

# Journal Croix-Rouge bernois

Journal de la Croix-Rouge suisse Canton de Berne

Edition 1-2024



## Directives anticipées ou testament

Aide à consigner  
sa propre volonté

→ page 5

## Les chiffres parlent

Un regard un peu différent  
sur la CRS

→ page 6

## Membre depuis 30 ans

Ce qui compte pour un  
Nidowien lors d'un don

→ page 9

Pour plus d'humanité dans votre région

**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Canton de Berne Kanton Bern





## **Cher lecteur, chère lectrice,**

Je me réjouis, en tant que nouvelle responsable Formation, de vous présenter cette édition de printemps.

Saviez-vous que nous organisons près de 800 cours et formations par an ? La formation d'auxiliaire de santé CRS est un grand classique. Les proches aidant-e-s peuvent désormais aussi suivre cette formation et organiser les journées de formation de manière flexible. Dorothee Bregy, participante, l'apprécie (page 10).

Lorsque des personnes comme Dorothee Bregy ont besoin de souffler, nos bénévoles interviennent, par exemple Anita Dähler. Elle se promène régulièrement avec Hans Lüthi, qui est aveugle. Cela donne à sa femme le temps de souffler (page 8).

Outre les bénévoles, les membres sont un pilier important de la CRS Canton de Berne. Rencontrez Ruedi Mischler, membre depuis 33 ans. Il vit dans la commune bernoise où la densité de donateurs et donatrices est la plus élevée (page 9).

Êtes-vous curieux/curieuse d'en savoir plus sur les faits et les chiffres ? Vous trouverez un aperçu un peu différent de la CRS aux pages 6 et 7.



Meilleures salutations,

Anna Gerber  
Responsable Formation, CRS Canton de Berne  
→ [crs-berne.ch/direction-formation](https://crs-berne.ch/direction-formation)

|   |    |
|---|----|
| <i>Informé</i>                                |    |
| Votre avis compte                             | 4  |
| <i>Humain</i>                                 |    |
| Votre volonté en cas d'urgence                | 5  |
| <i>Aperçu</i>                                 |    |
| Faits et chiffres pertinents                  | 6  |
| <i>Accompagné</i>                             |    |
| Respirer profondément<br>grâce aux promenades | 8  |
| <i>Demandé</i>                                |    |
| « Je vois à quoi sert l'argent »              | 9  |
| <i>Impliqué</i>                               |    |
| Renforcée à prendre soin<br>de son bien-aimé  | 10 |
| <i>Personnel</i>                              |    |
| Soyez là où la vie se joue                    | 11 |

## Musée de la Croix-Rouge à Genève: entrée à prix réduit pour les membres

Plongez dans l'histoire de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge et découvrez les défis du travail humanitaire : voici ce que permet une visite au Musée International de la Croix-Rouge à Genève. Les membres et bénévoles de la CRS Canton de Berne bénéficient d'un prix d'entrée réduit – sur présentation de leur carte de membre.

Autres avantages pour les membres : → [crs-berne.ch/membres](https://crs-berne.ch/membres)



---

## Double jubilé dans le Seeland

Il y aura deux jubilés à célébrer dans le Seeland en 2024 : les 125 ans du site de la CRS et les 50 ans du Service des transports Croix-Rouge. A l'occasion de ce double jubilé, diverses activités destinées au grand public, ainsi qu'aux collaborateurs et collaboratrices bénévoles auront lieu dès le printemps.

---

## Retour à la calligraphie

Avec beaucoup de passion, d'initiative et le soutien d'une ergothérapeute de la CRS, Otto Frank Seger retrouve un niveau de pointe dans « l'art de la belle écriture » après deux attaques cérébrales. Une histoire inspirante et encourageante. Lisez le récit complet ici :

→ [crs-berne.ch/calligraphie](https://crs-berne.ch/calligraphie)

---

## Événements régionaux pour les membres

Des événements pour les membres auront lieu dans toutes les régions cet automne. L'accent sera mis sur l'échange avec et entre les membres et les bénévoles. Informations détaillées sur les événements : → [crs-berne.ch/evénements-membres](https://crs-berne.ch/evénements-membres)

---

## Ergothérapie : satisfaction élevée

La CRS Canton de Berne a interrogé des patients et des patientes tirant parti de l'ergothérapie CRS pour connaître leur niveau de satisfaction. Résultat : 3,95 points sur un maximum de 4 concernant la qualité, la compétence et l'amabilité du personnel. Seule la qualité des locaux fait un score légèrement moins bon. Des mesures sont maintenant à l'étude pour améliorer les infrastructures thérapeutiques.

→ [crs-berne.ch/ergotherapie](https://crs-berne.ch/ergotherapie)



Le mercredi 8 mai aura lieu la **Journée mondiale de la Croix-Rouge**. Nous serons présents sur plusieurs sites dans le canton de Berne, y compris avec un programme spécial dans nos magasins de seconde main « la trouvaille ».

→ [crs-berne.ch/journee-croix-rouge](https://crs-berne.ch/journee-croix-rouge)

## Votre avis compte

La CRS Canton de Berne invite ses membres à voter par écrit sur les affaires statutaires et à participer aux événements régionaux organisés pour les membres.



*Soutenons les personnes vulnérables dans le canton de Berne – votre geste de solidarité.*

Vous souhaitez participer activement aux activités de la CRS Canton de Berne ? Les membres de la CRS Canton de Berne ayant un droit de vote pourront le faire en 2024 en votant par écrit sur les thèmes prévus par les statuts jusqu'au 3 juin 2024. Le vote par correspondance remplace l'ancienne Assemblée cantonale des membres.

### **Impliquez le plus grand nombre de membres possible**

Grâce au vote par écrit, les membres peuvent exprimer leur opinion indépendamment de l'heure et du lieu – en toute simplicité. Les membres sont un

pilier important de la CRS Canton de Berne. Grâce à leur engagement, ils permettent d'offrir un large éventail de prestations aux personnes dans le besoin sur le plan social et de la santé, de manière fiable et à long terme. Il est important pour la CRS de les inclure.

### **Partie sociale lors des événements régionaux**

Tous les membres et bénévoles sont invité-e-s aux événements régionaux. Ceux-ci auront lieu à l'automne 2024. En plus d'une partie informative, ils offrent un espace d'échange personnel (voir aussi page 3).

## Devenez membre maintenant

Vous n'êtes pas encore membre ? Trois raisons de le devenir :

### **Votre solidarité porte ses fruits**

Elle nous aide à soulager chaque année quelque 20 000 personnes et familles avec des services de soutien.

### **Vous avez une influence**

Grâce à votre droit de vote, vous participez activement aux activités de la CRS Canton de Berne.

### **Vous bénéficiez de réductions sur les cours**

En tant que membre, vous pouvez assister à de nombreux cours de la CRS à un tarif réduit.

Avec une cotisation annuelle minimale de 40 francs, vous êtes de la partie.

Pour en savoir plus :

[→ crs-berne.ch/membres](https://crs-berne.ch/membres)





*Pensez aujourd'hui à ce que peut être demain: parlez de vos souhaits et de vos valeurs personnelles.*

## Votre volonté en cas d'urgence

Vous souhaitez prendre vos dispositions pour votre avenir de manière autonome ? Consignez vos volontés de manière contraignante : dans les directives anticipées, le mandat d'inaptitude et le testament. La CRS Canton de Berne vous soutient dans cette démarche.

De nombreuses personnes connaissent bien la situation : elles ont déjà prévu à plusieurs reprises de rédiger un testament, des directives anticipées ou un mandat d'inaptitude. Mais cela n'a jamais été le bon moment pour le faire. Consigner ses souhaits et ses valeurs personnelles est un défi, et des incertitudes surgissent soudainement lors du processus d'écriture.

### **La CRS Canton de Berne soutien**

Le mandat d'inaptitude, les directives anticipées et le testament sont des instruments importants pour une prévoyance autodéterminée. Des expert-e-s de la CRS Canton de Berne offrent un soutien neutre et compétent : sous la forme de séances d'infor-

mation, de cours et de consultations personnelles.

### **Questions fréquentes**

*Quand dois-je rédiger un mandat d'inaptitude ?*

Il est judicieux d'établir un mandat d'inaptitude dans toutes les situations de vie et à tout âge. Il est important que vous partagiez vos pensées et vos souhaits autour de ces questions et que vous en discutiez avec quelqu'un.

*Mon mandat d'inaptitude doit-il être rédigé par un/une notaire ?*

Non, vous pouvez rédiger vous-même, à la main votre mandat d'inaptitude. Il

entre en vigueur lorsque vous perdez votre capacité de discernement. Le document doit être un original.

*Pourquoi devrais-je déposer mes directives anticipées auprès de la CRS ?*

De cette façon, vous pouvez vous assurer que le document peut être retrouvé à tout moment en cas d'urgence.

Vous avez des questions sur la planification de prévoyance ou vous êtes intéressé-e par une séance d'information ?

[→ crs-berne.ch/prevoyance](https://crs-berne.ch/prevoyance)

## Faits et chiffres pertinents

### Un regard un peu différent sur la CRS Canton de Berne



#### Nidau

Densité de donateurs et donatrices la plus élevée:

**162 personnes par km<sup>2</sup>**

→ [crs-berne.ch/participer](https://crs-berne.ch/participer)

Qui sont ces Nidowiens/-iennes généreux/-euses ? Ruedi Mischler, enseignant à la retraite, est l'un d'entre eux. Il explique pourquoi il est membre de la CRS Canton de Berne depuis plus de 30 ans.

→ [page 9](#)



**3741 participant-e-s** ont suivi nos cours et formations en 2023.

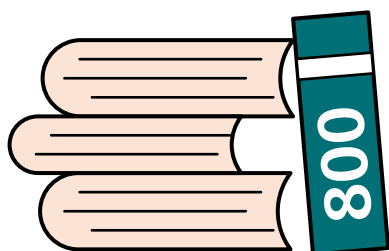
→ [crs-berne.ch/cours](https://crs-berne.ch/cours)



Notre cours de babysitting en 2023 a été conclu par

**642 jeunes.**

→ [crs-berne.ch/babysitting](https://crs-berne.ch/babysitting)

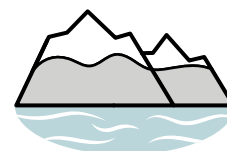


Nous organisons près de **800 cours et formations** chaque année. Un nouveau format est la formation d'auxiliaire de santé CRS – pour les proches aidant-e-s.

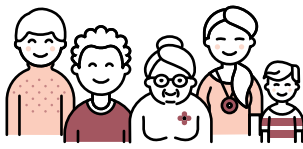
→ [crs-berne.ch/cours](https://crs-berne.ch/cours)

Découvrez comment Dorothée Bregy prend en charge les soins et l'accompagnement de son mari et trouve encore le temps de suivre la formation pour proches aidant-e-s grâce à son modèle de formation flexible.

→ [page 10](#)



En 2023, **6251 personnes effectuant leur service civil** se sont préparées à leur mission dans notre centre de formation de Schwarzsee (FR).



# 4458

réfugié-e-s sont accompagné-e-s  
(état au 31.12.2023).



## Deisswil

près de Münchenbuchsee  
11,36 % de tous et toutes les  
résident-e-s nous soutiennent.



Les bénévoles ont allégé le fardeau des  
proches aidant-e-s pendant **14 523 heures**.

→ [crs-berne.ch/soutien-proches](https://crs-berne.ch/soutien-proches)

La bénévole Anita Dähler se promène régulièrement  
avec Hans Lüthi, qui est aveugle. Cela permet à sa  
femme de souffler un peu après la tâche épuisante  
de proche aidante.

→ page 8



## 2794 appels d'urgence

ont été reçus par la centrale  
d'alarme en 2023.

→ [crs-berne.ch/alarme](https://crs-berne.ch/alarme)



La CRS est en contact avec  
les personnes dans le canton  
de Berne en **32 langues**.



## 73 167

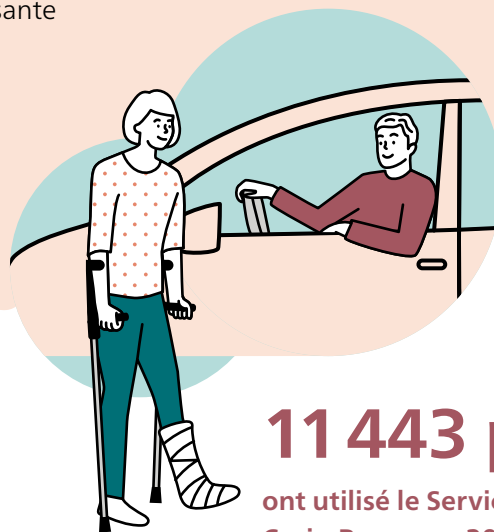
client-e-s ont fait leurs achats  
dans nos magasins de seconde main  
« la trouvaille » en 2023.

→ [crs-berne.ch/latrouvaille](https://crs-berne.ch/latrouvaille)

Une trouvaille non seulement pour  
les chasseurs et chasseuses de trésors,  
mais aussi pour les demandeurs et  
les demandeuses d'emploi. la trouvaille  
crée des emplois.

Sabine Reichenbach, cogérante du  
magasin, donne un aperçu.

→ page 11



## 11 443 personnes

ont utilisé le Service des transports  
Croix-Rouge en 2023.

→ [crs-berne.ch/transports](https://crs-berne.ch/transports)

# Accompagné

## Respirer profondément grâce aux promenades

Hans Lüthi est devenu aveugle en peu de temps, une situation difficile pour l'homme de presque 87 ans et sa femme. Lorsqu'il se promène avec la bénévole Anita Dähler, Willma Lüthi peut souffler.



*Sécurité en déplacement: Hans Lüthi apprécie les conversations avec son accompagnatrice bénévole lors de leurs promenades.*

« Quand ils sont en ballade, je n'ai pas besoin de faire attention à ce que Hans renverse quelque chose ou se blesse », dit Willma Lüthi. Son mari est vif, il ne connaît pas de douleurs

*« Je suis contente de pouvoir souffler un peu. »*

articulaires. Il fait ses exercices de gymnastique tous les jours. Sa mémoire fonctionne de manière irréprochable.

Il n'a que la vue qu'il a progressivement perdue et depuis environ un an, il est presque aveugle.

« Je peux encore peler des pommes de terre ! », s'amuse le natif de l'Emmental. Il a conservé son sens de l'humour. Mais dans la vie quotidienne, il dépend de l'aide de sa femme. Les deux sont mariés depuis 64 ans, et il l'appelle affectueusement « ma perle ».

### **Constamment à l'affût**

« Je n'aime pas laisser mon mari seul et je l'emmène partout avec moi »,

précise Willma Lüthi. Mais même dans l'appartement, ce n'est pas sans danger pour lui. L'autre jour, il s'est accidentellement assis à côté du fauteuil et il est tombé. Willma Lüthi doit toujours être sur ses gardes pour que rien ne lui arrive – une situation épuisante pour la femme de 86 ans.

C'est leur fille qui a contacté la Croix-Rouge Canton de Berne l'été dernier pour donner un répit à sa mère. Depuis, Anita Dähler, bénévole, se promène régulièrement avec Hans Lüthi. Dès la première rencontre, les deux se sont trouvés sympathiques. Les promenades sont un changement bienvenu pour le boucher à la retraite, qui aime parler aux gens. Et dans ces moments-là, sa femme peut souffler un peu et se consacrer à son tricot sans être dérangée.

### **Bénévoles recherché-e-s**

Vous souhaitez également donner un répit aux proches aidant-e-s ?

Nous nous réjouissons d'avoir de vos nouvelles :

→ [crs-berne.ch/benevoles](https://crs-berne.ch/benevoles)





Ruedi Mischler est fier d'habiter à Nidau, la commune qui compte la plus forte densité de personnes qui font des dons à la CRS Canton de Berne.

## « Je peux voir à quoi sert l'argent »

Ruedi Mischler est l'une des 246 personnes de Nidau, qui soutiennent la CRS Canton de Berne. Pourquoi fait-il cela et qu'est-ce qui est important pour lui dans la vie.

Ruedi Mischler a enseigné aux enfants de la 3<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> années pendant 40 ans – avec plaisir, comme il le souligne. Pas tout à fait depuis aussi longtemps, mais presque, il est membre de la CRS Canton de Berne: depuis 33 ans.

Sa fille a suivi le cours de babysitting CRS il y a de nombreuses années, et sa mère, âgée de plus de 90 ans, utilise le Service des transports Croix-Rouge. Lui-même n'a pas encore été en contact direct avec les services de la CRS. « Je pourrais bientôt m'intéresser aux nombreux cours sur des sujets qui touchent spécifiquement les personnes âgées », dit en riant Ruedi Mischler, 69 ans.

D'une manière générale, il est impressionné par les offres de la CRS Canton de Berne. Il aime le fait que la CRS soutienne les personnes dans le besoin de

tous âges, que ce soit en cas de difficultés de prise en charge dans la garde d'enfants ou pour les personnes âgées.

*« Lorsque je fais un don, je m'assure que mon soutien profite directement à la population. »*

En tant que membre, il est important pour lui que son soutien profite directement à la population. Il en est convaincu avec la CRS.

### **Obtenir facilement de l'aide**

Après avoir étudié attentivement le site Internet de la CRS Canton de Berne, Ruedi Mischler en est convaincu : « Si

jamais j'ai besoin d'aide, il est facile d'entrer en contact avec la CRS. »

D'ici là, il profite d'une vie de retraité actif, passant beaucoup de temps dans la nature à faire de la randonnée, du vélo et du ski. Lorsqu'il ne s'occupe pas de ses petits-enfants avec sa femme, il aime lire ou jouer tranquillement au volley-ball pour seniors.

L'enseignant à la retraite est fier d'habiter à Nidau, la commune qui compte la plus forte densité de personnes soutenant financièrement la CRS Canton de Berne – à savoir 162 personnes par km<sup>2</sup>. « Je décerne une médaille à toutes ces personnes. J'espère que la volonté de faire des dons se poursuivra et que la CRS sera en mesure de maintenir, voire d'étendre ses prestations. »



Dorothee Bregy participe à un atelier de formation en ligne: elle apprécie la flexibilité de la conception des cours.

## Renforcée à prendre soin de son bien-aimé

Dorothee Bregy fait de son mieux en tant que proche aidante. Désireuse d'acquérir des connaissances spécialisées supplémentaires, elle était à la recherche d'une formation flexible et a trouvé ce qu'elle cherchait – auprès de la CRS Canton de Berne.

Planifier la journée avant de quitter la maison tout en étant capable de faire face aux imprévus, une évidence pour Dorothee Bregy. Depuis plus de 30 ans, elle est aux côtés de son mari, l'accompagnant dans son quotidien avec la maladie chronique de la sclérose en plaques (SEP).

*« Choisir ses propres jours de cours est sensationnel. »*

L'intensité des soins quotidiens n'est pas un fardeau soudain, mais un processus progressif et rampant. « Il y a des tâches que l'on pense ne jamais faire, et puis on les fait quand même », explique Dorothee Bregy.

### **Des exemples pratiques et des exercices donnant de l'assurance**

Dans le but de se renforcer dans son rôle de proche aidante, Dorothee Bregy est à la recherche d'une formation pour des membres de la famille qui assument des tâches de soins.

Avec la formation d'auxiliaire de santé CRS – pour proches aidant-e-s, elle a trouvé une formation continue, qui lui donne une base solide pour les soins à domicile et l'accompagnement de son mari. Après avoir suivi les 120 leçons, elle peut même demander une aide financière auprès de Spitex (soins à domicile) pour ses prestations.

### **Flexibilité maximale**

Dorothee Bregy effectue plus de la moitié des cours à domicile en autodidacte. C'est à elle de décider quels cours

en présentiel elle suit au centre de formation de la CRS et quand. « Cette flexibilité me permet d'adapter le plan d'étude à mes besoins et de concilier formation continue et soins quotidiens », explique-t-elle en se rendant à la cuisine pour prendre un café avec son mari pendant une pause d'étude.

### **Vous prenez soin d'un être cher ?**

Vous pouvez commencer à tout moment la formation d'auxiliaire de santé CRS – pour proches aidant-e-s.

Pour plus d'informations :

[→ crs-berne.ch/proches-aidants](https://crs-berne.ch/proches-aidants)



## Soyez là où la vie se joue

Un élève de maternelle serre un énorme ours en peluche dans ses bras. Une femme de 80 ans fait don de sa vaisselle de mariage. C'est la première fois qu'une jeune femme issue de l'immigration travaille à la caisse: bienvenue dans mon travail quotidien en tant que cogérante du magasin la trouvaille dans la vieille ville de Berne. Ici, avec une collègue, je dirige une équipe de vente de quatre bénévoles et six demandeurs et demandeuses d'emploi, qui participent à notre programme d'intégration professionnelle. Je m'occupe principalement du recrutement et de l'accompagnement des participant-e-s.

*« A la trouvaille, il existe des histoires touchantes. »*

Je connais la CRS depuis longtemps. J'ai travaillé pendant 18 ans pour le Centre de compétences Travail de la ville de Berne et j'ai placé des participant-e-s au programme de la trouvaille. A un moment donné, je ne voulais plus seulement agir depuis mon bureau, mais participer là où la vie réelle se déroule. A la trouvaille, j'accompagne les participant-e-s au programme à travers les hauts et les bas.

### Un tremplin pour le monde professionnel

Les participant-e-s au programme rangent les marchandises dans le magasin, décoorent les vitrines et servent la clientèle. Beaucoup d'entre eux/elles n'ont pas travaillé depuis longtemps. Chez nous, ils/elles ont une tâche, sont intégré-e-s dans une équipe et se construisent ainsi un réseau social et professionnel. Il est agréable de voir à quelle vitesse ils/elles apprennent, renforcent leur estime de soi et améliorent leur allemand dans le contact avec les client-e-s. Grâce à l'expérience professionnelle et à une référence en poche, la plupart des participant-e-s au programme trouvent un emploi dans la vente ou la gastronomie.

Tous et toutes portent avec eux/elles leur sac à dos personnel: expérience de la fuite, traumatisme ou difficultés familiales. Mon défi est de maintenir l'équilibre entre les objectifs de soutien des participant-e-s au programme et les objectifs opérationnels de la trouvaille.

Ce que j'aime aussi beaucoup dans mon travail, c'est le contact avec les client-e-s – et le fait que je puisse poursuivre ma passion pour les marchandises de seconde main.



Sabine Reichenbach, cogérante du magasin de seconde main « la trouvaille » à Berne

## Impressum

Journal Croix-Rouge bernois  
Edition 1–2024  
Éditrice: Croix-Rouge suisse (CRS)  
Canton de Berne, Bernstrasse 162,  
3052 Zollikofen

Téléphone 031 919 09 09,  
[markom@srk-bern.ch](mailto:markom@srk-bern.ch)  
Rédaction et conception:  
Centre de compétence  
communication et fundraising

Impression: rubmedia AG  
Tirage français: 7 000 ex.

imprimé en  
suisse

## Compte-dons

CH09 0900 0000 3055 1894 4  
→ [crs-berne.ch/dons](https://crs-berne.ch/dons)





## Printemps dans la penderie

Première adresse pour la seconde main : à Bienne, Berne et Münsingen. → [crs-berne.ch/latrouville](https://crs-berne.ch/latrouville)



## Pour que vous puissiez progresser

Tous les cours pour les proches aidant-e-s, les bénévoles et les autres personnes intéressées :  
→ [crs-berne.ch/cours](https://crs-berne.ch/cours)



**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Canton de Berne Kanton Bern



## Un geste d'unité.

Soutenons les personnes isolées dans le canton de Berne.  
→ [crs-berne.ch/participer](https://crs-berne.ch/participer)

**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Canton de Berne Kanton Bern

