



Vieillir et bien vivre

7 — Interview d'Alain Huber,
directeur de Pro Senectute

12 — Moins 66 % sur le prix de la viande:
quand l'excès nourrit la solidarité
66% weniger auf Fleisch-preise:
Wenn das Übermass die Solidarität nährt

— Sommaire

Éditorial	3
Bien vieillir: un défi collectif _ Pascal Bregnard	
Gut altern: eine gemeinsame Herausforderung _ Pascal Bregnard	

4–11



Vieillir et bien vivre	4-6
-------------------------------	-----

«La 13^e rente AVS ne résoudra pas les problèmes des aîné-es les plus précaires»	7-8
<i>Interview d'Alain Huber, directeur de Pro Senectute</i>	

Prendre soin de nos aïeuls	9
<i>Commentaire de Corinne Jaquiéry - Rédactrice en chef</i>	

Henri Dès	10-11
<i>«On se débrouille»</i>	

Si le monde est une fondue, l'amitié, c'est la maïzena	11
<i>Billet d'humeur_ Laura Chaignat, autrice, comédienne, humoriste, animatrice (Couleur 3)</i>	

12–20

Moins 66% sur le prix de la viande: quand l'excès nourrit la solidarité	12
<i>66% weniger auf Fleischpreise: Wenn das Übermass die Solidarität nährt</i>	13

«On n'est pas des numéros, on est des visages»	14
<i>«Wir sind Gesichter, keine Nummern»</i>	15

Des visages sur notre action	16
<i>Die Gesichter zu unserem Einsatz</i>	

Notre présence dans tout le canton	17
<i>Unsere Präsenz im ganzen Kanton</i>	

Appels à votre soutien	18-19
<i>Wir bitten Sie um Ihre Unterstützung</i>	

Couverture: © Elyn

■ Impressum

Caritas.mag - le magazine des Caritas de Suisse romande (Genève, Fribourg, Jura, Neuchâtel, Vaud) paraît deux fois par an.
Tirage global: 52'275 - Tirage Caritas Fribourg: 8999 ex.
Responsable d'édition: Pascal Bregnard - Directeur de Caritas Fribourg. Rédactrice en chef: Corinne Jaquiéry.
Coordination et édition: Elena Miranda. Rédaction: Pascal Bregnard et Corinne Jaquiéry. Photos: Pascal Bregnard, Caritas Fribourg, Sedrik Nemeth et Darrin Vanselow. Traductions: Jacqueline Rentsch
Graphisme et mise en page: Fluide Communication, Givisiez. Impression: PCL Print Conseil Logistique SA.
Caritas Fribourg _ Caritas Freiburg - rue des Pilettes 1. - 1700 Fribourg. Téléphone: 026 321 18 54
www.caritas-fribourg.ch _ www.caritas-freiburg.ch - info@caritas-fr.ch





Bien vieillir : un défi collectif

— Pascal Bregnard -
Directeur
de Caritas Fribourg

Vieillir. Malgré les sourires affichés dans les publicités et les slogans qui veulent « positiver » l'âge,

le mot continue de porter un parfum d'inquiétude. Dans nos imaginaires collectifs, il reste associé à la perte, à la fragilité. Les personnes qui avancent en âge le ressentent : la pression sociale pour rester jeunes le plus longtemps possible est partout. Les marques l'ont bien compris : elles ciblent massivement les plus de 65 ans, un groupe qui, d'ici quelques années, représentera près d'un quart de la population en Suisse.

Dans un pays où l'espérance de vie figure parmi les plus élevées au monde, les enjeux liés au vieillissement sont immenses. Cette longévité, bien que remarquable, met en lumière de fortes inégalités. La santé, par exemple, n'est pas qu'une question sanitaire, elle dépend aussi beaucoup des conditions sociales et économiques. Or, dans ce domaine, l'égalité est loin d'être acquise et les chiffres parlent d'eux-mêmes : environ 200'000 seniors vivent aujourd'hui en Suisse sous le seuil de pauvreté, et 100'000 autres disposent à peine du minimum vital.

La fin de la vie professionnelle libère du temps, mais elle ne marque pas la fin de l'engagement. Au contraire, dans nos sociétés occidentales, une grande partie du bénévolat est portée par des seniors. Grâce à elles et à eux, la solidarité prend corps : dans les familles, à travers des associations ou simplement par de petites attentions quotidiennes. Les liens d'entraide entre personnes âgées se développent et c'est une richesse précieuse. Car l'isolement¹ est l'un des plus grands dangers, il fragilise autant la santé physique que psychique.

Gut altern: eine gemeinsame Herausforderung

— Pascal Bregnard -
Direktor der Caritas Freiburg

Alt werden. Obwohl Werbung das Älterwerden als positiv darstellen will, wird das Wort «Alter» immer noch mit Besorgnis verbunden. Es bleibt in unserer kollektiven Vorstellung mit Verlust und Gebrechlichkeit verbunden. Ältere Menschen spüren den Druck der Gesellschaft, der sie dazu drängt, möglichst lange jung zu bleiben. Die Marken haben das gut erkannt: Sie richten sich bewusst an Personen über 65 Jahren, da diese in wenigen Jahren fast ein Viertel der Schweizer Bevölkerung ausmachen werden.

In einem Land mit einer der höchsten Lebenserwartung weltweit sind die Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Altern enorm. Diese Langlebigkeit ist zwar bemerkenswert, doch macht sie gravierende Ungleichheiten deutlich. Gesundheit hängt nicht nur eine medizinische Frage, sondern hängt auch stark von sozialen und wirtschaftlichen Verhältnissen ab. In diesem Bereich ist die Gleichstellung jedoch nicht erreicht, die Zahlen sprechen für sich: Heute leben in der Schweiz etwa 200'000 Senioren*innen unterhalb der Armutsgrenze, und weitere 100'000 haben kaum das Existenzminimum zur Verfügung.

Der Eintritt in den Ruhestand schafft zwar Freiräume, bedeutet jedoch nicht das Ende des persönlichen Engagements. Im Gegenteil, in unseren westlichen Gesellschaften wird ein grosser Teil der Freiwilligenarbeit von Senior*innen geleistet. Dank ihnen wird Solidarität greifbar: in Familien, durch Vereine oder einfach durch kleine alltägliche Gesten. Die gegenseitige Hilfe zwischen älteren Menschen entwickelt sich und ist wertvoll. Denn Einsamkeit² ist eine der grössten Gefahren, sie schwächt sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit.

*« Si tu savais comme j'aurais
aimé vieillir, pour bercer le monde. »*

Christiane Singer

*« Wenn du wüsstest, wie gerne ich alt
geworden wäre, um die Welt zu wiegen. »*

Christiane Singer

Vieillir en conservant son autonomie, sa santé et sa dignité n'a rien d'automatique. Les obstacles sont réels, souvent invisibles. Pour dépasser les discriminations liées à l'âge, il nous faut agir, ensemble et individuellement, pour que « bien vieillir » devienne une réalité accessible à toutes et à tous, quel que soit le milieu social. C'est dans cet esprit que Caritas Fribourg propose certaines de ses prestations où la mixité sociale et générationnelle est au cœur des rencontres.

Je vous souhaite une belle lecture et je vous remercie de votre fidélité à Caritas.

Es ist nicht selbstverständlich, dass man beim Älterwerden Autonomie, Gesundheit und Würde bewahrt. Zahlreiche Hindernisse existieren, die oft unsichtbar sind. Um Altersdiskriminierung zu überwinden, müssen wir gemeinsam und individuell handeln, damit « gut altern » für alle, unabhängig von der sozialen Herkunft, möglich wird. In diesem Sinne bietet Caritas Freiburg einige Dienstleistungen an, die sich auf soziale und generationenübergreifende Vielfalt von Begegnungen konzentrieren.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre und danke Ihnen für Ihre Treue gegenüber Caritas.

¹Source: Pro Senectute

²Quelle: Pro Senectute



Vieillir et bien vivre

— Texte: Corinne Jaquiéry

Photos: Darrin Vanselow - Sedrik Nemeth - Corinne Jaquiéry

En Suisse, près de 300'000 personnes âgées peinent à joindre les deux bouts. Certaines d'entre elles souffrent également de la solitude. Les Caritas de Suisse romande les soutiennent avec des prestations adaptées. Reportage et témoignages.

C'est presque une œuvre d'art, tant les boîtes de pâtes sont bien rangées dans l'armoire de la petite cuisine de Nelly Séchaud, retraitée de 67 ans. Cette habitante de Sainte-Croix se prémunit comme elle peut contre les fins de mois difficiles. « Il m'arrive de finir le mois avec juste 10 francs, mais je m'arrange. » En disposant d'une réserve de pâtes, Nelly Séchaud peut manger à sa faim et ne pas dépasser les 50 francs de son budget courses hebdomadaire. Sa rente AVS est de 1400 francs. Elle a des aides pour le loyer et l'assurance maladie et son avoir mensuel atteint péniblement 2000 francs. Cela ne suffit vraiment pas quand sa rente n'est versée que le 5 ou le 7 du mois courant alors que les factures s'accumulent.



Le temps, c'est de l'argent. Sur les tempes.

Robert Sabatier

Mauro Poggia, conseiller aux États genevois, a récemment déposé une motion intitulée « Rentes AVS. Pour une date de versement qui tienne compte de la réalité des obligations financières des bénéficiaires ». « Aujourd'hui, notre réglementation permet aux caisses de compensation de verser jusqu'au 20 du mois suivant, ce qui signifie que, par exemple pour le mois d'octobre, alors que le loyer et l'assurance maladie du mois d'octobre doivent être payés pour le 30 septembre, certaines personnes reçoivent leur rente au plus tard le 20 octobre. Cela oblige finalement ces personnes à l'AVS et à l'AI à faire les banquiers de ces caisses de compensation, ce que rien ne justifie. On vit dans une société d'échéances, mais on leur verse leur rente comme une charité. » Son indignation n'a pas empêché le Conseil fédéral et une majorité de conseillers aux États de refuser sa motion en septembre dernier. Pugnace, le député genevois réfléchit à passer le relais à d'autres pour une intervention au Conseil national.

Pauvreté des seniors en augmentation

Une enquête représentative réalisée dans le cadre de l'Observatoire de la vieillesse de Pro Senectute Suisse montre qu'en 2022, un cinquième des personnes âgées de plus de 65 ans sont touchées par la pauvreté ou en sont menacées en Suisse. Parmi elles, 13,6% ne sont pas en mesure de faire face à une dépense imprévue supérieure à 2000 francs. Pour 86% des retraités et retraitées, le système des trois piliers offre une sécurité financière suffisante pendant la vieillesse, mais près de 300'000 personnes de plus de 65 ans sont cependant touchées ou menacées par la pauvreté. Le phénomène va s'aggraver ces prochaines années en raison de l'évolution démographique et de l'augmentation constante du coût de la vie, notamment des primes d'assurance maladie dont on vient d'apprendre qu'en 2026, elles augmenteront de 4,4% en moyenne.

Double peine

Autre revers de la pauvreté chez les personnes âgées, la solitude. Les seniors qui connaissent une certaine précarité financière limitent leurs sorties et leurs activités sociales, renforçant ainsi leur isolement. Il est difficile d'inviter des amies et amis quand le souper s'annonce déjà très frugal pour soi-même. Selon l'Observatoire de la vieillesse de Pro Senectute, la solitude est un phénomène répandu chez les seniors. Une personne sur quatre de plus de 55 ans souffre de solitude. Les contextes et les situations sont aussi variés que les définitions de ce phénomène,

le mot solitude recouvrant plusieurs sens. Le fait d'être seul-e et le sentiment d'être seul-e ne vont pas nécessairement de pair avec une souffrance, et peuvent même être agréables. En revanche, les personnes touchées par la solitude souffrent d'isolement social, ce que certaines Caritas de Suisse romande tentent de rompre avec diverses activités comme on peut le voir à Neuchâtel ou à Genève.

La sociologue Oana Ciobanu, professeure à la HETSL (Haute école de travail social et de la santé Lausanne), observe en se référant à des chercheur-euses du Royaume-Uni, qu'au long de la vie, la solitude suit une courbe en U: « Elle est forte chez les jeunes, plus faible chez les adultes, puis en hausse après 80 ans, surtout quand le réseau social se réduit. » Auteure d'une *Étude sur le sentiment de solitude chez les personnes âgées de 75 ans et plus résidant en ville de Lausanne*, elle met en évidence les causes de la solitude qui sont vivre seul-e, notamment après la perte de proches, une situation financière difficile, une santé dégradée et un passé migratoire. Selon la sociologue, la solitude peut aussi être existentielle avec une perte de sens et une absence de liens profonds qui peut persister même si la personne âgée est entourée d'autres personnes. « La solitude accroît le risque de dépression, de troubles du sommeil et de perte d'appétit », affirme-t-elle en citant une chercheuse de référence dans l'étude de la solitude, la chercheuse néerlandaise Jenny de Jong Gierveld. Les profils les plus à risque sont les personnes de plus de 80 ans, les personnes nées à l'étranger, en mauvaise santé, à faible niveau socio-économique ou avec peu de relations sociales. Oana Ciobanu donne quelques pistes d'actions pour lutter contre la solitude réelle ou ressentie: sensibiliser les soignant-es et travailleuses et travailleurs sociaux en leur fournissant un outil de détection; favoriser les loisirs accessibles, la sociabilité de voisinage, l'adhésion à des associations; former aux outils numériques pour garder le contact même si une récente étude montre que les seniors se débrouillent de mieux en mieux avec l'informatique; intervenir tôt, par exemple après un veuvage, et adapter les activités aux sous-groupes (migrant-es, femmes, etc.) avec une évaluation régulière des programmes.



bit.ly/etude-solitude

Des petits bonheurs

Quant à Nelly, comme beaucoup d'autres retraité-es, elle vit chichement en attendant tous les mois que sa rente soit versée à temps pour payer des créanciers qui, eux, sont toujours impatients. « Je travaillais sur la ferme de mon mari et j'étais caissière à 80 % à la Coop. Comme j'avais un tout petit salaire, je n'ai pas pu cotiser au 2^e pilier. » Elle a 61 ans quand son mari lui annonce soudainement qu'il veut divorcer. Sans ressources, elle déménage « avec juste trois fourchettes et deux meubles » et se débrouille comme elle peut. Elle trouve un appartement où elle se sent bien. Entourée de ses deux chats et de quelques amies, elle se montre résiliente. « J'ai appris que le bonheur avec un grand B n'existe pas, je préfère les petits bonheurs. »





Karim a noué une grande complicité avec ses clients et clientes. Ici avec Madame Reda.

Savoureuses visites à domicile

La ville de Neuchâtel s'éveille à peine quand Karim, 63 ans, commence sa tournée marathon pour la Toque Rouge, service de repas à domicile de Caritas Neuchâtel. Chaque jour, il livre un repas chaud et équilibré à une trentaine de personnes, la plupart âgées ou fragilisées. Pour plusieurs d'entre elles, la visite de Karim est comme un rayon de soleil qui éclaire une journée assombrie par la solitude. Le sourire éclatant de Françoise qui ouvre largement la porte de son vieil appartement en est la preuve. Les quelques mots échangés semblent lui réchauffer le cœur.

Menée tambour battant, la tournée est entrecoupée de jolis moments de dialogue. Karim sait l'importance que sa visite revêt pour la plupart des personnes à qui il apporte un repas chaud. Montant et descendant des dizaines de marches d'escalier tous les matins, Karim conserve la forme et une bonne humeur à toute épreuve. Du bord du lac au haut de Neuchâtel, Karim connaît tous les raccourcis et entrelacs entre rues et ruelles. Là, il siffle en montant au 4^e étage, sésame pour qu'on lui ouvre, ici, il frappe avec entrain. Parfois la porte reste close. « Il y a des personnes qui préfèrent ne pas se montrer. Si la boîte du repas précédent est devant la porte, c'est OK. » Parfois pourtant des drames se sont noués et le ou la livreuse arrive trop tard. Pour Karim, ce n'est pas le cas. Au contraire. « Je lui dois beaucoup », affirme Louise. « Un jour, je suis tombée. Je n'arrivais pas à me relever. » Restée près de cinq heures allongée sur le sol de sa cuisine, c'est Karim qui la relève en venant livrer son repas. « Depuis, j'entre toujours jeter un coup d'œil pour voir si tout va bien », indique ce dernier, qui va poursuivre sa tournée jusqu'aux environs de midi avant de retourner à l'Espace des Solidarités où des repas sont servis pour la modique somme de 6 francs. Gilberte, 93 ans, et Janine, 81 ans, s'y retrouvent presque tous les jours pour ne pas manger seules. « La nourriture est bonne, mais je viens d'abord pour l'accueil et la rencontre avec d'autres personnes », relève Gilberte, alors que Janine approuve. « Heureusement que ce lieu existe, sinon on resterait seules toute la journée ! » ■■■



latoquerouge.ch



Un lien entre générations

Né il y a une dizaine d'années, le programme de bénévolat intergénérationnel de Caritas Genève vise à lutter contre l'isolement social avec la visite hebdomadaire d'un-e bénévole chez une ou un senior. Aujourd'hui, entre 15 et 20 binômes sont actifs, chacun composé d'un-e jeune de 18 à 30 ans et d'un-e aîné-e âgé-e de 65 ans ou plus. Le recrutement des jeunes s'effectue principalement via des campagnes sur les réseaux sociaux, notamment au moment de la rentrée universitaire. Fabrice Blondel, responsable du projet bénévolat intergénérationnel, est très attentif au processus de création des binômes en menant des entretiens individuels approfondis avec une recherche de compatibilité, et la priorité à une première rencontre réussie. La qualité prime sur la quantité de binômes. Les duos se rencontrent ensuite en moyenne deux heures par semaine, autour d'activités simples mais précieuses : promenades, discussions, repas partagés.

Rawan et Sophie

Parmi ces bénévoles, Rawan, une jeune femme d'origine syrienne, médecin de formation, raconte: « Sur Facebook, j'ai vu le témoignage d'une bénévole à Caritas Genève. Je me suis dit que c'était une bonne idée pour m'intégrer. J'ai postulé. » Sélectionnée, elle suit une formation, notamment sur l'écoute: « C'était important pour moi de bien me préparer. » Rawan, 27 ans, est ensuite mise en binôme avec Sophie, 69 ans, vivant seule. « La première fois, c'était un peu difficile, mais ensuite nous avons trouvé un rythme. » Peu à peu, la relation évolue: « Ce n'est pas un travail pour moi. C'est une relation amicale. Sophie est devenue comme une personne de ma famille, peut-être comme une grand-maman. » Elles échangent beaucoup, notamment sur leurs cultures respectives: « Sophie me pose des questions sur ma vie, sur mon pays. Je lui ai préparé un dessert syrien. Elle a beaucoup aimé. On parle aussi de la culture suisse. J'apprends beaucoup. » Cet engagement a même influencé sa vision professionnelle: « J'ai commencé à réfléchir sérieusement à me spécialiser en gériatrie. » Et surtout, c'est le lien affectif qui fait toute la différence: « Elle m'appelle quand je suis malade. Moi aussi, je prends de ses nouvelles. C'est une vraie relation. » Enfin, Rawan souligne l'impact de cette expérience sur son intégration: « Cette activité est très importante pour comprendre les différences culturelles, les coutumes. Je me crée une nouvelle famille ici. » ■■■



caritas-ge.ch/big



« La 13^e rente AVS ne résoudra pas les problèmes des aîné·es les plus précaires »

— Propos recueillis par Corinne Jaquiéry - Photo: Pro Senectute

Fondation privée d'utilité publique suisse, Pro Senectute a été fondée en 1917, à une époque d'extrême précarité pour les personnes âgées. Aujourd'hui, le spectre de la pauvreté des aîné·es rôde de nouveau. Point de situation avec Alain Huber, directeur de Pro Senectute.

En 2025, y a-t-il un appauvrissement plus important chez les personnes âgées que vous suivez chez Pro Senectute ?

Selon les études menées en 2009 et en 2022 dans le cadre de l'Observatoire national de la vieillesse, le pourcentage de personnes âgées en situation de précarité n'a pas progressé, mais comme la population âgée augmente, cela touche un plus grand nombre de personnes. La 13^e rente AVS pourrait apporter une aide, mais elle ne résoudra pas les problèmes des plus précaires. L'aide ciblée via les prestations complémentaires et l'aide d'urgence restent essentielles. Par ailleurs, la pauvreté touche de plus en plus les personnes très âgées – en particulier à partir de 80 ans –, période de la vie où les besoins en soins et en accompagnement s'intensifient fortement. Un problème central réside dans le fait que l'accompagnement à domicile – contrairement aux soins – n'est souvent pas couvert par les assurances sociales, ce qui le rend inabordable pour beaucoup. Cette lacune touche surtout les personnes vivant seules ou socialement isolées, dont le nombre est également en hausse.

Pro Senectute peut-elle aider les seniors qui n'arrivent plus à payer leurs primes d'assurance maladie en constante augmentation ou qui ne peuvent plus les payer à temps en raison des retards de versement de leur rente AVS ?

Pro Senectute aide principalement en offrant des consultations sociales, avec des bureaux dans toute la Suisse, mais elle soutient aussi les personnes âgées en difficulté financière par des aides d'urgence et les réoriente vers les services compétents. Cependant, l'impact des primes d'assurance maladie sur les finances des retraité·es est un problème croissant.



Quelle part de votre budget provient de la Confédération, des cantons et des fonds privés ?

Pro Senectute reçoit des subventions fédérales couvrant jusqu'à 50 % des charges pour la consultation sociale. Le reste serait à la charge des cantons et des communes, mais ce n'est pas le cas partout. Nous devons souvent compléter avec des fonds privés, notamment pour les aides financières individuelles (AFI).

bit.ly/soutien-pro



Avez-vous des partenariats avec d'autres associations de soutien aux personnes ?

Les organisations cantonales et intercantionales de Pro Senectute travaillent avec d'autres associations comme Caritas ou le CSP. Il existe des réseaux de coopération, mais chaque canton a son organisation indépendante. Il n'est pas nécessaire de « se battre » pour les clients, l'objectif est d'offrir des solutions aux personnes âgées, quelle que soit l'organisation qu'elles choisissent.



Quels sont les défis financiers à venir pour Pro Senectute?

Pro Senectute dans son ensemble est financièrement stable pour les prochaines années, mais la démographie change rapidement avec un grand nombre de baby-boomers arrivant à la retraite. La précarité pourrait augmenter, bien que les générations actuelles bénéficient de meilleures conditions que celles du passé.

Combien de retraité-es bénéficient de vos services et faut-il être membre de Pro Senectute pour en bénéficier?

Pro Senectute aide environ 700'000 retraité-es, soit celles et ceux qui ont fait appel à ses services au moins une fois. Il n'est pas nécessaire d'être membre pour consulter, mais les personnes qui adhèrent à certains clubs peuvent bénéficier de réductions. Toute personne recevant une rente AVS ou une autre pension peut nous consulter à partir de 60 ans. Nous avons environ 67'000 consultations par an. Mais à côté, il y a 480'000 participant-es à nos cours – cela peut être des cours de langue, du vélo électrique, de la gymnastique, de l'aquagym, ou même de la gym à domicile. Enfin, nous avons aussi l'aide à domicile, avec environ 1,5 million de missions par an: livraison de repas, transports, visites d'anniversaire. C'est l'ensemble de cette palette de prestations qui représente ce chiffre global.

Comment abordez-vous le problème de la solitude, souvent liée à la précarité?

L'aide aux repas est centrale: dans certains cantons, on ne se contente pas de livrer le repas, on prend aussi du temps pour parler, voir si tout va bien. Nous avons aussi les « tables de midi », où l'on cuisine et mange ensemble, ou des visites d'anniversaire par des bénévoles. Les cours sont également conçus comme des espaces de rencontre: le but n'est pas seulement d'apprendre, mais de créer du lien. Si quelqu'un n'a pas les moyens, nous trouvons des financements pour garantir l'accessibilité.

Il y a aussi la solitude « existentielle », ressentie même en étant entouré, notamment en EMS. Qu'en pensez-vous?

C'est une distinction importante: être seul-e ne signifie pas forcément ressentir la solitude, et inversement. On peut être entouré et se sentir profondément isolé. Ce vécu est très personnel. Et la solitude n'est pas réservée aux personnes âgées: elle touche aussi les jeunes. Mais avec l'âge, la perte progressive des proches rend le risque d'isolement plus grand, surtout si la personne n'a pas la force ou la possibilité de recréer du lien à 80 ou 85 ans.

Et comment trouvez-vous les personnes isolées qui ne viennent pas vers vous?

C'est un vrai défi. Nous avons mené plusieurs études sur ce sujet. Par exemple, une étude a montré que les migrant-es en faisaient partie et nous a conduits à traduire nos brochures en douze langues. Avec l'intelligence artificielle, c'est plus simple aujourd'hui, mais cela reste coûteux et complexe. Nous cherchons constamment des solutions pour atteindre ceux qui échappent à nos services. ■

Pauvreté chez les seniors

200'000

seniors vivent **en dessous** du seuil de pauvreté en Suisse



100'000

autres **ont tout juste** ce qu'il faut pour vivre

46'000

d'entre eux **vivent dans** une extrême pauvreté

Solitude chez les seniors

Ce qui représente

444'500 personnes



26,6%

des 55 ans et plus souffrent de solitude en Suisse

36,8%

des 85 ans et plus **se sentent seul-es**



Fact checking



C'EST FAUX

Les personnes âgées sont forcément fragiles ou très dépendantes en Suisse. Elles doivent vivre nécessairement dans un établissement médicalisé et ne sont pas du tout satisfaites de leur vie.



C'EST VRAI

Beaucoup de personnes âgées suisses restent autonomes, en bonne santé, et actives, parfois par nécessité financière. Les difficultés augmentent avec l'âge avancé. Une étude récente de Swiss Life montre que 80% des retraités suisses entre 65 et 80 ans sont satisfait-es ou très satisfait-es de leur vie actuelle. ■■■

Office fédéral de la statistique (OFS) et Swiss Life.



Prendre soin de nos aïeuls

— Commentaire:

Corinne Jaquiéry - Rédactrice en chef

Elles et ils ont travaillé toute leur vie, parfois très dur, pour pouvoir se loger et manger à leur faim avec souvent une famille à charge. Bien plus fourmis que cigales, ces seniors se retrouvent aujourd'hui fort dépourvus alors qu'avec la vieillesse, une bise froide est venue. Selon l'Observatoire de la vieillesse, en 2025, une personne qui perçoit uniquement une rente des deux premiers piliers ne peut quasiment plus subvenir à ses besoins tant le coût de la vie a augmenté en Suisse. Des personnes âgées ayant largement dépassé l'âge de la retraite continuent à travailler. Le souci étant que celles qui disposent d'une marge de manœuvre financière limitée sont plus souvent concernées par des problèmes physiques ou psychologiques et souffrent davantage de solitude. Il est plus que temps d'agir et de mieux épauler nos personnes âgées. Sources de transmission de liens à tirer entre notre passé et notre futur, elles sont essentielles à l'équilibre de nos vies. ■■■

Faites-nous part de votre avis !



Vous avez apprécié cette édition ?
Vous avez une suggestion à faire ou un sujet que vous aimeriez voir traité dans un prochain numéro ?

Vous pouvez nous faire part de votre feedback via **ce formulaire en ligne**.



bit.ly/caritas-avis

Prestations pour les seniors des Caritas de Suisse romande



Genève



Neuchâtel



Jura



Fribourg



Vaud



Henri Dès

« On se débrouille »

— Texte: Corinne Jaquiéry -
Photo: Georges Braunschweig

Toujours très populaire auprès des enfants, mais aussi de leurs parents et grands-parents, le chanteur a lui aussi tiré le diable par la queue.



1940

Naissance à Renens (VD)
de Henri Louis Destraz

1964

Épouse Mary-Josée Chastellain

1968

Sort son premier disque
pour adultes

1970

Naissance de son fils, Pierrick

1975

Naissance de sa fille, Camille

1977

Premier album pour enfants,
Cache-cache. Lance
son propre label, Mary-Josée,
du nom de son épouse

1986

Premier concert à l'Olympia.
Plusieurs autres suivront tout
au long des années

2012

Premier best of: *Henri Dès
en 25 chansons*

2017

Sortie de l'album «metal»
Zinzin, par Henri Dès & Ze
Grands Gamins, avec son fils
Pierrick

2019

Sortie de l'album *En solo*

2024

Sortie de l'album
Autrement 3 – En avant toute!

«Enfant, dans les années cinquante, j'habitais la rue Centrale à Lausanne. D'un côté, il y avait les maisons bourgeoises où résidait une population qui n'était pas riche, mais qui n'était pas dans la pauvreté comme l'était ma famille. En face, il y avait des maisons décrépites, avec des gens dans le besoin. Moi, je côtoyais bien sûr des gamins qui habitaient aussi de l'autre côté de la rue. Un jour, je suis entré dans la cuisine d'un copain. Elle avait un sol en terre battue. Jamais, jusque-là, je n'avais imaginé qu'en Suisse, des gens étaient obligés de vivre dans un tel endroit vétuste, moche et triste! Je me suis rendu compte que la pauvreté pouvait exister tout près, mais qu'elle était souvent cachée. Plus tard, quand je suis allé à Paris avec ma femme Mary-Jo pour

tenter ma chance dans la chanson, nous habitions dans un tout petit 9 m². On gagnait très peu. À tel point que je n'avais rien à déclarer aux impôts. J'avais reçu une lettre qui me disait que j'étais dans l'indigence et qui me demandait si je voulais recevoir de l'aide. Comme j'avais, de temps en temps, un petit contrat ici ou là, on arrivait à s'en sortir et on avait dit non.

À l'époque, demander de l'aide n'était pas très bien vu. J'étais arrivé à Paris à 23 ans, et jusqu'à l'âge de 28 ans, j'ai été dans de grandes difficultés financières. Je sais donc ce que cela veut dire de devoir se suffire de très peu. Mary-Jo et moi allions au marché le dimanche, on prenait la viande la moins chère, des abats en général, pour en man-



henrides.net



« On se débrouille,
avec ce qu'on a plus
ou moins.
On se débrouille,
des fois, c'est plus,
des fois, c'est moins.
On se débrouille,
avec ce qu'on a dans
les mains. »

ger de temps en temps. Pour se faire plaisir, on s'achetait un cornet de glace pour les deux. Tout était compté, calculé au centime près...

C'est seulement en 1977, quand j'ai sorti mon premier album pour enfants *Cache-cache*, que j'ai commencé à mieux gagner ma vie. J'ai toujours déclaré mes revenus notamment à l'AVS, mais j'ai des amis musiciens qui ne l'ont pas fait. Aujourd'hui, ils se retrouvent à la retraite. Et leur rente est toute petite. Ils n'arrivent pas à s'en sortir. De temps en temps, je les invite au restaurant et ça leur fait plaisir. Depuis longtemps, je donne une petite somme, tous les mois, à une dizaine d'associations caritatives. Je choisis, en général, les associations locales qui s'occupent des personnes démunies de chez nous. Quand je fais mes courses et que je vois arriver des personnes à la caisse avec leur triste achat, j'ai souvent envie de leur dire, je vous les prends, mais j'essaie d'éviter d'aider des gens en direct. Je pense que les associations comme Caritas font beaucoup mieux ce travail que moi. C'est à eux de choisir et de décider où va l'argent. Il y a aussi ceux qui souffrent de solitude, comme moi, après le décès de ma femme. C'est dur de rentrer dans une maison où il n'y a pas un bruit. J'ai eu de la chance, j'ai été bien entouré. Maintenant, j'ai ma compagne Nathaly, qui m'a sauvé la vie quand j'ai eu ma crise cardiaque. Grâce à elle, je suis en forme et je peux continuer à chanter pour quatre générations.»

Concerts en Suisse romande

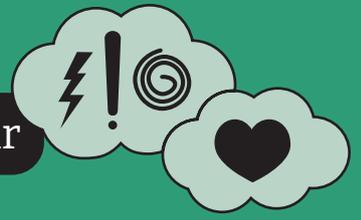
Genève,

Bâtiment des Forces Motrices,
26 octobre 2025.

La Tour-de-Peilz

Salle des Remparts,
31 octobre 2025.

Billet d'humeur



Si le monde est une fondue, l'amitié, c'est la maïzena

— Texte : Laura Chagnat,
Autrice, comédienne, humoriste,
animatrice (Couleur 3)

J'ai toujours mis les halls d'immeuble dans la même catégorie que les piscines et les coups d'un soir : on y va et vient, sans grand intérêt. Parfois, on en repart avec une surprise : un faire-part, une mycose.

J'ignore pourquoi tout ce marbre, dans un lieu où personne ne s'arrête pour le voir ?

Or, je sais, grâce à ma nouvelle voisine, qu'un peu de lavandin dans la lessive, ça change tout, que sa petite-fille a pris un troisième chat (ça doit être une grande solitude pour nécessiter trois chats, a-t-elle ajouté) et qu'elle aime trop la fondue pour attendre d'avoir quelqu'un avec qui la partager pour en manger.

Moi je lui ai juste dit « Bonjour » devant les boîtes aux lettres. Un bonjour d'habitude, un sourire spontané, interprétés comme mon consentement au dialogue.

Après dix minutes, j'en avais oublié que le dernier épisode de ma série m'attendait à quatre étages de là. Je me suis laissé porter par le lent flux de parole de cette nouvelle amie. Une conversation légère, un brin pratique, sans mauvaise nostalgie ni dépressive prophétie. J'ai accueilli ce lien nouveau avec réconfort.

Chaque lien est un pont. Et les ponts sont les armes qu'il nous reste face à ceux qui érigent des murs.

Aujourd'hui, je sais à quoi sert le marbre ; il est le bel écrin des amitiés de halls d'entrée. Voisines, collègues, compagnons de salle d'attente, on s'aide pour les courses, on se tient la porte, on prend des nouvelles, on se souhaite la journée bonne. Ce sont d'infimes et fragiles amitiés, qui se protègent et se musclent avec soin.

Aujourd'hui, si je manque de maïzena, je sais où aller sonner. Et je sortirai une fourchette en plus. —



Moins 66 % sur le prix de la viande : quand l'excès nourrit la solidarité

— Texte: Pascal Bregnard - Photo: Pascal Bregnard

Quel paradoxe ! En Suisse, des tonnes de viande encore consommable sont jetées chaque année, alors que de nombreuses personnes n'ont plus les moyens d'en acheter. Pour lutter contre cette absurdité, Denner et Caritas Fribourg unissent leurs forces depuis septembre 2025.

Le principe est simple: les invendus de viande proches de la date limite sont congelés par Denner, puis récupérés par Caritas pour être vendus à -66% dans ses Épiceries Caritas de Bulle et Fribourg. Résultat: un aliment essentiel redevient accessible à celles et ceux qui en sont privés.

Déjà testé à Zurich et Genève, ce projet démontre qu'il est possible de transformer le gaspillage alimentaire en geste concret de solidarité.

La logistique est pensée dans une optique durable: transport en véhicule électrique, congélation maîtrisée, zéro émission. Une initiative simple, efficace et respectueuse de l'environnement.

Ensemble, moins de gaspillage, plus de dignité.

Pascal Bregnard

Les Épiceries Caritas de Bulle et Fribourg en deux chiffres

(juin 2025)



105'000
passages en caisse par an

9000

heures annuelles de bénévolat, de stage ou d'insertion socioprofessionnelle



66% weniger auf Fleischpreisen: Wenn das Übermass die Solidarität nährt



— Text: Pascal Bregnard – Foto: Pascal Bregnard

Welch Paradox! In der Schweiz werden jährlich Tonnen von geniessbarem Fleisch weggeworfen, während viele Menschen sich kein Fleisch mehr leisten können. Um gegen diese Absurdität anzukämpfen, haben Denner und Caritas Freiburg seit September Ihre Kräfte vereint.

Das Prinzip ist einfach: Denner friert Fleischwaren, die kurz vor dem Verfalldatum stehen und nicht verkauft wurden, ein. Caritas verkauft diese dann in den Märkten in Bulle und Freiburg mit einem Rabatt von 66%. Resultat: Ein Grundnahrungsmittel wird für diejenigen, die es sich nicht leisten können, wieder zugänglich.

Das bereits in Genf und Zürich getestete Projekt zeigt, dass es möglich ist, aus der Verschwendung von Lebensmitteln eine konkrete solidarische Aktion zu machen.

Die Logistik wird unter einem nachhaltigen Aspekt geplant: Transport mit Elektrofahrzeugen, kontrollierte Tiefkühlung und null Emissionen. Eine einfache, effektive und umweltfreundliche Initiative. —

*Gemeinsam,
weniger
Verschwendung,
mehr Würde.*

Pascal Bregnard

Die Märkte von Bulle und Freiburg in zwei Zahlen

(Juni 2025)

105'000

Kassendurchgänge im Jahr



9000

Stunden pro Jahr an Freiwilligenarbeit, Praktika oder sozialberuflicher Eingliederung

« On n'est pas des numéros, on est des visages »

— Propos recueillis par Pascal Bregnard – Photo: ASE



Entretien avec Hélène Joye, habituée de l'Accueil Sainte Élisabeth (ASE)

Dans les murs chaleureux de l'ASE, un visage familial attire les regards: Hélène Joye. À 83 ans, elle se déplace avec deux béquilles, mais c'est surtout son énergie, son sourire et ses yeux rieurs qui frappent. Une personnalité vive, bienveillante, à l'écoute.

Elle ne fait pas que passer. Elle reste, elle observe, elle échange. Présente depuis plusieurs mois à l'ASE, elle incarne la convivialité, la force tranquille, et le goût des liens simples. Une belle rencontre avec une femme au parcours riche et inspirant.

On partage des sourires, des histoires, des silences parfois...



Hélène, qu'est-ce qui vous a poussée à venir à l'ASE?

J'en avais souvent parlé autour de moi, j'y avais même orienté des gens, mais je n'y étais encore jamais allée moi-même! Et puis, l'année passée, avec le déménagement de l'ASE à la place Python, j'ai eu comme un déclic. Une intuition. Dès ma première visite, j'ai su que j'étais au bon endroit. Ici, on est reconnu, écouté, appelé par son prénom. C'est simple, c'est chaleureux. C'est un lieu où on peut être soi-même, sans jugement.

Vous avez un parcours étonnant, marqué par de nombreux tournants

(Rires.) Oui, et quelques chutes aussi! J'ai été enseignante, ce qui n'était pas gagné au départ, à cause de ma dyslexie. Mais j'ai toujours aimé transmettre. J'ai été mariée deux fois, j'ai eu quatre enfants. En 1956, je suis revenue seule à Fribourg avec mes enfants. Je ne connaissais personne, c'était un sacré défi. Et puis, une opportunité, un petit job d'été comme cuisinière dans une colonie... Je n'avais jamais cuisiné pour autant de monde! Mais on s'en est sorti, et même avec un peu d'économies à la fin (elle éclate de rire). Ensuite, j'ai enseigné comme « maîtresse d'ouvrage ». Un vrai bonheur!

Et même après la retraite, vous ne vous êtes pas arrêtée?

Ah non! À 65 ans, grâce à une amie, j'ai pu partir au Tchad avec le soutien d'une communauté. Ma mission? Remettre en état des métiers à tisser

abîmés par la guerre. Trois ont pu être réparés; les autres avaient été dévorés par les termites! Mais l'essentiel, c'est que les jeunes filles ont retrouvé un outil pour apprendre un métier. J'y suis allée trois saisons sèches de suite pour les former au tissage. J'avais aussi emporté dix machines à coudre à pédale, révisées en Suisse. Pas question de partir avec du matériel qui ne fonctionne pas, hein!

Et aujourd'hui, que vous apporte l'ASE?

Du lien, tout simplement. J'ai besoin de voir du monde, d'échanger. Je n'aime pas trop la solitude. Ici, il y a de tout: des parcours différents, des langues, des cultures. Ce n'est pas toujours simple, mais c'est vivant. On partage des sourires, des histoires, des silences parfois... C'est ce qui fait la richesse d'un lieu comme celui-ci. Et puis... on est tous enfants de Dieu, non? Peu importe d'où l'on vient ou ce en quoi on croit.

Que diriez-vous à quelqu'un qui hésite à franchir la porte?

Je dirais: venez. On vous accueille comme vous êtes. On ressort souvent plus léger qu'en arrivant. Et parfois même avec un sourire en poche... ou un clin d'œil en plus! —

«Wir sind Gesichter, keine Nummern»

— Text: Pascal Bregnard – Fotos: ASE



Interview mit Hélène Joye, regelmässige Besucherin
des Accueil Sainte Elisabeth (ASE)



*Wir lächeln
zusammen, erzählen
uns Geschichten
oder geniessen auch
einfach nur die Ruhe...*

Marche et partage à l'Accueil Sainte
Élisabeth avec Hélène au centre.

Ein vertrautes Gesicht zieht in der behaglichen Atmosphäre des ASE die Blicke auf sich. Hélène Joye. 83 Jahre alt. Ihre Energie, ihr Lächeln und die lachenden Augen sind es, die beeindruckend sind, dies, obwohl sie an Krücken geht. Eine lebhaft Persönlichkeit, mit gutem Willen und Aufmerksamkeit.

Sie ist nicht nur auf einen Sprung da, sie bleibt, beobachtet und redet mit anderen. Seit einigen Monaten ist sie regelmässig im ASE. Sie symbolisiert Güte, Ruhe und Zuneigung zu unkomplizierten Verbindungen. Eine angenehme Begegnung mit einer Frau deren Leben reich und inspirierend ist.

Was hat Sie zum ASE geführt, Hélène?

Ich habe oft um mich herumgesprochen und schon ein paar Mal Menschen darauf hingewiesen, aber selbst war ich noch nie dort! Nachdem der ASE im letzten Jahr an den Place-Python umgezogen ist, hat sich etwas ausgelöst. Eine Intuition. Bei meinem ersten Besuch war mir klar, dass ich am richtigen Ort bin. Hier genießt man Anerkennung, erhält Aufmerksamkeit und wird mit dem Vornamen angesprochen. Es ist unkompliziert und warmherzig. Ein Ort, an dem man ohne Vorurteile sich selbst sein kann.

Sie haben einen erstaunlichen Werdegang mit vielen Wendepunkten.

(Lachen). Ja, aber auch ein paar Misserfolge! Ich war Lehrerin, was aufgrund meiner Legasthenie eine Herausforderung darstellte. Aber ich habe es schon immer genossen meine Kenntnisse weiterzugeben. Ich war zweimal verheiratet und habe vier Kinder. 1956 kehrten meine Kinder und ich allein nach Freiburg zurück. Ich kannte niemanden und es war eine grosse Herausforderung. Dann hatte ich die Möglichkeit, einen Sommerjob als Köchin in einer Ferienkolonie anzunehmen. Noch nie zuvor hatte ich für so viele Personen gekocht. Aber wir haben es geschafft und guten Endes sogar Geld gespart (sie lacht). Anschliessend arbeitete ich als Baumeisterin. Eine wahre Freude!

Und selbst nach der Pensionierung haben Sie nicht aufgehört?

Ach du meine Güte! Mit 65 Jahren konnte ich, dank einer Freundin und mit der Unterstützung einer Gemeinschaft, nach Tschad reisen. Meine Aufgabe bestand darin, Webstühle, die im Krieg zerstört wurden, zu reparieren. Drei konnten repariert werden; die anderen waren von Termiten beschädigt! Die wichtigste Sache ist jedoch, dass die jungen Mädchen ein Werkzeug zum Erlernen eines Handwerks entdeckt haben. Drei aufeinanderfolgenden Trockenzeiten habe ich mich dorthin begeben, um ihnen das Weben zu erlernen. 10 Fussnäähmaschinen, die in der Schweiz überholt worden waren, hatte ich ebenfalls mitgenommen. Es steht ausser Frage, dass ich mit defektem Material ankomme, oder?

Und heute, was bringt Sie zum ASE?

Ganz einfach die Verbindungen. Ich brauche es, Menschen zu sehen, mit ihnen zu diskutieren. Ich mag die Einsamkeit nicht so sehr. Hier gibt es alles: verschiedene Werdegänge, Sprachen und Kulturen. Es ist nicht immer einfach, aber es ist lebhaft. Wir lächeln zusammen, erzählen uns Geschichten oder geniessen auch einfach nur die Ruhe. Das ist es, was einen Ort wie diesen besonders macht. Sind wir nicht alle Kinder Gottes? Egal, woher man kommt oder woran man glaubt.

Was würden Sie jemandem sagen, der zögert hierherzukommen?

Ich würde sagen: Bitte kommen Sie. Man empfängt Sie so wie Sie sind. Oft verlässt man den Ort leichter als wie man angekommen ist. Und gelegentlich auch lächelnd oder mit einem Zwinkern im Auge! ■■■

Des visages sur notre action



Axelle Minguely, 27 ans

Assistante comptable et administrative

«Depuis toute petite, j'aime aider les autres.» C'est donc tout naturellement qu'Axelle Minguely a suivi des études orientées vers l'humain. Après l'École de culture générale en section sociale, elle entame un apprentissage d'employée de commerce. «Après plusieurs stages auprès de personnes en situation de fragilité, notamment dans un EMS et un centre éducatif, je me suis rendu compte que j'étais un peu trop sensible pour être directement au contact de ces personnes. Cela m'impactait trop au niveau émotionnel.»

Axelle Minguely aime beaucoup la comptabilité, cependant elle a besoin d'une activité professionnelle dans laquelle elle trouve du sens. «J'ai travaillé dans une entreprise qui priorisait le chiffre et où l'humain passait après. Cela m'a permis de constater qu'il me manquait ce côté sincère et bienveillant dans mon travail.» Alors, lorsqu'elle voit l'offre d'emploi de Caritas Fribourg, elle n'hésite pas à saisir sa chance d'allier le côté comptable et le côté social. «Travailler pour l'administration de Caritas Fribourg me permet d'aider les personnes en difficulté d'une autre manière et ce n'est pas non plus sans contact. Je peux toujours croiser les bénéficiaires à la réception ou les avoir au téléphone.»

Axelle a eu un parcours de vie où il fallait parfois lutter pour joindre les deux bouts. C'est grâce à cela et à son empathie naturelle qu'elle peut comprendre ce que traversent les personnes qui viennent chercher du soutien à Caritas Fribourg. Aujourd'hui, son grand cœur – qui est à prendre – a trouvé son bonheur professionnel. «C'est vraiment le travail de mes rêves!» ■■■

Axelle Minguely, 27 Jahre

Assistentin Verwaltung und Buchhaltung

«Bereits in meiner Kindheit habe ich gerne Anderen geholfen». Daher hat sich Axelle Minguely ganz selbstverständlich für eine soziale Ausbildung entschieden. Nach der Fachmittelschule Freiburg im Berufsfeld Soziale Arbeit beginnt sie eine Lehre als kaufmännische Angestellte. «Während meiner Praktika in einem Altersheim und einem Bildungszentrum wurde mir bewusst, dass ich zu emotional bin und der direkte Kontakt mit fragilen Menschen mich überfordert.» Später entwickelt sie eine Vorliebe für die Buchhaltung und sucht ein sinnvolles Berufsfeld. «Ich habe in einem Unternehmen gearbeitet, das mehr Wert auf Zahlen als auf Menschen legte. Mir fehlte die echte und wohlwollende Seite.»

Als sie die Stellenanzeige von Caritas Freiburg sieht, zögert sie keinen Moment: Diese Stelle vereint Buchhaltung und soziale Dimension. «In der Verwaltung helfe ich Menschen in schwierigen Situationen auf andere Weise, sei es durch telefonischen Kontakt oder am Schalter.»

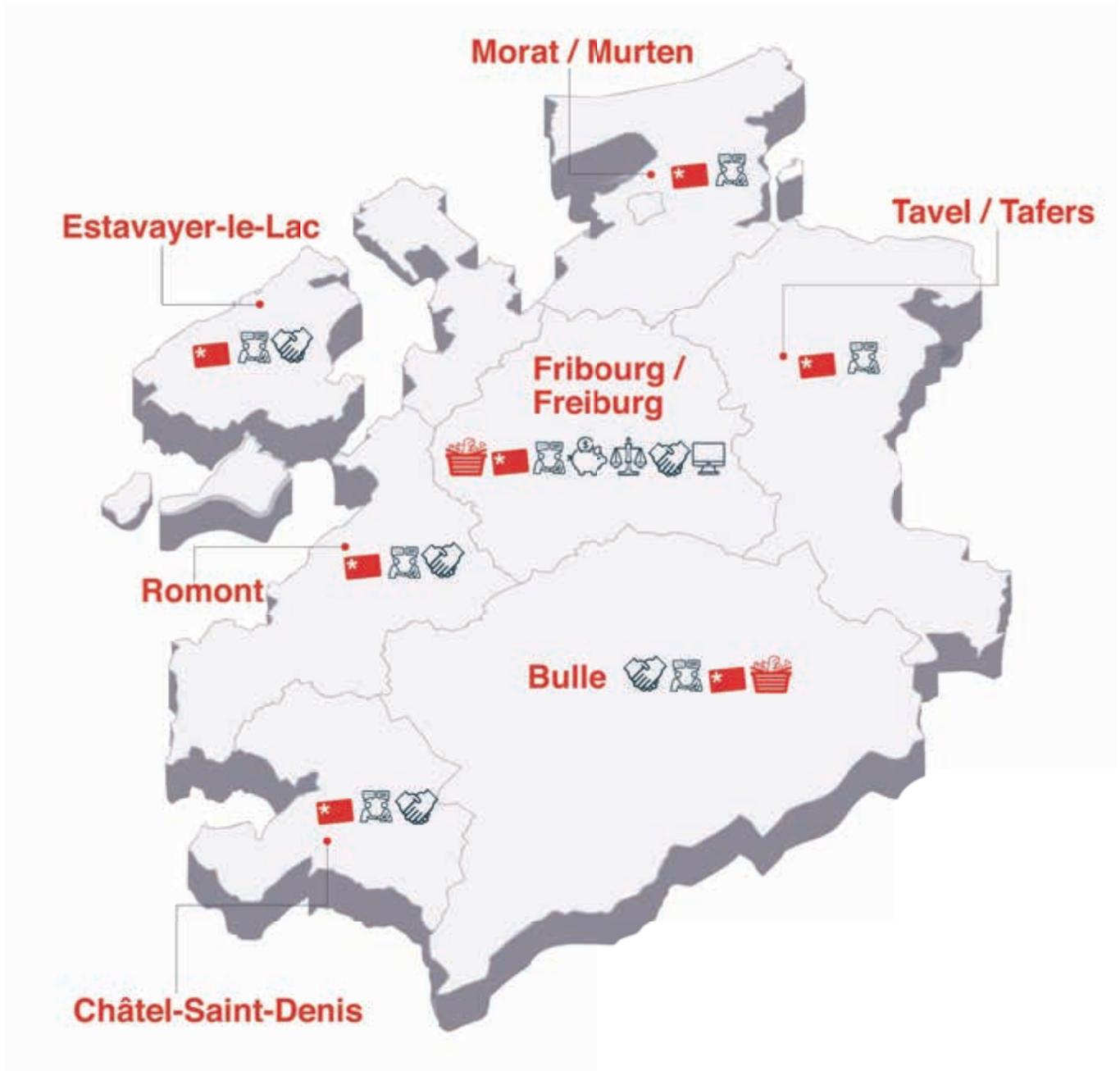
Axelle kann ihr Einfühlungsvermögen und ihre Erfahrungen in den Dienst ihrer Aufgabe setzen, da sie selbst schwierige Zeiten durchgemacht hat und kämpfen musste, um über die Runden zu kommen.

«Ich kann nachvollziehen, was Menschen durchmachen, die Hilfe bei Caritas Freiburg suchen.»

«Das ist wirklich der Job meiner Träume», sagt sie heute, und ihr Herz - das noch zu haben ist - hat seinen Platz in der Berufswelt gefunden. ■■■

Notre présence dans tout le Canton

Unsere Präsenz im ganzen Kanton



Permanence sociale
Soziale Sprechstunde



Permanence juridique
Rechtsberatung



Désendettement
Schuldenberatung



CarteCulture
KulturLegi



Épicerie Caritas
Caritas-Markt



Permanence numérique
Digitale Sprechstunde



Diaconie et lieux d'accueil
Diakonie und Ort der Aufnahme

Appels à votre soutien

Wir bitten Sie um Ihre Unterstützung



— Joëlle Renevey

Caritas Fribourg compte sur votre générosité pour donner un coup de pouce à des personnes ou à des familles en difficulté.

Caritas Freiburg ist auf Ihre Unterstützung angewiesen, damit unser Verein Einzelpersonen oder Familien helfen kann, die sich in Schwierigkeiten befinden.

— 46

Caroline vit seule avec sa fille de 3 ans. Elle travaille à temps partiel. Son modeste revenu est complété par une pension alimentaire. Elle a fait le choix de ne pas augmenter son taux d'activité: cela entraînerait une hausse des frais de garde, une diminution de la subvention pour le paiement des primes d'assurance maladie et une hausse d'impôts – un équilibre trop fragile pour une famille monoparentale. Pour tenir le coup, Caroline renonce aux achats non essentiels, aux loisirs et, depuis un moment déjà, aux soins médicaux et dentaires. Mais aujourd'hui, l'urgence est là: elle souffre d'un problème dentaire qui nécessite un traitement sans délai. Le devis s'élève à **800 fr.** pour l'urgence, **2200 fr.** pour un soin complet. Une somme hors de portée pour elle. Avec votre aide, Caroline pourrait recevoir les soins nécessaires et continuer à prendre soin de sa fille.

— 46

Caroline lebt allein mit ihrer 3-jährigen Tochter. Sie arbeitet Teilzeit und ihr geringes Einkommen wird durch Unterhaltungszahlungen ergänzt. Eine Erhöhung ihres Arbeitspensum lohnt sich finanziell nicht. Sie müsste höhere Betreuungskosten für ihre Tochter zahlen, würde weniger Prämienverbilligung erhalten und mehr Steuern bezahlen. Dies stellt für eine alleinerziehende Mutter eine zu schwache Balance dar. Um über die Runden zu kommen, muss Caroline auf vieles verzichten. Sie kauft nur das Nötigste, macht keine Freizeitaktivitäten und verzichtet seit geraumer Zeit sogar auf medizinische und zahnärztliche Behandlungen. Doch heute hat sie keine Wahl mehr: Eine unvermeidliche zahnärztliche Behandlung ist notwendig. Der Kostenvoranschlag für die nötigste Versorgung beträgt **CHF 800-**. Idealerweise wäre eine Gesamtbehandlung von **CHF 2'200.-** notwendig. Eine unerschwingliche Summe für Caroline. Dank Ihrer Hilfe könnte Caroline die unerlässliche Behandlung durchführen und sich weiterhin um ihre Tochter kümmern.

— 47

Laura et Manuel ont trois enfants de 2, 7 et 10 ans. La dernière année a été difficile, car les deux parents ont eu des problèmes de santé, ce qui a impliqué des arrêts de travail prolongés et une baisse importante des revenus pour chaque conjoint. Avec moins de 5000 fr. par mois à disposition, ils ont pu payer les factures courantes, mais n'ont pas pu économiser. Aujourd'hui, ils ont un important décompte annuel d'électricité qu'ils ne peuvent pas payer. Pour les soutenir, nous recherchons une aide de **695 fr.**

— 47

Laura und Manuel haben drei Kinder im Alter von 2, 7 und 10 Jahren. Das letzte Jahr war besonders belastend, da beide Eltern unter gesundheitlichen Problemen litten, was zu längeren Arbeitsausfällen und einem erheblichen Einkommensverlust für beide führte. Mit weniger als CHF 5'000.- pro Monat konnten Sie die laufenden Rechnungen bezahlen, aber kein Geld zur Seite legen. Nun müssen Sie die jährliche Stromrechnung, welche sehr hoch ist, bezahlen, und sind damit finanziell überfordert. Um ihnen zu helfen, benötigen wir eine finanzielle Unterstützung von **CHF 695.-**.

48

Arthur est orienté vers Caritas Fribourg par son employeur. La situation familiale est compliquée: il est séparé depuis plusieurs mois et ses enfants vivent avec leur maman, à laquelle il paye une importante pension alimentaire. Malheureusement, la maman a eu de graves problèmes de santé et les enfants ont dû être placés en foyer, car, à la suite de la séparation, Arthur ne dispose que d'une chambre en sous-location. Fort heureusement, il aura très prochainement un logement qui lui permettra d'accueillir ses enfants. Toutefois, faute de moyens suffisants, Arthur aurait besoin d'une aide financière pour équiper son nouvel appartement et acheter des meubles d'occasion. Une aide de **1000 fr.** serait la bienvenue.

48

Arthur ist von seinem Arbeitgeber an Caritas Freiburg verwiesen worden. Seine familiäre Situation ist kompliziert: Er ist seit mehreren Monaten getrennt und die Kinder leben bei der Mutter, für die er einen hohen Unterhalt zahlen muss. Bedauerlicherweise hatte die Mutter ernsthafte gesundheitliche Probleme, weshalb die Kinder in ein Heim gebracht werden mussten. Da Arthur nach der Trennung nur ein Zimmer in Untervermietung hatte, war es ihm nicht möglich die Kinder bei sich aufzunehmen. Glücklicherweise wird er in naher Zukunft eine Wohnung haben, die es ihm ermöglicht, seine Kinder zu empfangen. Um seine neue Wohnung auszustatten und gebrauchte Möbel zu kaufen, benötigt er **CHF 1'000.-**. Mit Ihrer Hilfe kann Arthur ein Zuhause für sich und seine Kinder schaffen und ihnen wieder Stabilität schenken.

IBAN CH04 0076 8300 1660 3780 1,
CARITAS FRIBOURG

Merci de votre générosité!

Un don, quel que soit le montant, permet à Caritas Fribourg de soutenir les personnes et les familles qui rencontrent des difficultés semblables à celles qui sont décrites ci-dessus.

IBAN CH04 0076 8300 1660 3780 1,
CARITAS FREIBURG

Herzlichen Dank für Ihre Grosszügigkeit

Eine Spende, unabhängig des Betrages, ermöglicht es Caritas Freiburg, Einzelpersonen und Familien in Schwierigkeiten, wie in den oben erwähnten Situationen beschrieben, zu unterstützen.

— Prestations Caritas à disposition dans le canton de Fribourg _ Caritas-Dienstleistungen im Kanton Freiburg

- Permanences sociales / *Soziale Sprechstunden*_
- Gestion de dettes et désendettement / *Schuldenberatung und Sanierung*_
- Aide à la gestion de budget / *Budgetberatung*_
- Diaconie et lieux d'accueil / *Diakonie und Standorte*_
- Permanence juridique / *Juristische Sprechstunde*_
- Epiceries Caritas / *Caritas Märkte*_
- CarteCulture / *KulturLegi*_
- Ecrivains publics / *Öffentlicher Schreibdienst*_

Informations sur nos prestations /
Informationen zu unseren Dienstleistungen:
<https://caritas-regio.ch/fr/a-propos-de-caritas/fribourg>



— Caritas Gruyère _ Caritas Greyerz

- *Permanence d'écoute et de soutien / Soziale Sprechstunde und Zuhören*_
- *Repas solidaires / Solidarische Mahlzeiten*_

— Caritas Veveyse _ Caritas Veveyse

- *Permanence d'écoute et de soutien / Soziale Sprechstunde und Zuhören*_

— Relais Caritas Notre-Dame de Tours dans la Broye _ in der Broye

- *Aides d'urgence / Nothilfe*_

Informations sur les Caritas de district /
Informationen der Caritas in den verschiedenen Bezirken:

<https://caritas-regio.ch/fr/a-propos-de-caritas/fribourg/autres-soutiens>



Et vous, si vous donniez un peu de votre temps?



Chez Caritas Fribourg, chacun a sa place. Les seniors aussi!

Vous avez un peu de temps libre et l'envie de vous sentir utile?

Rejoignez une équipe bienveillante et engagée pour faire vivre la solidarité dans notre canton. Que vous soyez retraité·e, actif·ve à temps partiel, jeune ou moins jeune : vous pouvez faire une vraie différence!

Des missions pour tous les profils:

Dans nos Épiceries Caritas (Fribourg et Bulle)_

- Aide à la mise en rayon, tenue du magasin, assistance aux clients.

Chauffeur bénévole_

- Transport de viande congelée (projet anti-gaspillage avec Denner) avec un véhicule électrique fourni.

Écrivain·e public·que FR/DE_

- Aide à la rédaction de lettres personnelles, administratives ou professionnelles (hors lettres juridiques).

À l'accueil et l'administration_

- Aide à la réception, à la création des CarteCulture et soutien aux bénéficiaires dans leur demande.

Soutien scolaire et accompagnement pour les apprenti·e·s_

- Aide aux devoirs, préparation aux examens et coaching dans leur parcours de formation.

Accueil Sainte Élisabeth_

- Accueil et écoute bienveillante des bénéficiaires, maintien et tenue du lieu.

Intéressé·e?

Écrivez-nous à info@caritas-fr.ch

Rejoignez-nous: la solidarité n'a pas d'âge, elle a besoin de vous.

Und wenn Sie ein wenig Ihrer Zeit schenken würden?

Bei Caritas Freiburg haben alle einen Platz. Auch Senioren!

Sie haben etwas Freizeit und möchten diese sinnvoll nutzen?

Erleben Sie echte Solidarität in unserem Kanton, indem Sie sich einem freundlichen und engagierten Team anschliessen. Egal ob Sie im Ruhestand, teilzeitarbeitend, jünger oder älter sind - Sie können etwas bewirken!

Unsere Freiwilligeneinsätze für alle Profile:

Caritas-Märkte (Freiburg und Bulle)_

- Unterstützung beim Auffüllen der Regale, Ladepflege und Kundenbetreuung.

Freiwillige:r Chauffeur:in_

- Transport von Tiefkühlfleischwaren (im Rahmen des Projekt Anti-Verschwendung in Zusammenarbeit mit Denner). Ein Elektrofahrzeug wird zur Verfügung gestellt.

Öffentlicher Schreibdienst FR/DE_

- Unterstützung beim Verfassen von persönlichen, administrativen oder professionellen Schreiben (keine juristischen Briefe).

Rezeption und Administration_

- Unterstützung bei der Erstellung der KulturLegi am Empfang sowie Hilfe bei der Anfrage der Begünstigten.

Nachhilfeunterricht und Begleitung der Auszubildenden_

- Unterstützung bei den Hausaufgaben, Prüfungsvorbereitung und Coaching während der Ausbildung.

Empfang Sainte Elisabeth_

- Empfang und wohlwollendes Zuhören der Begünstigten, Mitgestaltung und Pflege des Ortes.

Interessiert?

Schreiben Sie uns an info@caritas-fr.ch

Schliessen Sie sich uns an: Solidarität kennt kein Alter, aber sie braucht Menschen wie Sie.