposées par nos partenaires.

JUIN 2023 #2

SOMMAIRE

À LA UNE – p. 1-2

Gouvernance

ACTUALITÉS & ÉVÉNEMENTS PA-F p. 3-5

AG 2022

JICPA 2022

Projets 2023

Agenda 2023

HOTLINE PROCH.ÉCOUTE p. 5-6

Bilan & statistiques

Parole aux Intervenantes

CONCILIATION DES ACTIVITÉS p. 7

Congé de courte durée

Congé et allocation de prise en charge pour les parents

ENTRETIEN p. 8

Parole à Isabelle Bachmann

AU PROGRAMME p. 9-

Activités PA-F

Prestations des partenaires PA-F

Agenda des partenaires PA-F

INFO & ANNONCE p. 12

ABONNEMENTS

www.pa-f.ch/fr/newsletter

Gouvernance PA-F 2023

Présidence *ad interim*

Solange Risse met à disposition de l'association Proches aidants-Fribourg son temps et ses compétences dans la fonction de présidente *ad interim* depuis le mois de mars 2023.

Directrice jusqu'en 2022 de La Famille au Jardin – Foyer de jour et de nuit pour les personnes atteintes de troubles de la mémoire, elle est active en tant que superviseuse de l'action sociale, pédagogique et de la santé.

L'association bénéficiera de ses compétences et de sa formation en travail social, management et supervision pour l'accompagner dans ses diverses missions, tant en termes de soutien et d'accompagnement aux proches aidant.e.s, que de mise en place d'une politique de reconnaissance de la proche aidance.

Coordination

Anne-Claude Rossier

Hotline Proch.Écoute

Stephanie Kipfer

Valérie Müller

Secrétariat & Site internet

Marie Clément

Rédaction & Traduction

Sabine Corzani

Laurence Curty

Christine Meuwly

Membres du comité

Luana Baldi

Présidente de la section FR Alzheimer Suisse

Anne Butty Revaz

Directrice de La Famille au Jardin

Sabine Corzani

Responsable du service social et plateforme proches, RFSM

Giovanna Garghentini Python

Directrice cantonale de Pro Infirmis

Renate Glauser

Direction Réseau Santé du Lac

Marianne Kolly

Proche aidante

Christine Meuwly

Direction Réseau Santé de la Singine

Sandrine Pihet

Présidente PA-F (en arrêt maladie)

Solange Risse

Présidente PA-F *ad interim*

Mélissa Schmid

Assistante sociale, chargée de projet à Pro senectute

Valérie Ugolini

Cheffe du service Aide aux familles Croix-Rouge FR

Gouvernance

« Active depuis 2016 dans le comité de l'association Proches aidants-Fribourg, c'est à la demande de mes collègues que j'assume depuis le 15 mars 2023, la présidence *ad interim* de l'association. Je reprends le flambeau avec enthousiasme, et pour l'heure, mon activité consiste à prendre connaissance de tous les rouages existants dans le fonctionnement de l'association et de ses collaborations, à veiller à la poursuite des activités de l'association et à dessiner avec le comité les contours du PA-F de demain. Premier constat après 2 mois en poste : le travail réalisé depuis plusieurs années est remarquable.



C'est l'œuvre de toute une équipe qui a travaillé durant ces dernières années au sein de cette belle association et que je souhaite remercier ici. Je pense particulièrement à sa présidente dynamique Sandrine Pihet et à Sabine Jacot qui a assumé avec brio la coordination des activités et des événements. Pour des raisons de santé, elles sont indisponibles depuis le début de l'année. Mes remerciements s'adressent aussi à leurs collègues : Marie Clément, Valérie Müller, Eugénie Terrapon et Stéphanie Kipfer qui assument aujourd'hui parmi d'autres tâches, les activités de l'association, soutenues par deux nouvelles venues : Laurence Curty et Anne-Claude Rossier. Un grand merci aussi à Camille Budon pour son précieux travail. Elle a quitté l'équipe en début d'année et je lui souhaite une belle suite professionnelle.

Mon parcours professionnel en qualité de directrice à La Famille au Jardin, auprès de personnes atteintes de troubles de la mémoire, m'a fait côtoyer et rencontrer beaucoup de familles confrontées à la maladie d'un proche. Des êtres devant subitement faire face au défi d'une vie chamboulée par la maladie, cherchant du soutien dans leur entourage proche et dans le réseau médico-social cantonal. Ce n'est pas peu dire que pour beaucoup, c'est un vrai parcours du combattant car la vie familiale, émotionnelle, sociale, financière est mise subitement et durablement, sens dessus dessous. Nos rencontres ont été pour moi d'une richesse extrême, car dans l'essence même de ce qui fait de nous des humains : le cœur, la fragilité, la force, le courage et l'amour.

Une personne sur sept dans le canton de Fribourg est un.e proche-aidant.e, c'est dire l'omniprésence de cette réalité au cœur de notre société. J'emprunte les mots de ma collègue de comité Sabine Corzani qui m'a rendue attentive au fait que les proches aidants assument 80% des soins (et 20% sont effectués par les professionnels de la santé)¹. C'est une lourde tâche qui repose sur les épaules des proches et proches aidant.e.s et donc un immense défi pour nous tous, citoyen.ne.s, Etat et organisations pour rendre visible et collectif ce qui aujourd'hui est souvent encore vécu de manière individuelle. Le PA-F de par ses buts est un des lieux de réalisation de ce défi.

Le journal des proches-aidant.e.s fait partie des moyens mis en œuvre pour réaliser cet objectif. Son utilité n'est plus à prouver tant le nombre d'abonné.e.s est en constante progression. J'en profite pour remercier toute l'équipe de rédaction et vous souhaite une bonne lecture. »

Solange Risse

¹ Eurocarers. (2018). Annual Report 2017. Retrieved from <https://eurocarers.org/about-carers/>

Actualités et événements

AG 2022

Depuis quelques années, le comité du PA-F propose un événement ouvert au grand public en marge de son assemblée générale annuelle. Ces activités permettent de poser les enjeux autour de la proche aidance et d'ouvrir l'échange avec le grand public.

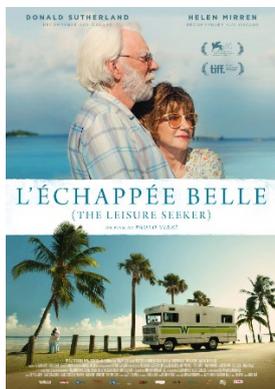
Le 17 septembre dernier, PA-F a été heureux d'inviter la population à la projection au cinéma Rex de Fribourg de « Petite sœur », un film de fiction de 2020, réalisé par Véronique Reymond et Stéphanie Chuat et mettant en scène la touchante relation entre une sœur et son frère atteint d'un trouble oncologique. Ce film met notamment en lumière le quotidien des proches de personnes atteintes de maladies chroniques, les charges objectives vécues, mais aussi les charges émotionnelles et leurs impacts sur les relations familiales en général.

Avant cela, l'Assemblée générale a permis de faire le point sur les activités 2021 et d'évoquer les perspectives 2022 pour notre Association ainsi que pour la Hotline Proch.écoute. Au terme de la soirée, un temps festif a permis aux participant-e-s de poursuivre les échanges dans la convivialité.

Journée intercantonale des proches aidant.e.s 2022



Avec le soutien de la Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS), PA-F a organisé la 7^{ème} Journée intercantonale des proches aidant.e.s le dimanche 30 octobre 2022. Cette journée a été l'occasion de s'associer à 8 autres cantons - Vaud, Genève, Neuchâtel, Valais, Jura, Berne, Grisons, Tessin - pour rappeler le rôle déterminant des proches aidant.e.s dans notre société et inviter la population à se mobiliser en leur faveur. Aujourd'hui, en Suisse, 1 personne sur 4 s'occupe au moins 1 fois par semaine d'un.e proche atteint.e dans sa santé ou son autonomie. Ils et elles constituent un pilier indispensable de notre société en complément des institutions sociales et sanitaires pour assurer l'accompagnement spécifique des personnes concernées.



Pour les remercier, PA-F et la DSAS ont invité les proches aidant.e.s fribourgeois à la projection d'un film « L'échappée belle / *The Leisure Seeker* » réalisé par Paolo Virzi. Ce film nous a plongé dans une histoire d'amour entre Ella et John qui prennent la route à bord d'un camping-car pour mettre le cap de Boston vers Key West. Leur aventure met en scène de façon métaphorique un amour inconditionnel traversé par les enjeux des troubles de la mémoire dans un couple.

En parallèle à cette projection, les participant.e.s ont échangé avec des personnalités du réseau politique et socio-sanitaire de notre canton autour de tables thématiques. Ces échanges ont touché de larges enjeux vécus quotidiennement par les proches aidant.e.s, à savoir les charges assurées par les proches, mais aussi les risques d'épuisement et d'isolement,

la conciliation vie professionnelle/vie privée, les stratégies d'accompagnement ou via des mesures de protection, la place de la technologie pour l'autonomie au quotidien ou encore les démarches vers des projets de placement en institutions spécialisées. Ces riches et touchants échanges ont permis de témoigner de la réalité des proches et de leurs besoins encore partiellement couverts par notre dispositif institutionnel, et aussi de reconnaître et remercier leur engagement. Nous remercions toutes les personnes qui se sont impliquées dans cette journée ainsi que les 200 participant-e-s qui ont répondu présent-e-s à nos événements bilingues à Fribourg pour la partie francophone du canton et à Morat pour la partie alémanique.

Projets 2023

Comme mentionné dans l'éditorial, PA-F a débuté l'année 2023 par un grand travail de réorganisation de sa gouvernance, en redéfinissant notamment les lignes de son fonctionnement et la répartition de ses tâches pour la réalisation des activités du PA-F. Le comité est aujourd'hui opérationnel et heureux de vous annoncer les projets réalisés et/ou en cours pour 2023 :

- Notre comité renforce son activité en siégeant une fois par mois en plénum. De plus, il a constitué différents sous-groupes de travail impliquant l'ensemble des membres du comité afin d'assurer les tâches de notre association
- Notre Hotline Proch.écoute 058 806 26 26 est à la disposition des proches du canton le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14h à 18h. Elle offre des entretiens téléphoniques de soutien, de conseil et d'orientation vers le réseau d'aide spécialisé ainsi qu'un accompagnement et un suivi via des entretiens à la demande des personnes intéressées.
- Notre répertoire des offres est à votre disposition via notre site internet : <https://www.pa-f.ch/fr/prestations/annuaire-des-institutions-et-services>
- Nous poursuivons notre négociation avec la DSAS en vue de l'obtention d'un mandat de prestation pour le financement des activités et projets de l'association.
- PA-F a animé à Belfaux un atelier ouvert au public autour de la proche-aidance le 8 mai 2023 en partenariat avec la Commission Senior+ de la commune.
- Le 17 mai 2023, PA-F a été invité à une soirée organisée par le Lion's Club de la Glâne. Ce partenaire a concrétisé son intérêt à notre Association ; son précieux soutien nous permettra d'assurer plus concrètement notre présence sur ce district, avec la mise en place d'une rencontre de sensibilisation dans le district de la Glâne.

Actualités et événements

Agenda PA-F 2023

- PA-F vous propose de vous retrouver le 19 juillet prochain à Morat pour un Café Proches-aidant.e.s bilingue. Infos pratiques et flyer dans la rubrique « au programme ».
- Notre prochaine Assemblée générale aura lieu durant le 1^{er} septembre 2023.
- L'équipe de PA-F sera présente le 23 septembre 2023 lors de l'événement « Bien vieillir dans la Broye ».
- Nous serons au rendez-vous de la huitième Journée Intercantonale des proches aidants à l'automne. Plus de précisions suivront en temps voulu.
- Le 7 novembre 2023, PA-F interviendra à la formation « sensibilisation à l'approche palliative » proposée par la Haute Ecole de Santé de Fribourg. A cette occasion, PA-F présentera les enjeux majeurs qui se posent aux proches aidants et proposera des pistes de collaboration et de soutien adapté.
- Nous espérons proposer aux proches aidant.e.s du district du Lac de se retrouver comme l'année dernière autour d'une soirée raclette à l'approche de l'hiver.

Nous sommes ravi.e.s de ces événements et vous tiendrons informé.e.s des actions en cours d'organisation. N'hésitez pas à prendre contact avec nous si vous aviez d'autres propositions de collaboration ou attentes d'événements durant l'année : notre comité reste disponible pour des sollicitations en cours d'année !

Hotline Proch.écoute

Statistiques

En 2022, 171 appels ont été traités par Proch.écoute, soit en moyenne 14 appels par mois. Dans le cadre de besoins spécifiques, 28 entretiens individuels ont eu lieu suite à ces appels.

Bilan

Depuis son lancement en 2020, la hotline Proch.écoute fait partie des ressources importantes à disposition des proches aidant.e.s.

Proch.écoute a pour objectif de leur offrir écoute, information et orientation vers les prestations du réseau socio-sanitaire. Elle sert également à centraliser l'information en matière de proche aidance dans le canton, et ainsi à consolider le réseau socio-sanitaire fribourgeois en renforçant les synergies inter-institutionnelles.

Campagne de communication

Des annonces Proch.écoute ont été publiées en 2022 dans les tirages augmentés des journaux fribourgeois La Liberté, La Gruyère et le Freiburger Nachrichten. Ceci afin de rendre visible la hotline auprès de plus de 150'000 lecteurs et lectrices potentiel.le.s et atteindre les proches aidant.e.s qui ne connaîtraient pas encore ce soutien. Les communes ont elles aussi été contactées pour la diffusion des annonces dans les journaux communaux.

En plus de la communication dans les médias-papier, un compte Instagram a été créé.

L'association est consciente du rôle devenu essentiel des médias sociaux et un effort particulier sera porté dans les prochains mois dans cette direction.

Hotline Proch.écoute

Parole aux intervenantes

La hotline met en lien des êtres humains, d'un côté des proches aidant.e.s qui cherchent des informations, des conseils, un soutien et de l'écoute et à l'autre bout de la ligne, des intervenantes qui les aiguillent dans leurs recherches et leur offrent une écoute active. Nous donnons régulièrement la parole aux proches aidant.e.s et aidé.e.s, qui peuvent ainsi partager leur quotidien et rendre visibles des joies et des peines somme toute universelles. Dans cette édition, nous avons choisi de donner la parole aux intervenantes francophones et germanophone, afin qu'elles partagent leur expérience à votre écoute.

« Mon expérience de plusieurs années en tant que répondante à Proch.écoute me laisse toujours aussi émerveillée par l'amour, l'implication, et les qualités dont font preuve les proches aidant.e.s. Dans certaines situations pour lesquelles j'ai eu la chance de m'impliquer, j'ai été toutefois surprise de l'ampleur de l'épuisement et de la détresse vécus ainsi que des réticences à demander du soutien.

Voici quelques éléments pour vous encourager à demander du soutien :

- Se reconnaître en tant que proche aidant.e est le premier pas pour évaluer les besoins de soutien dont vous avez besoin et ceux dont vous pouvez bénéficier.
- Anticiper les possibilités de soutien et d'aide existantes permet de prévenir tout risque d'épuisement.
- Être rassuré pour le travail que vous offrez renforce votre confiance en vous-même et vous permet de vous sentir reconnu dans votre rôle. C'est l'occasion également de recevoir quelques petits conseils supplémentaires.
- Avoir un regard extérieur permet de clarifier les situations dans lesquelles émotions et liens affectifs peuvent s'entremêler. Cela permet, en entretien individuel ou familial, de trouver des solutions pragmatiques et réduire le sentiment d'impuissance ou de malaise.

Mon message aux proches aidant.e.s : vous êtes formidables, je suis impressionnée par la qualité de l'aide que vous apportez. N'hésitez pas à nous appeler, aucune demande n'est inutile. »

Valérie Müller



Infirmière diplômée
Personne-ressource Proch-écoute,
répondant aux situations les plus complexes nécessitant une prise en charge approfondie (visite à domicile, entretiens de famille)

Conciliation des activités

Congé de courte durée

De nombreux proches aidant.e.s font face à la difficulté à mener de front leur engagement et leur activité professionnelle. La loi fédérale sur l'amélioration de la conciliation entre activité professionnelle et prise en charge de proches a été approuvée fin 2019. Les modifications portant sur le Code des obligations (CO) et la Loi sur le travail (LTr) et réglant les congés de courte durée pour les travailleuses et travailleurs qui prennent en charge un membre de leur famille ou leur partenaire, sont entrées en vigueur le 1er janvier 2021.

Les travailleuses et travailleurs salarié.e.s ont droit à un congé de courte durée payé lorsqu'elles ou ils prennent en charge un membre de la famille atteint dans sa santé. Sont considérés comme membres de la famille : les parents (grands-parents, parents, enfants) et les frères et sœurs, conjoint.e et partenaire enregistré.e.

Le congé est payé par l'employeur, il est considéré comme une absence et donc l'employeur doit être averti le plus rapidement possible. Le congé ne doit pas dépasser trois jours par cas et dix jours par an au total.

Cette limite ne s'applique pas à la prise en charge des enfants et des conjoint.e.s et partenaires enregistré.e.s atteint.e.s dans leur santé. En effet, il existe alors un devoir d'assistance et le congé est rémunéré comme si le proche était lui-même malade.

Pendant la première année de service, l'obligation de verser le salaire en cas d'absences de courte durée liées à

l'accomplissement d'une obligation légale (soins et assistance aux enfants, au conjoint.e et partenaire enregistré.e) s'étend sur trois semaines. À partir de la deuxième année la durée est prolongée équitablement, ce terme est interprété selon la durée des rapports de travail et la situation concrète.

Bases légales

- Congé de courte durée pour les travailleuses et les travailleurs : art. 329h CO, art. 36 al. 3-4 LTr
- Poursuite du versement du salaire en cas d'absence pour remplir une obligation légale : art. 324 CO

Congé et allocation de prise en charge pour les parents

D'autres dispositions s'appliquent lorsque des parents doivent interrompre leur activité lucrative pour soigner un enfant gravement atteint dans sa santé. Ils peuvent bénéficier d'un congé de prise en charge et d'une allocation de prise en charge financée en vertu de la Loi sur les indemnités pour perte de gain (LAPG).

Les parents ont droit au total à 14 semaines de congé de prise en charge et à 98 jours d'indemnités journalières.

L'indemnité journalière s'élève à 80% du revenu moyen de l'activité lucrative, au maximum à 196 francs par jour.

Les salarié.e.s qui bénéficient d'un congé et d'une allocation de prise en charge sont protégés contre le licenciement pour une durée de six mois, d'autre part les vacances ne peuvent être réduites.

Bases légales

- Congé de prise en charge pour les parents : art. 329i CO
- Allocation de prise en charge pour les parents : art. 16 n et ss. LAPG

Entretien

Nous donnons la parole à Isabelle Bachmann

Infirmière responsable du site d'Humilimont de la FAMILLE AU JARDIN, foyer de jour pour personnes atteintes de troubles de la mémoire. Elle partage avec nous son expérience professionnelle et personnelle en tant que personne de contact pour les proches aidant.e.s

« Je travaille depuis quinze ans en tant qu'infirmière à la Famille au Jardin et depuis trois ans comme responsable du site d'Humilimont. Au fil des ans mes casquettes se sont diversifiées, allant de l'accompagnement des hôtes et la gestion de leurs séjours, à la formation des étudiant.e.s, la représentation de l'institution à l'externe, l'écoute et le soutien aux collègues, ainsi que comme personne de contact pour les proches aidant.e.s.

Mon rôle auprès des proches aidant.e.s est varié, un des points centraux est de les accompagner, les valider et apaiser leur sentiment de culpabilité. C'est en effet souvent une période difficile à vivre pour les proches, lorsque le moment de demander un soutien externe est arrivé.

Le premier entretien a lieu par téléphone, avec les informations essentielles et un rendez-vous pour visiter l'institution. Lors de cette visite, après la présentation du lieu, des intervenant.e.s et des activités, nous faisons plus ample connaissance. C'est un moment souvent plein d'émotions, car le futur hôte et le proche aidant peuvent s'exprimer en toute liberté. C'est l'occasion d'apaiser les craintes et les sentiments de culpabilité. L'institution a la chance de bénéficier d'une grande équipe d'intervenant.e.s qualifié.e.s et de bénévoles, qui permet d'offrir non seulement un accompagnement individualisé, mais des repas de qualité et des transports entre l'institution et le domicile.

Les bénéfices d'un placement, même limité à un jour par semaine, sont impressionnants, tant pour les proches aidant.e.s que pour les hôtes. Leur relation peut s'apaiser, car les proches aidant.e.s récupèrent des forces et l'hôte bénéficie d'un accompagnement individuel pour des activités qui lui font plaisir, que ce soit de la lecture, une balade ou éplucher des légumes.

Mon expérience personnelle dans cet accompagnement m'a beaucoup fait changer, j'ai en particulier appris à connaître mes limites. Les hôtes sont les meilleurs maîtres car ils ne mettent pas de masques et nous apprennent tellement de choses sur nous-mêmes. Dans ma vie professionnelle, j'ai rapidement pris conscience des enjeux liés à la proche-aidance, en particulier lorsque je travaillais à l'hôpital et que je savais qu'une personne fragile qui rentrait chez elle devait compter sur ses proches pour la convalescence.

Une anecdote pour terminer : un jour, une dame qui prenait soin de son époux m'a dit : « Quand je me suis mariée, j'ai promis d'être là pour le meilleur et pour le pire, donc je ne peux pas abandonner. » Je lui ai répondu qu'elle n'avait pas promis de ne pas accepter de l'aide.

Mon message aux proches aidant.e.s peut donc se résumer ainsi : demandez du soutien, et merci pour tout ce que vous faites ! »

Au programme

Activité PA-F 2023

Café Proches bilingue

PA-F vous invite à prendre un café le 19 juillet à Morat. Nous nous retrouverons de 14h00 à 16h30 au centre de rencontre Meylandstrasse 8 à Morat. Vous pouvez vous inscrire sous : info@regenbogen-kristallbruecke.ch ou 079 730 56 21 ou passer spontanément.

Vous souhaitez participer au « Café des Proches » ?
Le service de relève de la Croix-Rouge fribourgeoise peut vous remplacer gratuitement auprès de votre proche pendant votre absence.
 Inscription au moins 1 semaine à l'avance, téléphone 026 347 39 79.



Prestations des partenaires PA-F

Plate-forme de soutien des proches du RFSM

Vivre aux côtés d'une personne qui souffre d'un trouble en santé mentale procure souvent un stress important au sein des familles. Pour venir en soutien aux proches concerné.es, le Réseau Fribourgeois de Santé Mentale – RFSM – propose par le biais de sa Plate-forme proches diverses prestations de soutien. Parmi les offres proposées :

ConnexionFamiliale© est destiné aux familles ou proches de personnes atteintes de troubles de la personnalité de type borderline. Une nouvelle session du programme débutera en septembre 2023. Organisé sur 12 rencontres, les mardis de 17h30 à 19h30 sur le site RFSM | Fribourg à Villars-sur-Glâne, il sera animé par 2 professionnel-le-s du RFSM (participation gratuite).

Babobab est un programme de soutien destiné aux enfants dès 5 ans vivant avec un parent atteint dans sa santé psychique et/ou souffrant d'addiction. Différentes rencontres sont organisées avec les parents et l'enfant, voire la fratrie pour élaborer une intervention sur-mesure des besoins de l'enfant. Le programme d'intervention précoce Baobab ouvre un espace d'élaboration avec l'enfant pour que – partant de son vécu et des observations de son quotidien - il puisse recevoir une information à jour sur la maladie et ses traitements, acquérir des stratégies de gestion du quotidien et aborder les aspects émotionnels de sa situation.



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
 DE SANTÉ MENTALE
 FREIBURGER NETZWERK
 FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Intéressé.e.s à y prendre part ?
 Mme Virginie Salamin (026/308 17 72) et Mme Micheline Geiser (026/308 08 62) se tiennent à votre disposition pour vous rencontrer dans le cadre d'un entretien préalable.
 Plus d'informations : <https://www.rfsm.ch/vous-etes-patient-e-ou-un-proche-notre-soutien-aux-proches/connexion-familialec>

Vous souhaitez des informations supplémentaires ou une rencontre pour en parler ?

N'hésitez pas à prendre contact avec nos intervenant.e.s :
 Thierry Gutknecht (026/308 02 44)
 Sabine Corzani (026/ 308 02 41)
 Jicky Mabillard (026/308 11 32)

Davantage d'informations sont disponibles sur le site internet du RFSM :
<https://www.rfsm.ch/vous-etes-patient-e-ou-un-proche-notre-soutien-aux-proches/babobab>

Au programme

Prestations des partenaires PA-F

Croix-Rouge fribourgeoise



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.

N'hésitez pas à nous contacter

Lu-ve : 7h30 à 11h30 - 026 347 39 79

Croix-Rouge fribourgeoise- Aide aux proches

Rue G.-Techtermann 2- 1701 Fribourg

www.croix-rouge-fr.ch

Aide.auxproches@croix-rouge-fr.ch



Aide aux proches : Être aidé quand on aide

Vous vous occupez régulièrement à domicile de votre conjoint.e ou parent âgé, malade ou en fin de vie ?

Notre personnel qualifié et expérimenté prend soin ponctuellement ou régulièrement de votre proche en votre absence.

Faites appel à notre service de relève que ce soit pour reprendre votre souffle ou pour un impératif.

Action spéciale :

Bon de 3h gratuite par notre service de relève!

Appelez-nous pour bénéficier du bon sans engagement ou remplissez le formulaire et renvoyez-le-nous.

[Bons de 3h gratuites](#)

N'hésitez pas à nous contacter

Lu-ve : 7h30 à 11h30 - 026 347 39 79

Croix-Rouge fribourgeoise - Aide aux proches

Rue G.-Techtermann 2-1700 Fribourg

Aide.auxproches@croix-rouge-fr.ch

Pro Senectute



Consultation sociale

Notre service de consultation sociale a pour objectif d'apporter l'aide et conseils (administratifs, financiers, etc.) aux personnes au bénéfice d'une rente AVS, ainsi qu'à leur entourage.

Les consultations sociales sont gratuites et peuvent se dérouler dans nos locaux ou à domicile.

Pro Senectute Fribourg - 026 347 12 40

Passage du Cardinal 18

Gratuit

Au programme

Agenda des partenaires PA-F

Pro Senectute

Atelier entrée et financement EMS

Vous souhaitez comprendre les démarches à entreprendre pour entrer en EMS ? Vous vous posez des questions sur le financement d'un séjour en EMS ?

Un assistant social aborde ces sujets et répond à vos questions. Cette activité s'adresse également aux proches des personnes concernées.

Pro Senectute Fribourg Passage du Cardinal 18
026 347 12 40

Activité n°19145 (français)

Mardi 07.11.2023 10h00 – 11h30 Y. Hess

Gratuit

Docupass - Mes volontés pour ma fin de vie

La prévoyance et l'autodétermination gagnent en importance lorsque l'on avance en âge.

Le remplir est l'occasion de consigner ses souhaits. Lors de l'atelier, nous vous présenterons le Docupass avec : les directives anticipées, le mandat pour cause d'incapacité, les dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament.

Pro Senectute Fribourg Passage du Cardinal 18
026 347 12 40

Activité n°19151

Jeudi 19 octobre 2023 14h00 – 16h00

Gratuit (10 ans du Docupass)

Bulle Réseau Santé de la Gruyère, salle La Liberté

Activité n°19152

Mercredi 6 décembre 2023 - A. Dessous l'Eglise

Gratuit (10 ans du Docupass)

LA FAMILLE AU JARDIN



SENSIBILISATION À LA MÉTHODE VALIDATION® pour un accompagnement des personnes atteintes de troubles de la mémoire

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

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

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Etape théorique :

- ❖ Fonctionnement des mémoires.
- ❖ Troubles du comportement
- ❖ Quelle attitude à adopter dans les situations
- ❖ Les outils pour sauvegarder la communication verbale et non verbale à long terme

Etape pratique : Mises en situation

- ❖ Echanges ouverts, réflexions, vécus et questions

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Proches aidant·e·s – professionnel le·s de la santé – bénévoles

Intervenantes : Marie-Anne Sarrasin – formatrice à l'approche de la Validation & Muriel Bielmann – praticienne en Validation

Dates : samedis 30 septembre et 7 octobre 2023 (session d'automne)

Participation :

Fr. 160.- pour les bénévoles et professionnel le·s

Fr. 100.- pour les proches aidant·e·s

Horaires : 9h00 à 16h00

Lieu : Foyer de jour LA FAMILLE AU JARDIN – Römerswil 4 – 1717 St-Ursen

Inscriptions : 026 321 20 13 – info@la-famille-au-jardin.ch

Au programme

Agenda des partenaires PA-F

Croix-Rouge fribourgeoise

Participez à nos fêtes pour les aîné.e.s dans différents lieux du canton.

Au programme, animation musicale ou théâtrale, goûter, le tout dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Les fêtes sont ouvertes aux aîné.e.s désirant partager un après-midi en compagnie de nos bénévoles



- ❖ Fête de l'Amitié à Estavayer-le-Lac 12.09.2023
- ❖ Goûter de Bénichon à Bulle 18.10.2023
- ❖ Fête de Noël à Fribourg 13.12.2023

Inscriptions Tél. : 026 347 39 63

E-mail : benevolat@croix-rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.ch

Alzheimer Fribourg

Rencontre Alzheimer

Bienvenue à notre rencontre Alzheimer mensuelle !

Vous vivez avec la maladie d'Alzheimer ou vous accompagnez un proche qui en est atteint : soyez les bienvenus à notre rencontre ! Nous sommes là pour en parler, vous informer, vous conseiller, vous orienter !

Si nécessaire, une bénévole de l'Association s'occupera de votre proche malade durant la discussion – boire un café, faire un jeu de société, ou une promenade à l'extérieur.



Lieu : Restaurant Le Manoir Grand-Rue 53, Vaulruz

Dates : 10 juillet, 11 septembre, 09 octobre, 13 novembre, 11 décembre 2023

Horaire : De 14h00 à 17h00

Alzheimer Fribourg
026 402 42 42

www.alz.ch/fr

Vereinigung Wachen und Begleiten

Trauercafé WABE Deutschfreiburg

Jeden 2. Sonntagnachmittag im Monat

14.30 – 16.30 Uhr im Café Bijou (Stiftung ssb Tafers)

Das Trauercafé wird von Trauerbegleitenden moderiert.

Der Eintritt ist frei und erfolgt ohne Voranmeldung.

WABE Deutschfreiburg

- ❖ 09.07.2023
- ❖ 13.08.2023
- ❖ 10.09.2023
- ❖ 08.10.2023
- ❖ 12.11.2023
- ❖ 10.12.2023



Info & Annonce

Solicare



Une organisation de soins à domicile spécialisée dans le domaine des proches aidants

Tout proche aidant effectuant des soins quotidiens auprès d'un proche peut solliciter solicare pour analyser gratuitement la situation. En cas d'engagement auprès de notre organisation, vous bénéficiez d'un encadrement professionnel régulier par nos infirmiers diplômés et recevez une rémunération de CHF 34.30 par heure.

Antenne Romande de solicare :

info-romandie@solicare.ch, www.solicare.ch

L'association Proches Aidants-Fribourg

recherche

un.e traducteur-traductrice

fr/de

bénévole

Contact :

Association Proches Aidants-Fribourg
1700 Fribourg
info@pa-f.ch

À VOTRE SERVICE

Nous travaillons actuellement à la mise à jour des informations sur notre site internet pour vous offrir le meilleur service possible.

Site internet : www.pa-fr.ch
Contact : info@pa-f.ch
Pour nous soutenir : www.pa-fr.ch/nous-soutenir
Hotline Proch.écoute : 058 806 26 26



SOUTIENS PA-F

Membres partenaires PA-F :

AFISA-VFAS



ALZHEIMER FRIBOURG



CROIX-ROUGE FRIBOURGEOISE



LA FAMILLE AU JARDIN



LA FAMILLE AU JARDIN
Foyer de jour pour personnes atteintes de troubles de la mémoire

DIE FAMILIE IM GARTEN
Tagesstätte für Personen die an Gedächtnisstörungen leiden

LES LIGUES DE SANTÉ



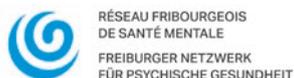
PRO INFIRMIS



PRO SENECTUTE



RFSM



PA-F remercie chaleureusement ses donateurs & donatrices et ses membres



Devenir membre de l'association :

Toute personne concernée par la question des proches aidant.e.s peut devenir membre. Pour cela, il suffit de remplir le formulaire d'inscription et de verser la cotisation annuelle.

En devenant membre :

- Vous pouvez rencontrer d'autres proches aidant.e.s et créer un réseau
- Vous pouvez mettre votre expérience au profit des autres
- Vous pouvez apporter votre voix à la question des proches aidant.e.s
- Vous recevez le journal, avec des informations en lien avec la thématique des proches aidant.e.s
- Vous êtes informé.e.s des activités et des prestations de l'association

Cotisation annuelle :

- Membre individuel 25.-
- Membre collectif 250.-
- Membre partenaire 1000.-

IBAN : CH65 0900 0000 8975 7596 3