

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Pro Senectute Freiburg

Vorstellung Mitarbeiterinnen Sensebezirk



Lea Fankhauser

- Sozialarbeiterin bei der Sozialberatung, zuständig für den Sensebezirk
- Seit August 2022 bei Pro Senectute Freiburg

lea.fankhauser@fr.prosenectute.ch

026 347 12 40

Claudia Neuhaus



- Mitarbeiterin Sport, Bildung und Kultur
- Verantwortliche für die deutschsprachigen Aktivitäten
- Seit März 2023 bei Pro Senectute Freiburg

claudia.neuhaus@fr.prosenectute.ch

026 347 12 93

Bewegung und Sport wieso überhaupt ?



Bewegung und Sport wieso noch ?



- Lernen
- Soziale Verbindungen (Gruppentraining)
- Körperliche Fitness

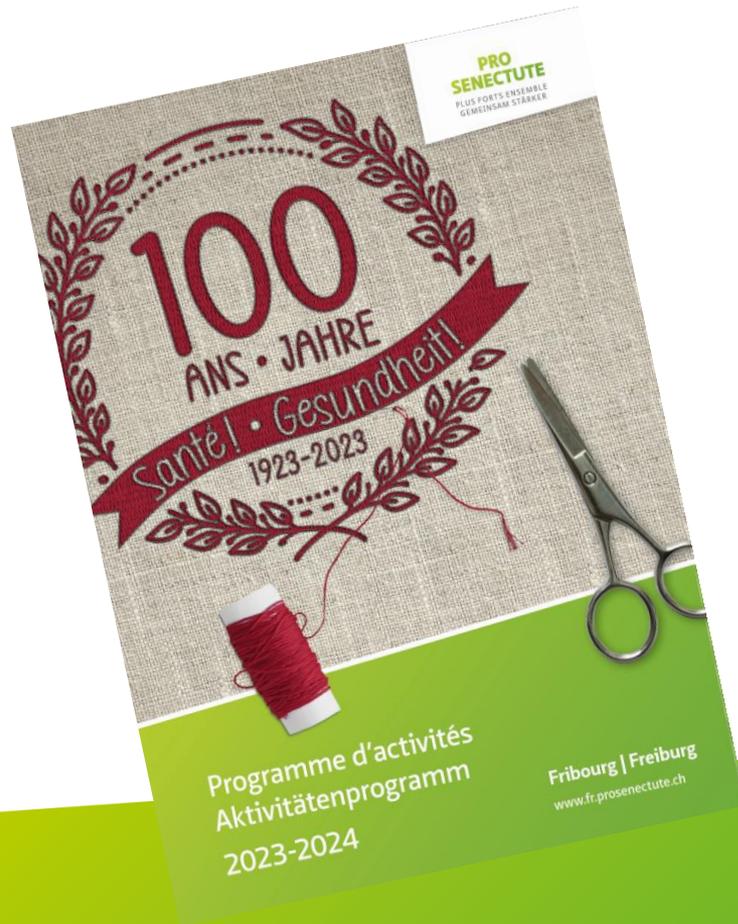


- Es ist niemals zu spät um sich zu bewegen!
- Sich bewegen, auch nur wenig, ist besser als inaktiv bleiben!
- Kombiniert Sport (1x/Woche regelmässige Praktik) und körperliche Bewegung im Alltag (Gartenarbeit, Treppen, gehen anstatt fahren...)

Was tun wenn...



- Motivation um alleine zu trainieren fehlt?
- sich der innere Schweinehund meldet?



- mehr als 200 Aktivitäten im ganzen Kanton.
- zahlreiche Gruppenaktivitäten

www.fr.prosenectute.ch

Gymnastik



- Niveau angepasst

Ich habe Rücken-
probleme!



Aquafitness

- Rückenstärkung
ohne Belastung



Ich mag kein
Wasser!



Welttänze



- Gelenke und Bandscheiben lockern
- Kombi Musik und Tanz

Ich habe Hüft- und Knieprobleme!



Radfahren



- Kräftigung der Beinmuskulatur

- Stabilisierung des Muskelsystems
Wirbelsäule

Alles zu aktiv!

- Muskelschwäche
keine frische



Yoga



- Körperliche Aktivität mit Entspannung
- Stressabbau

Gemeinsames Musizieren

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER





WALKING FOOTBALL ⁶⁰⁺

MIXED

Fussballplatz Birch
Wünnewil

Walking Football ist eine Variante des Fussballs, die im Gehen ausgeübt wird und sich an Gesundheit und Geselligkeit orientiert. Spass am Spiel und körperliche Unversehrtheit sind die Schlüsselbegriffe dieser neuen Sportart.

An alle Frauen und Männer ab 60, meldet euch an!

Anmeldegebühr :
CHF 30.-



Einschreibung :
sportformation@fr.prosenectute.ch
Information : 026 347 12 93

Weitere Infos über die Disziplin:
www.walking-football.ch



Diese Aktivität ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Diverse Aktivitäten

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Chämet u teschtets unverbindlich us!

TEAM

Sport, Bildung, Kultur



Wir suchen

- Gymnastikleiter*innen
- Wanderleiter*innen
- Senior*innen im Klassenzimmer
- Begleitsdienst AVEC
- Informatikhilfe
- ...

sportetformation@fr.prosenectute.ch

026 347 12 93

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Finanzielle Hilfen

Inhalt

- Hilfsmittel der AHV
- Hilfslosenentschädigung zur AHV
- Pauschalentschädigung
- Hilfen zuhause
- Unterstützung Sozialberatung

Hilfsmittel der AHV



Hilfsmittel	Kostenübernahme	Häufigkeit
Perücken	max. CHF 1 000.00	1 Jahr
Orthopädische Mass- und Serienschuhe	75 % vom Nettopreis	1 Jahr
Gesichtsepithesen	75 % vom Nettopreis	2 Jahre
Sprechhilfegeräte nach Kehlkopfoperationen	75 % vom Nettopreis	5 Jahre
Hörgeräte	Monaural CHF 630.00	5 Jahre
	Binaural CHF 1 237.50	
Lupenbrillen	Monokulare CHF 590.00	5 Jahre
	Binokulare CHF 900.00	
Fernrohr-lupen-brillen	Monokulare CHF 1 334.00	5 Jahre
	Binokulare CHF 2 048.00	
Rollstühle ohne Motor	CHF 900.00	5 Jahre

- unabhängig von der finanziellen Situation

- Wo? → Mittels Formular bei der Kantonalen IV/AHV-Stelle
- Online oder auf Papier
- Offerten

Die Hilflosenentschädigung zur AHV



Dauernde Hilfe (direkt/indirekt) in alltäglichen Lebensverrichtungen:

- Ankleiden, Auskleiden
- Aufstehen, Absitzen, Abliegen
- Essen
- Körperpflege
- Verrichten der Notdurft
- Fortbewegung, soziale Kontakte

Anspruch: seit 6 Monaten dauerhaft und ohne Unterbrechung auf Unterstützung angewiesen

3 Schweregrade:

HE leicht: Fr. 245.- → 2 Lebensverrichtungen

HE mittel: Fr. 613.- → 4 Lebensverrichtungen

HE schwer: Fr. 980.- → in allen

- Für Person mit Unterstützungsbedarf
- Nicht Steuerpflichtig
- Pauschalabzug unter Ziffer 4.370
- Wo? → mittels Formular bei IV/AHV Stelle

4. Angaben zur Hilflosigkeit

4.1 Alltägliche Lebensverrichtungen

Sind Sie bei den folgenden alltäglichen Verrichtungen wegen Ihrer Hilflosigkeit und trotz Hilfsmitteln regelmässig in erheblicher Weise auf die direkte („physische“) oder indirekte (Anweisungen) Hilfe Dritter angewiesen? Bitte beschreiben Sie die Art der Dritthilfe möglichst konkret. Zudem müssen wir wissen, seit wann (Monat/Jahr) und wie oft pro Tag bzw. pro Woche die Hilfe notwendig ist.

Ankleiden/Auskleiden

ja nein

seit (Monat/Jahr)	Art und Häufigkeit der Hilfe (genaue Beschreibung)
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Aufstehen/Absitzen/Abliegen

ja nein

seit (Monat/Jahr)	Art und Häufigkeit der Hilfe (genaue Beschreibung)
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Essen (Nahrung zerkleinern/Nahrung zum Mund führen)

ja nein

seit (Monat/Jahr)	Art und Häufigkeit der Hilfe (genaue Beschreibung)
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Pauschalentschädigung

- Finanzielle Unterstützung für pflegende Angehörige
- Unterstützung: regelmässig, dauerhaft und in erheblichem Umfang
- Steuerpflichtig → Abzug unter Ziffer 6.145

Voraussetzungen

- Gleicher Haushalt oder unmittelbare Nachbarschaft
- Tägliche Hilfeleistungen
- Seit mind. 60 Tagen
- Wohnsitz mind. 2 Jahre im Kanton FR

Vorgehen

- Antrag mittels Formular beim Gesundheitsnetz Sense
- Situationsanalyse zuhause
- Max. Anspruch Fr. 30.- / Tag
- Auszahlung alle 3 Monate
- Protokoll

Hilfen zuhause

- Gesundheitsnetz Sense
- Gemeinden



GESUNDHEITSNETZ
SENSE

Kontakt

Gesundheitsnetz Sense
Schwarzseestrasse 5
1712 Tifers

026 505 22 82
gn.sense@hin.ch

Sozialberatung Pro Senectute

- Individuelle Beratung: finanzielle, persönliche und soziale Fragen
- Budgetberatung, Ansprüchen Sozialversicherungen
- Finanzielle Hilfe, z.B. an Hilfsmittel
- Kostenlos
- Per Telefon, Mail oder vor Ort

Sozialarbeiterin

(Saane- und Sensebezirk/Situationen
Deutsch (ausser See))

Lea Fankhauser

lea.fankhauser@fr.prosenectute.ch

Telefon

026 347 12 40

Beratungsstellen Tafers und Wünnewil

- Tafers: jeden Montagmorgen
- Wünnewil: jeder 1. Montag / Monat, Nachmittag
- Letzte Stunde jeweils ohne Termin

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER





**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER