

Caritas.mag

Le magazine des
Caritas de Suisse romande
Fribourg - Freiburg



La santé inaccessible: comment changer la donne

10 — Joseph Gorgoni:
l'humour salvateur

16 — « Il est où Yogi ? »
« Wo ist Yogi? »

_ Sommaire

Éditorial

La santé en solidarité _ Pascal Bregnard

Die Gesundheit im Rahmen der Solidarität _ Pascal Bregnard

3

4-11



La santé inaccessible : comment changer la donne

Pour une équité en santé

4-7

« Savoir ce qui est bon pour sa santé ne suffit pas »

8

*Interview de Karin Zürcher, adjointe à la cheffe du Département
promotion de la santé et préventions à Unisanté (Lausanne)*

Celles qui trinquent

9

Commentaire de Corinne Jaquiéry _ Rédactrice en chef

J'adore la seconde main

9

Billet d'humeur _ Julie Conti, humoriste

« C'est drôle d'être encore là »

10-11

Joseph Gorgoni

12-20

La santé qu'aucune assurance ne rembourse

12-13

Die Gesundheit, die keine Versicherung zurückerstattet

14-15

« Il est où Yogi ? »

16

« Wo ist Yogi ? »

17

Appels à votre soutien

18-19

Wir bitten Sie um Ihre Unterstützung

18-19

Couverture : © Hermyne

Impressum

Caritas.mag - le magazine des Caritas de Suisse romande (Genève, Fribourg, Jura, Neuchâtel, Vaud) paraît deux fois par an.

Tirage global : 51'291 - Tirage Caritas Fribourg : 7'749 ex.

Responsable d'édition : Pascal Bregnard - Directeur de Caritas Fribourg. Rédactrice en chef : Corinne Jaquiéry.

Coordination et édition : Guillaume Haas. Rédaction : Corinne Jaquiéry, Guillaume Haas. Photos : Guillaume Haas,

Sedrik Nemeth. Traductions : Jacqueline Rentsch, Simon Stulz & Walter Buchs. Corrections : Ana Cardoso.

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





La santé en solidarité

— Pascal Bregnard -
Directeur
de Caritas Fribourg

«**Rire, c'est bon pour la santé**», disait dans une allocution aux malades un ancien conseiller fédéral. Une jolie formule. Mais aujourd'hui, en Suisse, on finirait presque par en rire jaune.

Nous avons l'un des meilleurs systèmes de santé du monde. Médecins compétents, hôpitaux performants, traitements de pointe: tout devrait nous rassurer face à la maladie. Pourtant, un système n'est vraiment solidaire que lorsque tout le monde peut se permettre d'y accéder.

Et c'est là que le bât blesse. Les primes d'assurance maladie augmentent année après année. À cela s'ajoutent la franchise, la quote-part, les médicaments, les soins dentaires et tous ces frais qui, mis bout à bout, finissent par peser lourd. Très lourd.

Pour la classe moyenne inférieure, le problème devient particulièrement aigu. Elle gagne trop pour bénéficier pleinement des aides, mais pas assez pour absorber sans douleur chaque nouvelle hausse. Elle travaille, paie ses impôts, surveille son budget et découvre qu'une maladie peut rapidement faire basculer le difficile équilibre financier du ménage.

Souvent, les stratégies choisies alors pour s'en sortir sont contre-productives: choix d'une franchise élevée, attendre «que ça passe» au risque de laisser sa santé se dégrader... Et quand «ça ne passe pas», on finit aux urgences, tard, parfois trop tard.

Le paradoxe est saisissant: un système conçu pour protéger chacun-e peut conduire les plus fragiles à renoncer aux soins. Quand se soigner devient une dépense que l'on hésite à engager, c'est le principe même de solidarité qui vacille.

Il n'est jamais trop tard pour agir et revoir en profondeur le financement de notre système de santé pour le rendre supportable pour tous. La vraie urgence sanitaire de la Suisse n'est donc pas seulement de financer davantage de médecine, mais c'est de faire en sorte qu'elle reste accessible à l'ensemble de notre population.

Remettre de la solidarité dans notre système de santé, c'est nous redonner l'envie de rire.

Die Gesundheit im Rahmen der Solidarität

— Pascal Bregnard -
Direktor der Caritas Freiburg

«**Lachen ist gesund**», sagte ein ehemaliger Bundesrat in einer Rede an Kranke. Ein schöner Ausspruch. Doch heute, in der Schweiz, würden wir ihn fast belächeln.

Wir haben eines der besten Gesundheitssysteme der Welt. Kompetente Ärzte, effiziente Krankenhäuser, modernste Behandlungsmethoden: All das sollte uns im Krankheitsfall Sicherheit geben. Aber das Gesundheitssystem ist nur dann effektiv, wenn es sich jeder leisten kann.

Und genau das ist das Problem. Die Krankenversicherungsbeiträge steigen Jahr für Jahr. Hinzu kommen Selbstbehalte, Zuzahlungen, Medikamente, Zahnbehandlungen und all die anderen Kosten, die zusammen eine schwere Last darstellen. Eine sehr schwere Last.

Für die untere Mittelschicht ist das Problem besonders akut. Ihr Einkommen ist zu hoch, um die Leistungen voll auszuschöpfen, aber nicht hoch genug, um jede weitere Erhöhung problemlos zu verkraften. Sie arbeiten, zahlen ihre Steuern, gehen sorgsam mit ihrem Geld um und müssen feststellen, dass eine Krankheit ihre ohnehin schon angespannte Haushaltslage schnell destabilisieren kann.

Oft sind es zielfremde Strategien, die gewählt werden, um dieser Situation zu entkommen: Man entscheidet sich für eine hohe Selbstbeteiligung, wartet ab, bis die Krise «vorübergeht», und riskiert dabei eine Verschlechterung des Gesundheitszustands. Und wenn «das nicht funktioniert», landet man in der Notaufnahme – zu spät, manchmal sogar zu spät.

Der Widerspruch ist beeindruckend: Ein System, das alle schützen soll, kann dazu führen, dass die Schwächsten auf medizinische Versorgung verzichten. Wenn Selbstfürsorge zu einer Ausgabe wird, die Menschen nur ungern tragen, wird genau das Prinzip der Solidarität verletzt.

Es ist nie zu spät zu handeln und die Finanzierung unseres Gesundheitssystems gründlich zu überprüfen, um es für alle zugänglich zu machen. Der eigentliche Gesundheitsnotstand in der Schweiz besteht daher nicht nur in der Finanzierung von mehr Medikamenten, sondern in der Gewährleistung ihrer Verfügbarkeit für die gesamte Bevölkerung.

Das «Einstehen für einander», die Solidarität, wieder in den Mittelpunkt unseres Gesundheitssystems zu stellen, gibt uns den «Geschmack» des Lachens wieder. Lachen ist gesund!

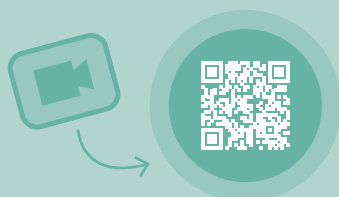


Pour une équité en santé

— Texte : Corinne Jaquiéry - Photos : Sedrik Nemeth

En Suisse, les chances de mener une vie en bonne santé sont inégales, particulièrement en situation de précarité. Des solutions existent grâce aux Caritas de Suisse romande.

Niché au fond d'une rue arborisée à Lausanne, l'Espace Essor de Caritas Vaud respire le calme et invite au bien-être. Pour nombre de personnes, il est le lieu de la reconquête du lien social à travers divers ateliers. Celui consacré à l'alimentation vise aussi à retrouver une meilleure santé écornée par le mal-être ou par un manque de soins. Axé sur des aspects théoriques et pratiques, l'atelier rappelle les bases nutritionnelles de l'équilibre alimentaire et promeut de meilleures pratiques au quotidien. Pour des personnes qui souvent ne vont plus chez le médecin par peur des coûts que cela pourrait engendrer, bien manger, c'est-à-dire se nourrir avec des aliments les plus sains possible – légumes de saison, fruits, légumineuses –, peut apporter l'énergie salvatrice nécessaire au corps, protéger contre les maladies chroniques et favoriser le bien-être mental.



3 arguments en faveur
de l'égalité des chances

«J'ai compris ici combien c'était important de bien manger pour sa santé», relève Laurent, un des participant-es de l'atelier alimentation de l'Espace Essor. Ce jour-là, elles et ils sont une dizaine à être venu-es s'y ressourcer, au propre comme au figuré. Proposé en deux parties, l'une théorique, l'autre pratique, l'atelier accueille des adultes au bénéfice d'une mesure d'insertion sociale ou toute personne isolée socialement et/ou ayant des difficultés liées à des limitations physiques ou émotionnelles.

Déconstruire les idées reçues

Pour Laïla Porta Monney (photo ci-dessus), la diététicienne d'Unisanté chargée de la théorie, il est important de déconstruire les idées reçues telles que «les féculents font grossir», «la qualité des produits bon marché est forcément mauvaise» ou «un repas sans viande n'est pas complet». Grâce à son cours imagé et ludique, les informations reçues sont plus facilement intégrées et ce d'autant plus qu'elles sont ensuite testées concrètement avec un atelier cuisine. «J'aime questionner les pratiques de chacune et chacun et démontrer qu'en changeant peu de choses, par exemple en diminuant progressivement la consommation de sucreries et snacks salés, dont la consommation en Suisse est 4 fois plus élevée que ce qui est recommandé, on peut agir sur son bien-être.» Ce n'est pas Liliane, une autre participante, qui dira le contraire, bien que ses efforts soient péjorés par son anxiété chronique. «J'y crois. J'avais réussi à perdre 15 kilos. Je mange correctement la journée, mais c'est le soir, quand je suis seule, que ça dérape...».



Côté cuisine

La solitude, un autre obstacle à la santé qui touche près d'un tiers de la population suisse. De nombreuses personnes, qui vivent juste au-dessus des chiffres officiels de la pauvreté, n'ont aucune marge financière en cas d'imprévu, ce qui engendre un stress chronique et un isolement progressif. Pour Carina, jeune mère de famille, le problème est ailleurs. «Chez nous, on mange beaucoup trop de viande, c'est dans notre culture, mais cela coûte cher. Je trouve ce cours super intéressant. J'ai appris beaucoup de choses. Je vais cuisiner différemment et prendre d'autres habitudes.» De quoi faire plaisir à Laïla Porta Monney qui revient régulièrement à l'Espace Essor. «L'idéal serait d'apporter à notre corps ce qu'il faut et régulièrement pour avoir une énergie stable. J'ai l'impression que ce que je dis est utile. Particulièrement parce que les messages que je donne sont ensuite immédiatement mis en pratique dans l'atelier cuisine.»

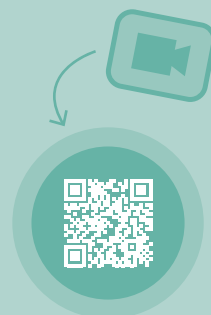
Après une pause, le groupe de participant·es se retrouve donc en cuisine avec Marylaure Fustinoni, encadrante sociale, qui vient de reprendre l'atelier. «Faire la cuisine n'est pas toujours facile, mais nous ne sommes pas dans une idée de production. J'adapte le programme aux participant·es. Parfois, je dois changer au dernier moment. L'idée est de donner l'envie d'essayer et d'encourager à sortir de sa réserve sans donner trop d'informations à la fois.» Et alors que l'on s'affaire côte à côte, et que de délicieuses odeurs commencent à émerger des casseroles et autres poêles, Carina souligne combien c'est aussi le partage entre plusieurs générations et cultures qui lui donne la force de tenter de prendre un nouveau chemin de nutrition.

La santé n'est pas pour tout le monde

L'année dernière, l'Observatoire suisse de la santé (Obsan) a sorti un rapport édifiant sur les iniquités en matière de santé en Suisse. Le pays dispose d'un système de santé performant. Et pourtant, les chances de mener une vie en bonne santé sont inégales.

**La plus grande
richesse
est la santé.**

Virgile, poète



**Faciliter l'accès
aux offres**



Marylaure Fustinoni, encadrante sociale à l'atelier cuisine de l'Espace Essor et Liliane, une participante.



Tout le monde n'a pas les mêmes possibilités de maintenir, de favoriser ou de rétablir sa santé. En moyenne, les personnes socialement défavorisées vivent moins longtemps, souffrent plus souvent de maladies et accèdent moins facilement aux soins médicaux. Selon l'Obsan, ces écarts ne sont pas dus au hasard. Les facteurs génétiques ou individuels ne suffisent pas pour les expliquer: la situation sociale – qui peut dépendre notamment du niveau de formation, du revenu, du genre, de l'origine sociale et du contexte migratoire – influence fortement les risques pour la santé, les possibilités de les gérer et l'accès aux prestations. Sans compter le frein de plus en plus conséquent à l'accès aux soins en raison de l'augmentation du coût de la vie. Entre 2020 et 2026, les primes d'assurance maladie obligatoire en Suisse ont connu une forte hausse cumulée d'environ 29% en moyenne. Une incitation à prendre une franchise élevée qui décourage d'aller consulter un médecin par crainte de payer soi-même la facture. Résultat: une santé qui se détériore avec des conséquences parfois fatales.

«Je suis artiste. Je n'ai pas les moyens de faire régulièrement ce bilan. Grâce à Caritas, je peux contrôler mon cholestérol beaucoup trop élevé pour mon âge.»

Sylvain, 35 ans



Des solutions dans les Caritas

Les Caritas de Suisse romande le constatent, les difficultés financières liées à la santé ou à l'assurance maladie sont le problème qui revient le plus souvent lors des consultations dans les permanences sociales. Une préoccupation majeure chez les bénéficiaires. Chaque Caritas propose du conseil, notamment en désendettement, du soutien financier, un accès à ses Épiceries ou diverses activités en lien avec la santé ou l'alimentation avec des spécificités régionales. Ainsi à Genève, depuis quelques mois, une psychologue bénévole vient sur demande pour des rendez-vous réservés aux bénéficiaires de la consultation sociale. À Neuchâtel, le nouveau Café-bain est un lieu accessible qui associe rencontres, bien-être, lien social et mixité des publics. À Fribourg, les bénéficiaires peuvent solliciter un tarif

social auprès des médecins dentistes alors que dans le Jura, de nombreuses activités ont lieu au LARC (Lieu d'accueil et de rencontre de Caritas) autour de la santé psychique, de la prévention santé (marches, alimentation, repas sain, atelier shibashi, réflexologie, etc.). Quant à Caritas Vaud, outre les Espaces Essor, elle s'est associée à Unisanté

pour que ses bénéficiaires puissent accéder gratuitement (grâce à la CarteCulture) au Bus Santé. En fait, deux équipes de professionnelles de la santé se déplacent toute l'année. L'une auprès de la population vaudoise et la seconde au sein des entreprises romandes. Elles effectuent des tests pour dépister les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et les interprètent. Elles proposent ensuite des conseils santé pour améliorer ou maintenir le capital santé. Les consultations du Bus Santé (lire l'interview de Karin Zürcher d'Unisanté en page 8) sont une manière concrète de prendre conscience de son état de santé général et constituent un encouragement à des comportements favorables à la santé. ■

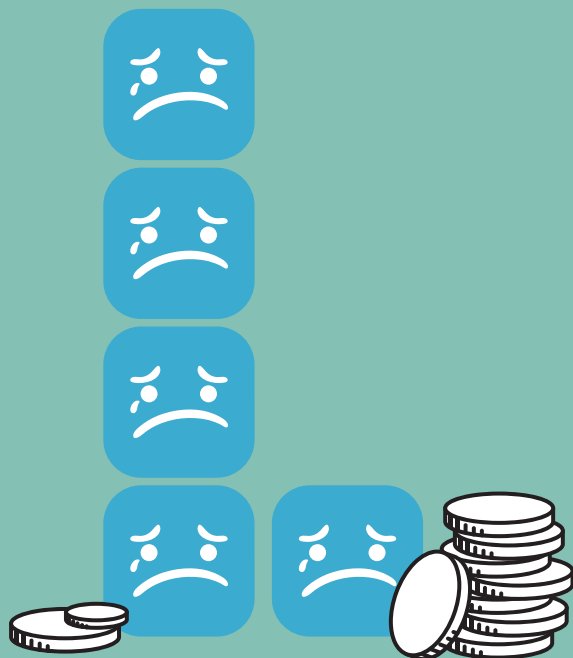


Bus Unisanté
bus.unisante.ch



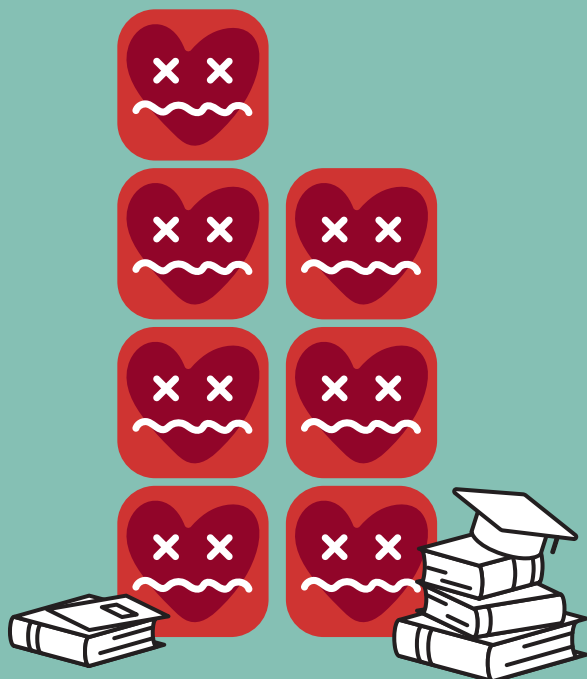
4x

plus de symptômes dépressifs
en situation financière difficile.
(25 % contre 6 %, OFSP 2025)



1/3

de risque supplémentaire
d'infarctus ou d'AVC
avec au maximum une
formation de base.
(+34 %, OFSP 2025)



Fact checking



C'EST FAUX

En Suisse, tout le monde bénéficie des mêmes chances en matière de santé parce que l'assurance maladie obligatoire garantit un accès identique aux soins.

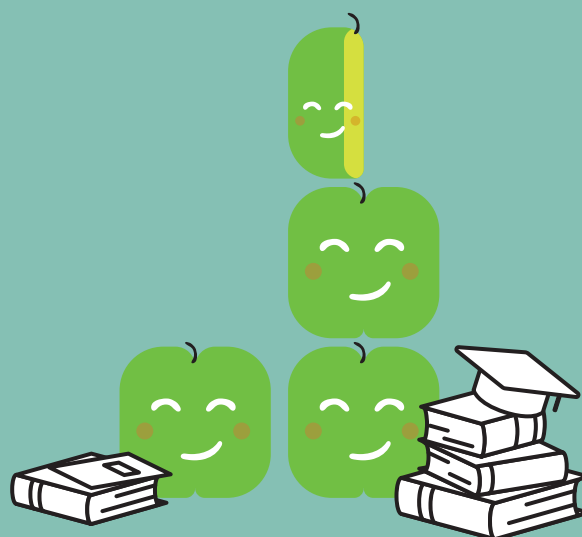


C'EST VRAI

En Suisse, les personnes ayant un bas revenu prennent en général la franchise la plus haute pour baisser le coût de leur prime d'assurance maladie. Elles attendent le dernier moment pour se faire soigner, car elles n'ont pas les moyens de payer les factures ou les médicaments jusqu'aux 2500 fr. de la franchise. —

2,5x

moins de personnes atteignent
les 5 fruits et légumes par jour
avec au maximum une formation
de base.
(8 % contre 20 %, OFSP 2025)





« Savoir ce qui est bon pour sa santé ne suffit pas. »

— Propos recueillis par Corinne Jaquiéry
Photo: Sedrik Nemeth

Karin Zürcher, adjointe à la cheffe du Département promotion de la santé et préventions à Unisanté (Lausanne).

Les personnes précaires sont-elles davantage exposées aux problèmes de santé?

Oui. Les inégalités de santé suivent ce que l'on appelle un « gradient social » : plus les ressources économiques et le niveau de formation diminuent, plus les risques pour la santé augmentent. Diabète, maladies cardiovasculaires, certains cancers, mais aussi souffrance psychique sont plus fréquents dans les situations de précarité.

Pourtant, les messages de prévention sont les mêmes pour tout le monde. Est-ce un problème?

Le problème, c'est que savoir ne signifie pas forcément pouvoir agir. Dire « arrêtez de fumer », « mangez équilibré » ou « faites davantage d'activité physique » est plus facile à mettre en pratique lorsqu'on dispose de temps, d'argent, d'un logement stable ou d'un accès simple aux soins. Quand on cumule les difficultés, d'autres urgences prennent le dessus. Des messages universels et des actions de prévention qui reposent uniquement sur les comportements individuels, sans tenir compte des conditions de vie, peuvent ainsi renforcer les inégalités et faire porter aux personnes la responsabilité de leur état de santé.

Comment faire autrement?

Il faut appliquer le principe d'« universalisme proportionné » : une prévention destinée à toutes et tous, mais avec des moyens et des modalités adaptés aux besoins et aux obstacles rencontrés par les personnes. Il faut aussi faciliter l'accès à la prévention et aller à la rencontre des personnes plutôt que d'attendre qu'elles viennent vers nous. Les collaborations avec Caritas, les structures sociales, les acteurs de la migration ou de la jeunesse sont à ce titre essentielles.

Le Bus Santé qui circule dans tout le canton de Vaud répond-il à cette logique?

Oui, en partie. Il va là où les personnes vivent. On peut y mesurer la tension artérielle, la glycémie, le cholestérol ou encore le poids, puis donner des conseils et orienter vers un médecin si nécessaire. L'idée est simple : détecter un risque suffisamment tôt pour éviter qu'il ne devienne un problème de santé plus important. Nous constatons qu'il touche encore relativement peu les publics en situation de précarité. Nous développons donc des initiatives pour mieux les atteindre, par exemple en réservant le Bus pour les bénéficiaires Caritas et en rendant la prestation gratuite pour les détenteurs de la



« C'est un travail de prévention. J'aime accompagner, expliquer sans moraliser. »
Liliane, infirmière pour le Bus Santé.

CarteCulture. L'enjeu n'est donc pas seulement d'aller vers la population, mais d'aller davantage vers celles et ceux que la prévention atteint le moins.

Pourquoi certaines personnes renoncent-elles à la prévention ou aux contrôles médicaux?

Ce n'est pas nécessairement une question de volonté ou de compréhension. Lorsque l'on cherche un logement, un emploi, que l'on rencontre des difficultés financières ou que l'on doit gérer seul sa famille, s'occuper de sa santé peut passer au second plan. À cela peuvent s'ajouter des obstacles très concrets, comme le coût, la langue ou la difficulté d'accéder aux soins. Certaines personnes consultent ainsi trop tardivement.

La prévention doit-elle donc aller plus loin que le seul domaine de la santé?

Oui. La santé dépend aussi du logement, des revenus, de l'alimentation, de la mobilité, de l'accès aux espaces verts, de l'école ou des structures d'accueil de la petite enfance. Il faut créer des environnements qui facilitent les choix favorables à la santé. C'est le principe de la « santé dans toutes les politiques ».

Et comment mieux informer?

Il faut d'abord être compris. Une information efficace va à l'essentiel : un message clé, des mots simples, des textes courts et, lorsque c'est possible, des supports visuels. Elle doit aussi être accessible, non moralisatrice et éviter de culpabiliser. Traduire une brochure ne suffit pas toujours. Il faut également adapter le langage et tenir compte des obstacles administratifs, culturels ou liés à la littératie en santé.

Quel est finalement l'objectif?

Il ne s'agit pas de faire en sorte que tout le monde ait exactement le même état de santé. Il s'agit de donner à chacun les meilleures chances possibles de préserver sa santé, quelles que soient ses conditions de vie. La position sociale devrait peser le moins possible sur l'espérance de vie et la qualité de vie. ■



Celles qui trinquent !

— **Commentaire :**

Corinne Jaquiéry - Rédactrice en chef

Santé! Dit-on en trinquant en Suisse romande à la perspective de partager un bon repas et de passer un agréable moment entre amis. En revanche, les personnes en situation de précarité trinquent pour leur santé. Elles hésitent à inviter leurs amis par manque de moyens et peinent parfois à manger tous les jours.

Être en bonne santé, c'est ce qui compte le plus pour la majorité de la population suisse. Sans cela, la vie se profile beaucoup plus compliquée, notamment au niveau de l'emploi pour en trouver ou le garder. «Le travail c'est la santé, rien faire c'est la conserver» est une autre expression populaire qui comporte deux facettes. Issue d'une chanson d'Henri Salvador, elle invite gaiement au farniente pour celles et ceux qui travaillent trop, mais pour des personnes au chômage, elle ne résonne pas aussi joyeusement que son auteur l'imaginait.

L'équité en matière de santé est donc essentielle pour que chacune et chacun puisse appréhender le monde avec les mêmes outils et mener, autant que possible, une vie équilibrée et épanouie dans tous les domaines.

■

Billet d'humeur



J'adore la seconde main !

— **Texte: Julie Conti, humoriste**

Plus un objet a vécu, plus il me plaît. Je suis du genre à dire: «J'adore cette blouse, on sent qu'elle a une histoire.» Sauf que, ce que je sens, c'est le formol de son ancienne propriétaire.

Comme je ne m'habille pas avec du neuf, je peux me repaître d'avoir une conscience écologique. Mais j'achète quand même trop! Et se gaver de fringues, même d'occasion, ne fait pas de moi la Greta Thunberg de la mode. Car comme disait l'autre: «Le plus durable des objets reste celui qu'on n'a pas acheté.»

Et j'aimerais vous dire que je source 99% de mon vestiaire en friperie dans un souci écologique; mais ma véritable motivation c'est le prix! C'est quand je n'étais encore qu'une étudiante sans le sou que j'ai chopé le virus du «chinage» (néologisme en attente d'homologation par l'Académie française). M'habiller en fripes était pour moi le seul moyen de pouvoir m'offrir des vêtements de qualité à bon prix. Grâce à la seconde main, je suis une transfuge de classe vestimentaire! Mais aujourd'hui c'est plus difficile de dénicher de belles pièces parce que la seconde main est tendance!

Eh oui, ils ont même gentrifié les boutiques Caritas! En plus, les rebuts de l'ultra-fast-fashion envahissent les étals: et acheter du Shein d'occasion, pour moi, c'est comme manger les restes de quelqu'un au fast-food. Et que dire de la digitalisation de la seconde main! Acheter un t-shirt 3 euros sur Vinted et se le faire livrer depuis l'autre bout de l'Europe, on économise sur le prix mais pas sur le kérosène! C'est pour ça que pour la seconde main je reviens toujours à l'essentiel: Caritas.

Ça ne guérit pas mon addiction au shopping, mais au moins mon achat finance une action sociale plutôt qu'un algorithme. ■



« C'est drôle d'être encore là »

— Texte : Corinne Jaquiéry
Photo : Nathan Hausermann



1966

Naissance à Genève le 10 mai

1989

Danseur et chanteur dans la comédie musicale *Cats* à Paris

1993

Créé avec Pierre Naftule, le personnage de Marie-Thérèse Porchet naît dans l'édition 1993 de *La Revue genevoise*

1996

La truie est en moi! est le premier spectacle de Marie-Thérèse Porchet. Elle fera plusieurs one woman shows, dont le célèbre *Soleil* en 2005 ou un spectacle entièrement écrit en Bääärndüütsch en 2007

2001

Marie-Thérèse fait son cirque avec Knie lors de cinq tournées (2001, 2004, 2010, 2018 et 2025)

2014

Joseph Gorgoni crée *De A à Zouc*, sans Marie-Thérèse

2023

Revient en force avec son nouveau spectacle, *Transplanté*.

2026

Roméo/Juliette, une comédie musicale «drôle»

« Quand j'étais danseur, au début de ma carrière dans les années 1990, j'ai habité à la rue de Carouge. Et il y avait Caritas juste en face. J'ai acheté mes premiers meubles et des vêtements dans ses boutiques. Cela m'a bien rendu service. Ensuite, quand j'ai mieux gagné ma vie, je leur ai donné beaucoup de choses. Je suis issu d'un milieu très populaire, mon papa était ouvrier. Il venait d'Italie et était arrivé en Suisse en 1963. Ma maman était d'origine suisse, neuchâtoise. Elle était maîtresse de maison. Je n'ai pas connu la pauvreté, mais nous n'étions pas riches. J'ai eu des années de galère quand j'étais à Paris pour danser, mais je n'ai jamais été à la rue, je n'ai pas eu faim. J'ai toujours ri. Ça m'a sauvé de tout, je crois. Je ne pensais pas à ma santé jusqu'à ce que je tombe malade. Je toussais beaucoup. Je suis allé voir mon médecin, puis un pneumologue. Très rapidement, on m'a dit que je devais être transplanté des deux poumons: un coup de massue. Heureusement, j'ai pu le faire quelques mois plus tard. J'ai eu l'impression d'être un peu la créature de Frankenstein, mais vraiment, les médecins qui m'ont soigné sont incroyables. On se rend compte de la chance qu'on a d'être en Suisse, d'avoir cette possibilité de connaître un second souffle, même s'il semble que l'on aille vers une médecine à deux vitesses. Quand



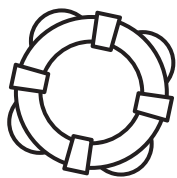
« Je ne pensais pas à ma santé jusqu'à ce que je tombe malade. »

on m'a dit que je ne pourrais plus remonter sur scène, j'ai pensé: on verra bien! J'ai l'esprit de contradiction. Si on décide de le faire, rien n'est impossible. C'est important d'avoir des projets. D'avoir un métier qui nous plaît. Je pense que cela aide beaucoup. J'aurais été très malheureux, mort peut-être, si je n'avais pas pu remonter sur scène. Pour moi le secret, s'il y en a un, est d'avoir un but. J'ai voulu créer un spectacle qui parlerait de mon histoire. Puis, j'ai encore eu le covid. Un problème de rejet, etc. Tout cela me donnera l'occasion de faire un deuxième spectacle. C'est drôle d'avoir traversé tout ça et d'être encore là... J'ai beaucoup ri de moi, notamment avec les soignantes et soignants, et je ris beaucoup en voyant les autres que j'observe discrètement et dont je m'inspire. J'ai toujours eu des gens autour de moi qui m'ont aidé. Je n'ai jamais été seul. Quand on n'a

personne autour de soi qui peut faire en sorte que ça aille mieux, c'est terrible. La grande pauvreté, pour moi, c'est la solitude. J'ai vieilli avec cette histoire, enfin grandi plutôt. Il y a une dimension particulière dans le fait d'avoir été si mal et de s'en être sorti. Un exemple de résilience. Lors du spectacle Transplanté, c'est comme si le public applaudissait le fait que je sois vivant. » ■■■



jokerscomedy.ch/speaker/marie-therese-porchet/



La santé qu'aucune assurance ne rembourse

— Textes et photos: Guillaume Haas

Un matin de mai, à Fribourg, des gens patientent dans le froid devant une piscine. Ils ne viennent pas seulement nager. Reportage aux bains de la Motta, où la santé sociale se fabrique depuis un siècle.

Le 7 mai, 7 h 30. Sur les bords de la Sarine, l'air pique encore. Devant les grilles des bains de la Motta, pourtant, une file s'est formée: des habitués qui attendent l'ouverture comme d'autres attendent un train. « Malgré la fraîcheur ambiante et l'horaire matinal, les habitués font la file devant l'entrée », sourit Simon Murith, président du conseil d'administration des bains et conseiller communal de la ville. Puis il ajoute ceci, qui dit tout: « Si vous regardez la file d'attente d'une année à l'autre, vous retrouverez sûrement les mêmes visages. La Motta n'est pas qu'un lieu de nage, mais bien un lieu d'échange. »

Un lieu d'échange par excellence

On peut dire que la Motta colle à la peau de Simon Murith, lui qui a été serveur à la buvette pour financer ses études. Son objectif? « Valoriser cet écrin incroyable », affirme-t-il et on le comprend.

Aux bains de la Motta, toutes les couches de la population de la ville se croisent: retraités ou familles, course d'école ou cours de natation, adeptes de la bronzette ou champion·nes de demain. Simon Murith chérit cette diversité: « Une cabine peut être occupée par une famille aux revenus limités et celle d'à-côté par un ancien président du Conseil national. »

Plus qu'un lieu de natation

Pour favoriser le lien social, la ville de Fribourg offre un programme d'activités gratuites au sein de la piscine de la Motta. De l'aquafitness au yoga, en passant par le pilates, de nombreux cours sont proposés aux habitués. Pour Simon Murith, l'objectif n'est pas de multiplier les activités pour la forme, mais d'offrir des rendez-vous qui renforcent la vocation de la Motta comme lieu de rencontre. Au-delà du programme sportif, certains événements culturels ont pris leurs quartiers à la Motta. Par exemple, les récentes collaborations avec MEMO, la ludothèque de la ville, ou avec le festival Les Georges.

La piscine de la Motta est l'une des 140 offres de la CarteCulture, projet mené par Caritas Fribourg. « Pour la Ville de Fribourg, il est naturel que la Motta participe à la CarteCulture. Une piscine publique doit être accessible au plus grand nombre », affirme Simon Murith. Il explique que le Conseil communal s'est donné



Simon Murith, président du conseil d'administration des bains de la Motta

comme objectif de faciliter l'accès au sport pour la population. « Il est important que toute la population puisse profiter de la Motta comme lieu de sport et de rencontre, y compris les personnes dont le budget est limité. »

Le bien-être, une équation à trois inconnues

Ce souci de ne laisser personne au bord du bassin n'est pas qu'une question de générosité communale.



« La Motta n'est pas
qu'un lieu de nage,
mais bien
un lieu d'échange. »

Il touche à quelque chose de plus large, que la Motta illustre sans le nommer: le lien social comme composante à part entière de la santé.

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social. » C'est par ces mots que commence la Constitution de l'Organisation mondiale de la santé. La société a bien compris l'importance de l'aspect physique. Les enjeux liés à la santé mentale, quant à eux, se démocratisent de plus en plus. Cependant, le bien-être social est parfois le parent pauvre du trio.

Un pilier à part entière

La simple absence de maladie n'est pas suffisante à la santé d'un individu. En effet, des facteurs variés peuvent avoir un impact sur son bien-être: le contexte économique, l'accès aux soins, la participation à la vie sociale et culturelle, mais encore les relations professionnelles, la satisfaction personnelle ou le sentiment d'appartenance.

La pratique d'activités sportives ou de loisirs peut donc avoir un impact conséquent sur le bien-être social. Que ce soit seul ou en groupe, l'individu verra son estime et sa confiance en soi se renforcer grâce aux progrès emmagasinés au fil du temps. De plus, les activités favoriseront les interactions sociales: des cours de sport ou des sorties au musée feront bloc face au sentiment d'isolement.

Le rôle central de la CarteCulture

Ce constat fut l'un des arguments pour créer la CarteCulture, il y a maintenant trente ans. Aller au théâtre, au zoo ou passer une journée à la piscine, pour la plupart des gens, ces activités vont de soi. Mais pour

les personnes disposant de peu de moyens, de tels loisirs sont souvent inaccessibles.

La CarteCulture ne donne pas seulement accès à des lieux de sport, de culture ou de loisirs, mais permet de favoriser le lien social. Faire de nouvelles rencontres lors d'un cours de danse ou se lier d'amitié avec un habitué d'une salle d'escalade, tels sont les objectifs annexes de la CarteCulture.

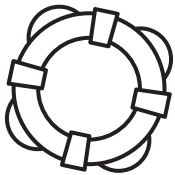
Ce qui reste à faire

Une file d'attente un matin de mai, un cours de yoga au bord du bassin, un après-midi à la buvette. La Motta rappelle une évidence négligée: le bien-être ne se joue pas seulement dans une salle de sport ou chez le médecin. Il se joue aussi dans les loisirs et les liens.

Reste que la CarteCulture n'atteint que celles et ceux qui savent qu'elle existe. Dans le canton, 4816 personnes la détiennent aujourd'hui et 141 partenaires l'acceptent. C'est beaucoup, et c'est encore trop peu au regard du nombre de ménages qui y auraient droit. Le chantier n'est pas terminé. ■

Toutes les offres et les
conditions d'obtention
de la CarteCulture
carteculture.ch





Die Gesundheit, die keine Versicherung zurückerstattet

— Texte und Fotos: Guillaume Haas

An einem Mai-Morgen in Freiburg: vor dem Schwimmbad gedulden sich Menschen in der Kälte. Sie kommen nicht nur, um zu schwimmen. Reportage im Schwimmbad Motta, wo das soziale Wohlergehen seit einem Jahrhundert geformt wird.

Am 7. Mai, um 7.30 Uhr. An den Gestaden der Saane herrscht noch eine rauhe Luft. Vor den Gittertüren des Schwimmbads Motta hat sich aber schon eine Warteschlange gebildet: Es sind Stammgäste, die auf die Öffnung warten, wie andere auf den Zug. «Trotz der kühlen Umgebung und des frühen Zeitpunkts bilden die Stammgäste vor dem Eingang eine Warteschlange» sagt Simon Murith lächelnd. Er ist Präsident des Verwaltungsrates des Schwimmbads und Gemeinderat der Stadt. Er fügt noch hinzu, was alles aussagt: «Wenn Sie die Warteschlange von Jahr zu Jahr anschauen, dann werden Sie sicher die gleichen Gesichter erkennen. Die Motta ist nicht nur ein Ort zum Schwimmen, sondern auch ein Ort des gegenseitigen Austausches.»

Ein Ort des Austausches par excellence

Simon Murith war zuerst Serviceangestellter in der Buvette, um sein Studium zu finanzieren. Nach wie vor klebt ihm die Motta so richtig an der Haut. Seine Zielsetzung? «Diesen unglaublich schmucken Ort aufwerten,» beteuert er und man versteht ihn.

Im Schwimmbad Motta treffen sich alle Bevölkerungsschichten der Stadt. Rentner oder Familien, Einführungs- oder Schwimmkurse, künftige Wettkämpfer:innen oder Personen, die einfach ein Sonnenbad nehmen. Simon Murith liebt diese Vielfalt: «eine Kabine kann von einer Familie mit bescheidenem Einkommen benutzt werden und daneben ist ein ehemaliger Nationalratspräsident.»

Mehr als ein Ort zum Schwimmen

Um den sozialen Zusammenhalt zu fördern, bietet die Stadt Freiburg im Gelände des Schwimmbades Motta ein Programm kostenloser Tätigkeiten. Von AquaFit über Yoga bis Pilates; den Stammgästen werden verschiedene Kurse angeboten. Für Simon Murith besteht das Ziel nicht darin, einfach der Form halber mehr Tätigkeiten anzubieten, sondern Rendez-vous anzubieten, welche die Motta als Ort der Begegnung verstärken. Zusätzlich zum Sportprogramm gehören so nun auch gewisse kulturelle Veranstaltungen zum Angebot in der Motta. Zum Beispiel die jüngsten Veranstaltungen mit MEMO, mit der Ludothek der Stadt oder mit dem Festival Les Georges.



«Die Motta ist nicht nur ein Ort zum Schwimmen, sondern auch ein Ort des gegenseitigen Austausches.»

Simon Murith,
Präsident des Verwaltungsrates
des Schwimmbads Motta

Das Schwimmbad Motta gehört zu einem der 140 Angebote der KulturLegi, einem von Caritas Freiburg getragenen Projekt. «Für die Stadt Freiburg ist es selbstverständlich, dass die Motta bei der KulturLegi mitmacht. Ein öffentliches Schwimmbad muss möglichst vielen zugänglich sein,» unterstreicht Simon Murith. Er ergänzt, dass der Gemeinderat sich zum Ziel gesetzt hat, der Bevölkerung den Zugang zum Sport zu erleichtern. «Es ist wichtig, dass die gesamte Bevölkerung, inkl. Personen mit einem beschränkten Budget, von der Motta als Sport- und Begegnungsstätte profitieren kann.»



Das Wohlbefinden, eine Gleichung mit drei Unbekannten

Die Sorge, niemanden am Beckenrand zurückzulassen, ist nicht bloss eine Frage der kommunalen Grosszügigkeit. Es geht um etwas Umfassenderes, das in der Motta ohne ausdrücklichen Hinweis offenkundig ist: der soziale Zusammenhalt als vollwertigen Bestandteil der Gesundheit.

«Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens». Mit diesen Worten beginnt die Verfassung der Weltgesundheitsorganisation. Die Gesellschaft hat die Bedeutung des körperlichen Aspekts gut verstanden. Man wird sich heute auch mehr und mehr bewusst, was mit der geistigen Gesundheit auf dem Spiel steht. Hingegen ist das soziale Wohlergehen manchmal das Stiefkind dieses Trios.

Eine vollwertige Säule

Nicht krank zu sein, genügt noch nicht, um wirklich gesund zu sein. Verschiedene Faktoren können nämlich einen Einfluss auf das Wohlergehen einer Person haben: das wirtschaftliche Umfeld, der Zugang zur medizinischen Pflege, die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben, aber auch die persönlichen Beziehungen, die persönliche Zufriedenheit oder das Gefühl dazuzugehören.

Aktiv sein im Sport oder bei Freizeitbeschäftigungen kann somit einen entscheidenden Einfluss auf das soziale Wohlergehen haben, ob dies nun allein oder in der Gruppe gemacht wird. Dank der Fortschritte, die sich im Laufe der Zeit einstellen, werden bei einer Person die Selbstachtung und das Vertrauen in sich gestärkt. Die Tätigkeiten begünstigen zudem die sozialen Wechselwirkungen: Sportkurse oder Museumsbesuche durchbrechen das Gefühl, einsam zu sein.

Die zentrale Rolle der KulturLegi

Vor 30 Jahren war diese Feststellung eines der Argumente, um die KulturLegi einzuführen. Ins Theater, in den Zoo gehen oder sich einen Tag im Schwimmbad aufhalten: Für die meisten Leute sind diese Tätigkeiten selbstverständlich. Aber für Personen mit einem knappen Budget sind solche Freizeittätigkeiten oft nicht erschwinglich.

Die KulturLegi erlaubt nicht bloss den Zugang zu Sport-, Kultur- oder Freizeittätigkeiten, sondern ermöglicht es, den sozialen Zusammenhalt zu begünstigen. Als weitere Zielsetzungen der KulturLegi kann man erwähnen: bei einem Tanzkurs neue Bekanntschaften machen oder in einem Kletterraum mit einem Stammkunden Freundschaft schliessen.

Was noch zu tun ist

Eine Warteschlange an einem Mai-Morgen, ein Yoga-Kurs am Rand des Schwimmbeckens, ein Nachmittag in der Buvette. Das Schwimmbad Motta erinnert an eine vernachlässigte Selbstverständlichkeit: Das Wohlergehen spielt sich nicht nur im Sportsaal oder beim Arzt ab. Freizeittätigkeiten oder Beziehungspflege sind ein wesentlicher Beitrag.

Die KulturLegi erreicht natürlich nur jene, die wissen, dass sie es gibt. 4'816 Personen haben sie heute und 141 Partner akzeptieren sie. Das ist viel, aber angesichts der Zahl der Haushalte, die darauf Anrecht hätten, ist es noch zu wenig. Es ist noch eine offene Baustelle. ■■■

Alle Angebote und
Bezugsbedingungen
der KulturLegi
carteculture.ch



«Il est où Yogi?»

— Textes et photos: Guillaume Haas

À l'Accueil Sainte Élisabeth (ASE), cette question rythme les journées. Portrait de cet «employé» de Caritas Fribourg pas comme les autres.

Couché au milieu du chemin, Yogi veille sur les bénéficiaires de l'ASE. Son rôle ne s'arrête pas à être la mascotte de l'accueil mais va bien au-delà: une présence affective, un soutien émotionnel ou encore un moyen d'entamer la discussion.

Pousser la porte de Caritas Fribourg est une étape compliquée pour certaines et certains, mais cette appréhension s'évapore soudainement quand Olivier Messer, responsable de l'ASE et maître de Yogi, nous souhaite la bienvenue.

Il rapproche les gens !

Fabio, bénéficiaire de l'ASE

Un soutien inconditionnel

Yogi est un podenco croisé pinscher allemand de 5 ans, adopté par la famille d'Olivier alors qu'il avait 1 an. Yogi n'était pas destiné à devenir la nouvelle mascotte de l'ASE. Ses premières visites à l'accueil n'étaient qu'un concours de circonstances: les plannings serrés de ses maîtres l'ont mené à passer ses matinées dans le bureau d'Olivier. Mais les bénéficiaires de l'accueil sont devenus demandeurs: «Tu n'as pas Yogi avec toi aujourd'hui?»

Désormais un fidèle collaborateur de l'ASE, cette petite boule de poils suit constamment Olivier quand il va accueillir les nouveaux bénéficiaires. «Certains le saluent comme un proche. Ils prennent Yogi dans leurs bras, posent leur front sur le sien: une réelle connexion, difficile à mettre en mots», raconte Olivier. Il a parfois l'impression qu'en étreignant Yogi, ces personnes lui confient quelque chose. «Il lui arrive d'être bien fatigué au retour de l'accueil. Ça ne m'étonne pas vu tout ce qu'on lui dépose.»



Il voit très bien comment les gens vont.

Manuela, bénéficiaire de l'ASE

Un impact positif

La science se penche depuis de nombreuses années sur l'impact des animaux sur le bien-être, l'anxiété, le stress ou encore sur la confiance en soi. Il n'est donc pas rare de croiser chiens, chats ou encore poneys dans les couloirs d'hôpitaux ou d'EMS.

Même si la présence de Yogi à l'ASE n'avait pas pour but d'implémenter de la zoothérapie dans nos locaux, notre chère mascotte ne peut s'empêcher d'endosser ce rôle. Facilitateur de lien, il met à l'aise les nouveaux arrivants et devient souvent le premier sujet de conversation, avant même que la vraie discussion ne commence.

Alors, la prochaine fois que vous pousserez la porte de l'ASE, ne soyez pas surpris si, très vite, la question qui vous vient aux lèvres est «Il est où Yogi?» —



«Wo ist Yogi?»

— Texte und Fotos: Guillaume Haas

Beim «Accueil Sainte Elisabeth» (ASE) bestimmt diese Frage den Tagesablauf. Ein Porträt dieses ganz besonderen «Mitarbeiters» der Caritas Freiburg.



Es bringt die Menschen zusammen!

Fabio, ASE-Bezüger

Yogi liegt mitten auf dem Weg und wacht über die Besuchenden der ASE. Seine Rolle beschränkt sich nicht darauf, das Maskottchen der Einrichtung zu sein, sondern geht weit darüber hinaus: Mit seiner Präsenz kann er eine emotionale Stütze und ein Anstoss für Gespräche sein.

Für manche Personen ist es ein schwieriger Schritt, an die Tür von Caritas Freiburg zu klopfen, doch diese Scheu verfliegt schlagartig, wenn Olivier Messer, Leiter der ASE und Yogis Besitzer, uns willkommen heisst.

Uneingeschränkte Unterstützung

Yogi ist ein fünfjähriger Podenco Pinscher Mischling, der im Alter von einem Jahr von Oliviers Familie adoptiert wurde. Er war eigentlich nicht dazu bestimmt, das neue Maskottchen der ASE zu werden. Seine ersten Aufenthalte in der Tagesstätte waren reiner Zufall: Aufgrund der vollen Terminkalender seiner Besitzer verbrachte er seine Vormittage oft im Büro von Olivier. Die Besucher fragten immer wieder: «Hast du Yogi heute auch dabei?»

Mittlerweile ist Yogi ein treuer Mitarbeiter der ASE und folgt Olivier auf Schritt und Tritt, wenn dieser neue Personen in Empfang nimmt. «Manche begrüßen ihn wie einen Freund. Sie nehmen Yogi in die Arme, eine echte Verbindung, die sich nur schwer in Worte fassen lässt», erzählt Olivier. Manchmal hat er den Eindruck, dass diese Menschen Yogi durch die Umarmung etwas anvertrauen. «Gelegentlich ist Yogi nach dem Besuch ziemlich erschöpft. Das überrascht mich nicht, wenn man bedenkt, wie viel wir ihm anvertrauen.»

Eine positive Auswirkung

Die Wissenschaft befasst sich seit vielen Jahren mit den Auswirkungen von Tieren auf das Wohlbefinden, Angstzustände, Stress oder auch das Selbstvertrauen. Daher ist es nicht ungewöhnlich, in Krankenhäusern oder Pflegeheimen Hunde, Katzen oder auch Ponys anzutreffen.

Auch wenn Yogis Anwesenheit bei der ASE nicht darauf abzielte, in unseren Räumlichkeiten eine tiergestützte Therapie einzuführen, übernimmt er diese Rolle. Als Vermittler schafft er eine angenehme Atmosphäre für Neuankömmlinge und wird oft zum ersten Gesprächsthema, noch bevor die eigentliche Diskussion überhaupt beginnt.

Wenn Sie also das nächste Mal die Tür der ASE öffnen, wundern Sie sich nicht, wenn Ihnen ganz schnell die Frage über die Lippen kommt: «Wo ist Yogi?» —

er erkennt sehr gut, wie es den Menschen geht.

Manuela, ASE-Bezügerin

Adresse und
Öffnungszeiten der ASE



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.

■ 52

Jérémie a grandi dans un contexte difficile, marqué par l'alcoolisme de sa mère et les tensions familiales. Il interrompt son premier apprentissage, se retrouve durablement au chômage et accumule les difficultés. Aujourd'hui, âgé de 27 ans, il a repris une formation professionnelle et devrait obtenir son diplôme à la fin de l'année scolaire. Même s'il est autonome financièrement, son salaire de 2500 fr. couvre juste ses charges courantes. À la suite de maux de tête de plus en plus fréquents, il s'est résolu à consulter un médecin: il lui faut juste une paire de lunettes... Nous avons besoin de **850 fr.** pour aider Jérémie à financer cet achat indispensable, mais hors de prix.

■ 52

Jérémie ist in schwierigen Verhältnissen aufgewachsen, geprägt durch den Alkoholismus seiner Mutter und Spannungen in der Familie. Er bricht seine erste Ausbildung ab, ist längere Zeit arbeitslos und die Schwierigkeiten häufen sich. Heute, 27-jährig, hat er wieder eine Berufsausbildung begonnen und sollte Ende des Schuljahres sein Diplom erhalten. Er ist finanziell unabhängig, doch deckt sein Lohn von CHF 2'500.— nur die laufenden Ausgaben. Wegen immer stärker werdenden Kopfschmerzen hat er einen Arzt aufgesucht: er braucht eine Brille... Wir benötigen **CHF 850.-** um Jérémie bei diesem notwendigen, jedoch für ihn kostspieligen Kauf zu unterstützen.

■ 53

La famille de Claude et Malika vit modestement. Aucun des conjoints n'a de formation professionnelle et, avec deux enfants en bas âge, la maman travaille à temps partiel. C'est un défi permanent de garder un équilibre financier, car au moindre imprévu, il faut jongler. Quand l'employeur de Claude lui a proposé de faire le permis de chauffeur poids lourds, il n'a donc pas hésité. Toutefois, cette formation coûte plusieurs milliers de francs et Claude devra participer au financement. Nous recherchons une aide de **1500 fr.** pour permettre à cette famille de saisir cette occasion d'améliorer durablement sa situation.

■ 53

Die Familie von Claude und Malika lebt mit 2 kleinen Kindern in bescheidenen Verhältnissen. Keiner hat eine Berufsausbildung, die Mutter arbeitet Teilzeit. Ein finanzielles Gleichgewicht zu halten ist eine Herausforderung. Sobald etwas Unvorhergesehenes kommt, wird es schwierig. Als der Arbeitgeber von Claude ihm vorschlägt, den LKW-Führerschein zu machen, zögert er nicht. Allerdings kostet diese Ausbildung mehrere tausend Franken und Claude muss sich finanziell beteiligen. Eine Unterstützung von **CHF 1500.-** würde die Situation dieser Familie längerfristig verbessern.

■ 54

Paula et son mari se sont séparés en 2025. La garde des trois enfants a été attribuée à Paula. Malgré son emploi à 80% et la pension alimentaire, les revenus du ménage ne donnent droit à aucun complément. À la suite de la séparation, il a fallu plusieurs mois avant que la situation financière se stabilise et Paula a pris du retard dans le paiement de certaines factures. En plus des factures courantes, Paula paye des acomptes supplémentaires pour se mettre à jour, ce qui est très difficile au quotidien. Une aide de **1100 fr.** permettrait de payer l'ensemble des arriérés et soulagerait grandement cette famille.

■ 54

Paula und ihr Mann haben sich in 2025 getrennt. Das Sorgerecht der 3 Kinder wurde Paula zugesprochen. Wegen ihres Arbeitspensums von 80% und den Unterhaltbeiträgen besteht kein Anspruch auf Zusatzbeiträge. Nach der Trennung dauerte es einige Monate, bis sich die finanzielle Situation stabilisiert hat und Paula ist bei der Begleichung einiger Rechnungen in Verzug geraten. Nebst den laufenden Rechnungen begleicht Paula zusätzlich Ratenzahlungen, was die Alltagssituation erschwert. Eine Unterstützung von **CHF 1100.-** würde die Begleichung aller ausstehenden Rechnungen ermöglichen und der Familie sehr helfen.

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_*
- Epicerie 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](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 verschie-
denen Bezirken:*

[https://caritas-regio.ch/fr/a-propos-
de-caritas/fribourg/autres-soutiens](https://caritas-regio.ch/fr/a-propos-de-caritas/fribourg/autres-soutiens)



Saviez-vous que...

... sans votre soutien, Caritas Fribourg ne pourrait pas continuer à agir?

Chaque prestation, chaque accompagnement, chaque présence auprès des personnes en situation de précarité existe grâce à vous.

Imaginez: grâce à vous, une personne n'est plus seule et peut traverser un mois difficile sans avoir à choisir entre se nourrir et payer ses factures.

Chacun peut s'engager à sa manière, selon ses possibilités et ce qui fait sens pour lui.

Comment nous soutenir aujourd'hui... et demain:

- **par un don**, ponctuel ou régulier, quel que soit le montant
- **par une donation**, un soutien immédiat, de votre vivant
- **par un legs**, un geste qui va au-delà du temps et permet à votre solidarité de continuer à agir pour les prochaines générations
- **en devenant bénévole**, et en donnant de votre temps

Une utilisation responsable des dons

Caritas Fribourg est certifiée ZEWO, le label suisse de référence pour les organisations d'utilité publique. Cette certification atteste que chaque don est utilisé de manière transparente, contrôlée et conforme à sa mission, et qu'il fait l'objet de contrôles indépendants réguliers.

Un gage de confiance pour vous, une responsabilité pour nous.

Avantages fiscaux

Les dons versés à Caritas Fribourg sont déductibles fiscalement dès CHF 100.– par année.

Un soutien plus important est pris en compte jusqu'à concurrence de 20 % du revenu net, conformément à la législation en vigueur.

Informations

caritas-fribourg.ch / info@caritas-fr.ch / 026 321 18 54

Votre don agit ici, dans le canton de Fribourg.

Grâce à vous, la solidarité continue — concrètement, localement, dignement. Merci.

Wussten Sie, dass...

... ohne Ihre Unterstützung die Caritas Freiburg ihre Arbeit nicht fortsetzen könnte?

Dank Ihrer Hilfe können Menschen in schwierigen Lebenssituationen Unterstützung und Begleitung erhalten.

Stellen Sie sich vor: Durch Ihre Mithilfe fühlt sich jemand nicht mehr einsam und kann einen schwierigen Monat überstehen, ohne sich zwischen Essen und Rechnungen entscheiden zu müssen.

Jede Person hat die Möglichkeit, sich auf eine Art und Weise zu engagieren, die für ihn sinnvoll ist.

Wie Sie uns heute ... und morgen unterstützen können:

- **Mit einer einmaligen oder regelmässigen Spende**, unabhängig vom Betrag
- **Mit einer Schenkung**, eine sofortige Unterstützung zu Lebzeiten
- **Mit einem Vermächtnis**, eine Geste, die über die Zeit hinauswirkt und es ermöglicht, dass Ihre Solidarität auch für die nächsten Generationen wirksam ist
- **Indem Sie sich freiwillig engagieren** und Ihre Zeit zur Verfügung stellen

Verantwortungsvolle Verwendung von Spenden

Caritas Freiburg ist ZEWO-zertifiziert, dem schweizerischen Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen. Diese Zertifizierung bescheinigt, dass jede Spende transparent, kontrolliert und zweckgemäss verwendet wird und regelmässigen Kontrollen unterzogen ist.

Ein Beweis für Ihr Vertrauen, eine Verantwortung für uns.

Steuervorteile

Spenden an Caritas Freiburg sind ab CHF 100 jährlich steuerlich abziehbar. Gemäss den geltenden gesetzlichen Bestimmungen können höhere Unterstützung bis zu 20 % des Nettoeinkommens von den Steuern abgezogen werden.

Weitere Informationen

caritas-freiburg.ch / info@caritas-fr.ch / 026 321 18 54

Ihre Spende wirkt hier, im Kanton Freiburg.

Dank Ihnen geht die Solidarität weiter – konkret, lokal, würdevoll. Danke.