



Senior+

# Eine Wohnung für sich ändernde Bedürfnisse

Wie kann ich meinen Wohnraum anpassen oder eine Wohnung auswählen, die meinen Bedürfnissen entspricht?

,

ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Pohl

# An wen richtet sich diese Broschüre?

*Planen Sie einen Umbau oder eine Anpassung Ihres Hauses oder ihrer Wohnung, um sie sicherer und praktischer zu gestalten?*

*Hier finden Sie nützliche Informationen und Links zu Organisationen und Diensten, die Sie bei Ihren Bemühungen unterstützen können.*

- Sind Ihre Kinder ausgeflogen und Sie suchen ein neues Zuhause?
- Sind Sie besorgt über die Sicherheit Ihrer Eltern in ihrer Wohnung?
- Suchen Sie eine Wohnung, die an die Bedürfnisse einer älteren Person oder einer Person mit einer Behinderung angepasst ist?
- Arbeiten Sie in der Immobilienbranche und möchten einen Beitrag zur Entwicklung von bedarfsgerechtem Wohnraum für alle leisten?



# Inhalt

<b>1 Einführung</b>	5
<b>2 Entspricht mein Zuhause meinen Bedürfnissen?</b>	7
- Wie kann man sein Zuhause beurteilen?	8
<b>3 Wie kann ich mein Zuhause sicherer und praktischer gestalten?</b>	13
- Gefahrenquellen beseitigen	14
- Es werde Licht!	17
- Ein praktisches Zuhause	20
- Kochen ohne Aufwand	22
- Sichere Körperpflege	24
- Sorglos schlafen	25
- Den Alltag vereinfachen	26
<b>4 Welche Art von Unterstützung kann ich anfordern, damit ich zu Hause bleiben kann?</b>	27
- Häusliche Dienste	27
- Lokale Unterstützung	28
<b>5 Ich suche ein neues Zuhause, das an meine Bedürfnisse angepasst ist</b>	29
- Altersgerechte Wohnungen	29
- Wohnungen mit Dienstleistungen	30
- Mehrgenerationen-Wohnungen	32

- Wo kann ich mich über altersgerechte Wohnungen in meiner Umgebung informieren?	34
<b>6 Ich interessiere mich für alternative Wohnformen</b>	35
- Senioren-Wohngemeinschaft	35
- Wohnbaugenossenschaften	35
- Hausumbau zur Schaffung mehrerer Wohnungen	37
<b>7 Welche Vorkehrungen sind zu treffen und wo kann man finanzielle Unterstützung beantragen?</b>	38
- Lassen Sie Vorsicht walten	38
- Finanzielle Unterstützung	38
<b>8 Nützliche Adressen</b>	41
<b>9 Publikationen</b>	45

*Diese Broschüre wurde im Rahmen der Umsetzung der kantonalen Politik für ältere Menschen Senior+ erarbeitet.*

# 1 Einführung

**Wenn Menschen älter werden, wird ihr Zuhause allmählich immer wichtiger. Die Mehrheit der über 65-Jährigen in unserem Land äussert den Wunsch, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Häuser und Wohnungen sind jedoch oft nicht an das fortschreitende Alter angepasst und enthalten Hindernisse und Barrieren, die die Selbständigkeit der Menschen behindern und ihre Sicherheit gefährden können. Es ist daher unerlässlich, sich die Zeit zu nehmen, über das eigene Zuhause in einer langfristigen Perspektive nachzudenken.**

Diese Broschüre richtet sich an Menschen im Ruhestand und ihre Familien, aber auch an Menschen jeden Alters, die über ihre Wohnsituation und ihre sich ändernden Bedürfnisse nachdenken. Es richtet sich auch an Personen in der Immobilienbranche, die Wohnprojekte für ältere Menschen planen oder einfach das Wohnen für alle fördern wollen.

Die Broschüre enthält Informationen darüber, wie Sie Ihr Zuhause sicherer und praktischer gestalten können. Außerdem werden die Möglichkeiten erläutert, die für Menschen bestehen, die eine Alternative zu ihrem derzeitigen Zuhause suchen, oder für diejenigen, die ein neues Wohnprojekt entwickeln möchten.

Beim seniorengerechten Bauen geht es nicht nur um den Rohbau. Ebenso wichtig sind die Wahl der Oberflächen, der Beleuchtung, der Küchen- und Badarmaturen, die richtige Farb- und Lichtgestaltung,

sowie eine modulierbare Möblierung. Das unter der Rubrik Publikationen aufgeführte Buch des Architekten Felix Bohn enthält viele detaillierte Informationen, die für den Bau von alters- und behindertengerechten Wohnungen nützlich sind.

## **2 Entspricht mein Zuhause meinen Bedürfnissen?**

**Wenn der Ruhestand naht, denken viele Menschen darüber nach, ihr Leben neu auszurichten. In dieser Lebensphase stellen sich die Menschen die Frage, wie sie ihren Tagesablauf umgestalten möchten.**

Sie fragen sich, wie sie ihre Aktivitäten anpassen und ihre sozialen Bindungen gestalten möchten. Es stellt sich auch die Frage, wo man diesen neuen Lebensabschnitt verbringen möchte. Für die einen ist das Familienhaus oder die Wohnung zu gross geworden, andere wollen an einen geeigneteren Ort ziehen, der besser mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar ist, näher an den wichtigsten Dienstleistungen liegt.

Ein Ortswechsel kann auch weniger Haus- und Gartenarbeit bedeuten und mehr Zeit für Freizeit und soziale Kontakte. Für die Mehrheit der über 65-Jährigen ist es jedoch keine Option, den Ort zu verlassen, an dem sie einen grossen Teil ihres Lebens verbracht haben. Wegziehen, bleiben, umbauen, anpassen: alle Möglichkeiten sind offen.

# Wie kann man sein Zuhause beurteilen?

Um zu beurteilen, ob eine Wohnung an die sich mit dem Alter verändernden Bedürfnisse angepasst ist, müssen drei Elemente berücksichtigt werden: die Umgebung, die Sicherheit und der praktische Aspekt der Wohnung.

## Die Umgebung

Der Standort eines Hauses ist wichtig, weil er die sozialen Bindungen der Menschen zur unmittelbaren Nachbarschaft, die Art und Weise, wie sie ihren Alltag bewältigen, und ihr Sicherheitsgefühl beeinflusst.

*Daher sollte sich jeder und jede die folgenden Fragen stellen, bevor er/sie sich entscheiden, in ihrem Haus zu bleiben oder einen zukünftigen Wohnort zu finden:*

- ?
  - ?
  - ?
  - ?
- Fühle ich mich in meiner Wohnung, in meiner Nachbarschaft sicher?
- Habe ich die Möglichkeit, in der Nachbarschaft und in der näheren Umgebung soziale Kontakte zu pflegen?
- Sind Geschäfte, Arztpraxen, Postämter und andere wichtige Dienstleistungen zu Fuss erreichbar?
- Gibt es in der Nähe öffentliche Verkehrsmittel und verkehren sie häufig genug für mich?



Dalma

## Die Sicherheit

Im Kanton Freiburg stürzen täglich etwa acht Menschen über 65 Jahren in ihren Wohnungen. Die Hauptgründe für diese Stürze sind Hindernisse oder ungünstig platzierte Möbel. In 47 % der Fälle führen diese Stürze zu Knochenbrüchen und erfordern ärztliche Hilfe. In der Schweiz sterben jedes Jahr mehr als 1500 Menschen über 65 Jahren an den Folgen eines Sturzes.

Die Folgen dieser Stürze sind gravierend, sowohl in Bezug auf das menschliche Leid als auch auf die Kosten, nicht zuletzt, weil die Betroffenen verunsichert sind und sich nicht mehr trauen, bestimmte Arbeiten im Haushalt auszuführen oder ihr Zuhause zu verlassen. Für viele dieser Menschen bedeutet ein Sturz das abrupte Ende eines unabhängigen Lebens.

*Hier sind die Fragen, die Sie sich stellen sollten, um die Sicherheit ausserhalb und innerhalb Ihres Hauses zu bewerten:*

- ?
- Wird der Zugang zu meiner Wohnung durch Hindernisse wie Treppen ohne Handlauf, schwer zu öffnende oder zu schnell schliessende Eingangstüren behindert?
- ?
- Wenn ich in einem Wohnblock wohne: Gibt es einen Aufzug und ist er breit genug und ohne erhöhte Schwelle zugänglich?
- ?
- Ist mein Eingang über eine Rampe für Einkaufswagen, Rollatoren, Rollstühle oder Kinderwagen zugänglich?
- ?
- Muss ich Schwellen überwinden, um in das Gebäude oder die Wohnung zu gelangen, die im Alter problematisch werden könnten?
- ?
- Sind die Innen- und Aussentüren meiner Wohnung breit genug (idealerweise 80 cm), um mit einem Einkaufswagen, einem Wäschekorb oder einem Rollator durchzukommen?
- ?
- Kann ich mich in meiner Wohnung frei bewegen, ohne grössere Hindernisse wie Schwellen, Treppen ohne Handlauf, unebene Flächen?

Auf diese Elemente haben Sie als Mieter oder Mieterin oft wenig Einfluss. Wenn die Hindernisse zu gross sind, lohnt es sich, ein geeigneteres und sichereres Zuhause zu suchen. Alternativen werden in Kapitel 5 vorgestellt.

## Die praktischen Aspekte

Das Vermeiden von Stürzen ist nicht der einzige Grund, sich Gedanken über die Gestaltung der Wohnung zu machen. Ungeeignetes Mobiliar, vor allem in Küche und Bad, kann eine ältere oder in ihrer Mobilität eingeschränkte Person auch daran hindern, gefahrlos Mahlzeiten zuzubereiten oder ein Bad zu nehmen, und führt so allmählich zu einer Abhängigkeit von anderen Menschen bei der Bewältigung des täglichen Lebens. Andere Hindernisse können Menschen davon abhalten, ihr Zuhause zu verlassen, um Familie und Freunde zu treffen. Das Eingesperrtsein in der Wohnung oder im Haus reduziert allmählich die körperliche Aktivität und behindert die soziale Interaktion. Dies ist ein erheblicher Risikofaktor für die körperliche und geistige Gesundheit.

*Um zu Hause und aktiv bleiben zu können, ist es daher wichtig, seinen Wohnraum zu analysieren:*

- ?
- Ist die Wohnung oder das Haus zu gross, zu klein?
- ?
- Kann ich alle Aktivitäten des täglichen Lebens ausführen, ohne durch unpraktische Möbel oder andere Hindernisse behindert zu werden?
- ?
- Kann ich mich in meiner Wohnung leicht bewegen?
- ?
- Sind Bad und Küche praktisch und komfortabel eingerichtet?

## *Es gibt Möglichkeiten, die Sicherheit und Funktionalität Ihres Hauses zu beurteilen:*

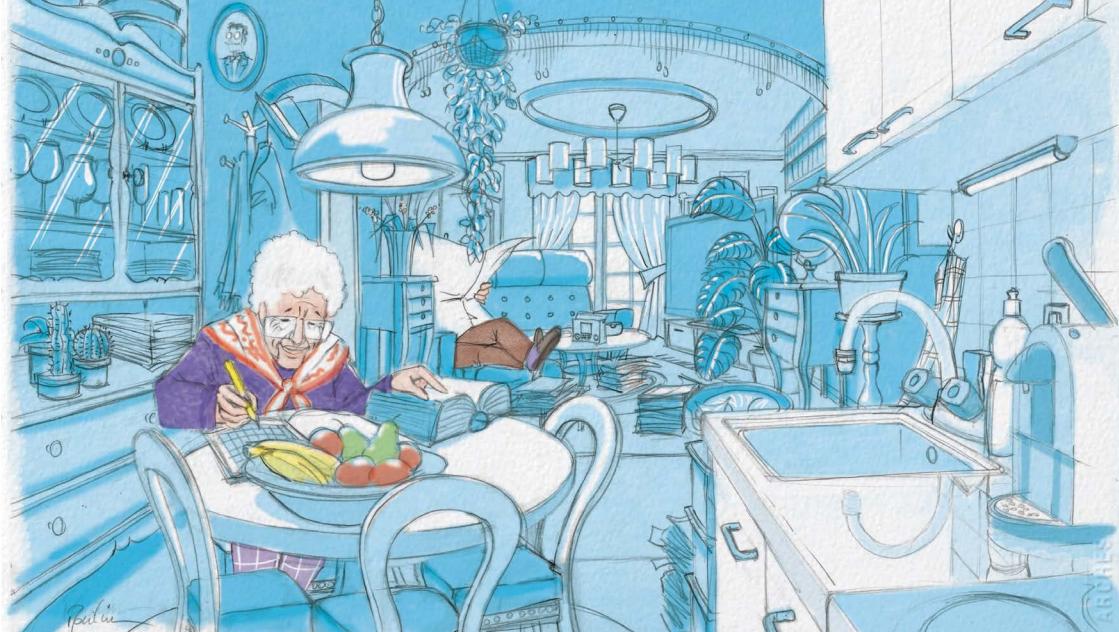
- 1** Das Büro für Unfallverhütung (BPA) stellt eine Liste für eine genauere Analyse des Hauses oder der Wohnung zur Verfügung. Sie kann von seiner Website heruntergeladen werden.
- 2** Der Dienst Qualidomum, der Teil des Aktionsplans Senior+ ist, bietet eine spezifische Beratung zur Analyse und Verbesserung der Funktionalität und Sicherheit der Wohnung. Er wird von Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten erbracht, dies speziell für die baulichen Aspekte des Wohnraums ausgebildet sind.

*Eine individuelle Analyse durch Qualidomum kostet CHF 300*

Ab Herbst 2021 wird einmal im Monat in den Büros des Gesundheitsnetzes in den Bezirken Sense und Greizer eine kostenlose Beratung angeboten. Auf Wunsch kann vor Ort eine individuelle Analyse erfolgen.

Dieses Angebot wird schrittweise auf andere interessierte Bezirke im Kanton ausgeweitet. Aktuelle Informationen zu diesem Angebot findet man auf der Webseite des Sozialvorsorgeamts:

[www.fr.ch/info-senioren](http://www.fr.ch/info-senioren)



### 3 Wie kann ich mein Zuhause sicherer und praktischer gestalten?

Um so lange wie gewünscht in den eigenen vier Wänden leben und aktiv bleiben zu können, ist es wichtig, alltägliche Aktivitäten zu erleichtern und Gefahrenquellen zu beseitigen.

*Die Kosten für diese Anpassungen sind als Richtwert angegeben und zeigen, dass es möglich ist, Ihr Zuhause zu einem moderaten Preis anzupassen.*

Es gibt einfache, moderne und kostengünstige Möglichkeiten, verschiedene Räume praktischer, zugänglicher und sicherer zu machen. Diese Verbesserungen sind nicht nur für ältere Menschen, sondern in verschiedenen Lebenssituationen für alle Generationen von Vorteil. Jede und jeder kann zum Beispiel durch einen Unfall oder eine Krankheit vorübergehend in ihren/seinen Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sein. Ein hindernisfreier Wohnraum sorgt auch für die Sicherheit von Kleinkindern.

# Gefahrenquellen beseitigen

*Richtpreis:  
CHF 20  
bis CHF 150,  
je nach zu  
überbrückender  
Höhe, Balkonrampen  
ab CHF 200  
bei Spezialisten  
für medizinische  
Hilfsmittel,  
Schreinereien und  
im Internet.*

*Richtpreis:  
ca. CHF 60  
für einen Zylinder  
mit Drehknopf  
und ab CHF 120 für  
ein Fernbedienungs-  
system, erhältlich im  
Fachhandel und bei  
Baumärkten. Hinzu  
kommen noch die  
Installationskosten.*

## Türen und Schwellen sichern

Tür- und Balkonschwellen sind eine häufige Unfallursache. Um diese Gefahr zu beseitigen, ist es ratsam, alle Schwellen in der Wohnung zu nivellieren. Wenn dies nicht möglich ist, besteht die Möglichkeit, Türschwellenrampen aus Kautschuk zu installieren, die als modularer Bausatz oder als einzelnes grosses Stück für den Übergang zu Balkonen oder nach draussen erhältlich sind.

Um die Haustür leicht von innen öffnen zu können, empfiehlt sich der Einbau von Schlössern mit Drehknopf oder ein ferngesteuertes Öffnungssystem.

## Durchgänge freimachen

Es ist wichtig, dass Sie sich so leicht wie möglich in Ihrer Wohnung bewegen können. Daher sollten die am meisten begangenen Durchgangsorte frei von Hindernissen gehalten werden. Insbesondere sollten schlecht gesicherte Teppiche am Eingang, Gegenstände, welche die Durchgangsorte versperren, voluminöse Pflanzen und Möbelstücke, die einen freien Durchgang verhindern, entfernt werden.

*Diese Handläufe sind in einer Vielzahl von Stilen und Materialien in einer grossen Preisspanne erhältlich.*

*Richtpreis: ab CHF 10 für 5 Meter Band und CHF 20 für Antirutschmatten, je nach Grösse der Matte, erhältlich in Baumärkten, Fachgeschäften, Supermärkten oder im Internet.*

*Richtpreis: CHF 80 für ca. 10m<sup>2</sup>, erhältlich im Internet oder im Fachhandel.*

## Vorsicht bei Treppen

Neben einer sehr guten Allgemeinbeleuchtung und LED-Streifen kann die Treppe durch das Anbringen von rutschfesten Streifen (die auch reflektierend sein können) und durch das Montieren von Handläufen an beiden Seiten der Treppe sicherer gemacht werden.

## Teppiche als Sturzquelle

Es kommt häufig vor, dass man sich mit den Füßen in der Ecke eines Teppichs verfängt und stolpert oder umfällt. Die praktischste Lösung ist, Teppiche zu entfernen. Andernfalls ist es möglich, sie mit Antirutsch-Klebebändern oder einer Antirutsch-Matte am Boden zu befestigen.

## Rutschfeste Böden

Ein grosser Teil der Unfälle im Haushalt wird durch rutschige Oberflächen verursacht, insbesondere in den Nassbereichen der Wohnung (Bad, Küche).

Diese Bereiche können durch den Einsatz von Antirutschmatten oder -streifen am Boden oder in Duschen und Badewannen sicher gemacht werden. Es ist auch möglich, alle Oberflächen in Nassbereichen, ob Fliesen oder Naturstein, mit einer Antirutschlösung zu behandeln, die wie eine Farbe aufgetragen wird und diese Oberflächen für mehrere Jahre rutschfest macht, ohne ihr Aussehen wesentlich zu verändern. Diese Lösungen können auch im Aussenbereich eingesetzt werden, insbesondere auf Balkonen und in Hauseingängen.

## Kabel verstauen

*Richtpreis: ab CHF 20 für eine 2 Meter lange Sockelleiste und CHF 10 für eine Kabelbox, erhältlich in Baumärkten und im Internet.*

Die Anzahl elektronischer und elektrischer Geräte im Haushalt hat zugenommen und Kabel sind häufig die Ursache für Stürze bei Menschen aller Altersgruppen. Sie sind ein Ärgernis beim Reinigen eines Raumes und stellen auch eine Gefahr für Haustiere dar. Sie können leicht hinter Fussleisten für Kabel oder in einer Kabelbox versteckt werden.

## Ordnung schaffen

Die Konsumgesellschaft, in der wir leben, führt zu einer Anhäufung von Gegenständen und manche Menschen stören sich an diesem Überfluss an Objekten. Auch wenn es manchmal schwerfällt, sich von Gegenständen zu trennen, die man schon lange besitzt, reduziert das Aufräumen den Aufwand für die Instandhaltung des Hauses oder der Wohnung und sorgt für eine bessere Übersicht. Es ist auch eine Geste zur Rückgewinnung von Wohnraum und einer besseren Bewegungsfreiheit.



## Es werde Licht!

**Die Mehrheit der über 70-Jährigen leidet aufgrund der natürlichen Alterung und der daraus resultierenden Pathologien, wie Altersweitsicht und grauer Star, unter einer verminderten Sehkraft. Die Sicht wird unscharf, das Gesichtsfeld verengt sich und Farbkontraste sind weniger wahrnehmbar. Dadurch werden bestimmte Hindernisse schwer zu sehen, was die Wahrscheinlichkeit des Stolperns erhöht. Besseres Licht erleichtert auch den Alltag, indem es das Lesen von Hinweisen auf Lebensmitteln oder Medikamenten vereinfacht. Licht hat auch einen nachgewiesenen Einfluss auf die Stimmung, die kognitiven Fähigkeiten und die Leistung.**

*Die folgenden Anpassungen sind nützlich, um eine Wohnung heller zu machen:*

*Die Preise beginnen bei CHF 50 für einfache Rollos und CHF 160 für ferngesteuerte Storen, erhältlich in Möbelhäusern, Fachgeschäften und im Internet.*

## Vorhänge entfernen

Es reicht oft, Vorhänge zu entfernen und natürliches Licht hereinzulassen, um die Helligkeit eines Innenraums dramatisch zu verändern. Aussenstoren oder Innenrollos sind ausreichend, um die Privatsphäre zu schützen. Diese Storen sind in einer automatischen Version mit Fernbedienung erhältlich.

## Licht einbringen

Wenn wir älter werden, steigt der Bedarf an guten Lichtquellen für bestimmte Aufgaben deutlich an. Es ist wichtig, in allen Räumen des Hauses oder der Wohnung eine Mehrfachbeleuchtung zu installieren. Dadurch werden Schattenzonen vermieden und die Beleuchtung kann bedürfnisgerecht moduliert werden.

*Beim Lesen oder Arbeiten ist es ratsam, gutes, direktes Licht zu verwenden, wobei darauf zu achten ist, dass man nicht geblendet wird. Störende Reflexionen sind sehr schlecht für die Sicht.*

*Richtpreis: ab CHF 50 in Baumärkten, Fachgeschäften, Supermärkten oder im Internet.*

In den Fluren oder im Schlafzimmer kann man Leuchten installieren, die sich automatisch einschalten, um nicht einen Schalter betätigen zu müssen. Automatisch aufleuchtende LED-Balken entlang der Flure und am Bettgestell ermöglichen es Jung und

Alt, sich nachts sicher zu bewegen. Sie müssen jedoch so platziert werden, dass sie nicht blenden.

*Richtpreis: ab CHF 10 in Baumärkten, Fachgeschäften, Supermärkten und im Internet.*

Es ist auch möglich, LED-Bewegungsmelder-Lampen zu installieren, die Strom sparen und sich einschalten, wenn Sie sich bewegen.

In der Küche sollten die Arbeitsflächen gut beleuchtet sein, auch wenn man direkt davorsteht. Im Badezimmer ist es wichtig, dass genügend Licht vorhanden ist, auch wenn man den Duschvorhang schliesst. In diesen beiden Räumen sollten neutralweisse Leuchten installiert werden, um eine gute Sicht für alle Tätigkeiten zu gewährleisten, die Genauigkeit erfordern, wie z. B. das Rasieren oder das Schneiden von Lebensmitteln.

*Richtpreis: CHF 150 im Fachhandel oder im Internet. Diese Geräte müssen jedoch von Fachleuten installiert werden.*

In allen Durchgangsbereichen, auch in Waschkellern oder Kellern, können Präsenzmelder installiert werden, die die Treppen und Flure, die zu diesen Räumen führen, beleuchten.

*Richtpreis: ab CHF 150 für eine Grundausstattung im Fachhandel oder im Internet.*

Mit Dimmern lässt sich die Helligkeit im ganzen Haus den individuellen Bedürfnissen anpassen. Darüber hinaus gibt es auf dem Markt intelligente Steuerungssysteme (teilweise mit Sprachsteuerung) für verschiedene Lichtquellen. Es ist relativ einfach und kostengünstig, die Beleuchtung in einer Wohnung oder einem Haus zu verbessern.



## Ein praktisches Zuhause

Wer hat nicht Möbel oder Installationen in seiner Wohnung, die das tägliche Leben erschweren? Ein Schrank, bei dem man auf einen Stuhl stehen oder sich strecken muss, um den Inhalt zu erreichen, oder ein Fenster, das sich nur schwer öffnen lässt? Diese Einrichtungen sind keine nachhaltigen Optionen und können eine eigenständige Bewältigung des täglichen Lebens unmöglich machen.

## Modulierbare und sichere Möbel

*Richtpreis:  
ab CHF 20 in  
Möbelhäusern  
und Fach-  
geschäften.*

Im Fachhandel gibt es heute eine grosse Auswahl an modulierbaren Möbeln, um einen praktischen Wohnraum zu schaffen. Möbel, die nicht stabil sind oder auf Rollen stehen, sollten ebenso vermieden werden wie hohe Tische und Barstühle, die zu Unfällen führen können. Möbel sollten so an der Wand befestigt werden, dass man sich gefahrlos an sie anlehnen kann.

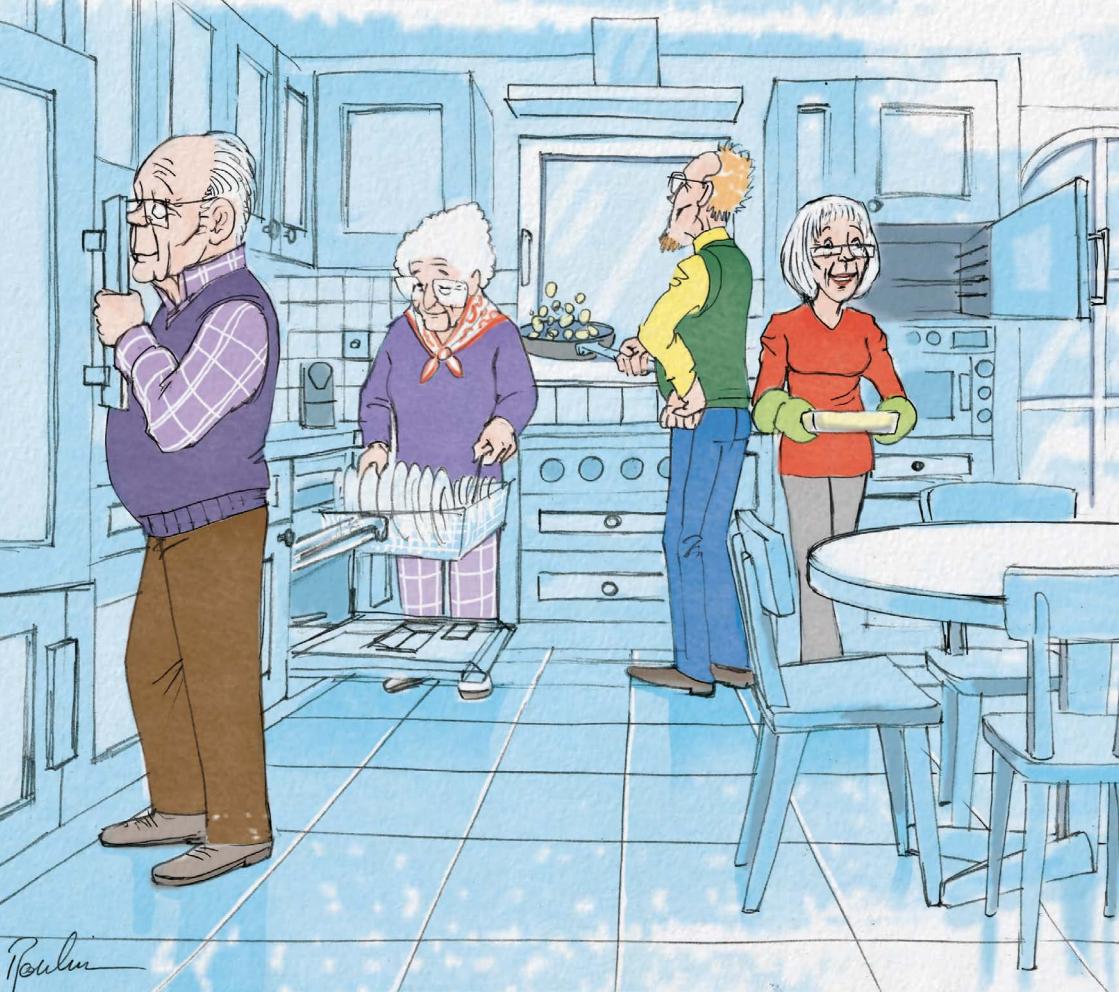
Es ist hilfreich, die Räume so zu organisieren, dass man alles, was zur Bewältigung des täglichen Lebens benötigt wird, leicht erreichen kann.

Lichtquellen, die in Abstellräumen und unter hohen Schränken, insbesondere auch in Küche und Bad installiert sind, helfen mit, benötigte Dinge leicht zu finden. LED-Lichtleisten mit Einschaltautomatik sind ideal und einfach zu installieren.

*Richtpreis:  
CHF 150 in  
Möbelhäusern  
oder im Internet.*

Um Kleidungsstücke und andere Gegenstände problemlos erreichen zu können, empfiehlt es sich, in den Schränken Kleiderlifte zu installieren.

Es ist wichtig, Tische und Stühle zu wählen, die bequem sind und ein einfaches Sitzen und Aufstehen ermöglichen. Idealerweise sollten die Sitzflächen der Stühle auf Kniehöhe sein.



## Kochen ohne Aufwand

Die Gestaltung der Küche sollte es ermöglichen, die täglichen Aufgaben ohne grossen Kraftaufwand zu erledigen. Küchenutensilien, Backofen, Kochfeld und Kühlschrank sollten leicht erreichbar sein und sich auf einer Höhe befinden, bei der man sich nicht bücken muss, um sie zu benutzen. Das Gleiche gilt für den Geschirrspüler.

Was das Küchenmobilier betrifft, sind Schubladen und Schiebetüren zu bevorzugen. Schränke sollten sich etwa 45 bis 50 cm über der Arbeitsoberfläche befinden.

*Richtpreis:  
CHF 600  
im Fachhandel.*

Um auch hoch gelegene Gegenstände bequem erreichen zu können, besteht die Möglichkeit, ausziehbare Regale für die höher gelegenen Schränke zu installieren.

Zum Kochen sollte ein Induktions- oder Glaskeramik-kochfeld verwendet werden, da diese Systeme eine gute Sicht auf die genutzten Zonen ermöglichen und die Gefahr von Zwischenfällen verringern.

*Richtpreis: ab  
CHF 1100  
für Kühlschränke  
mit Druckgriffen  
im Fachhandel.*

Bevorzugen Sie Kühlschränke mit Druckgriffen, die die Türen mit einem einfachen seitlichen Druck öffnen und verhindern, dass man Kraft aufwenden muss.

Der Backofen muss praktisch sein, und es gibt inzwischen eine ganze Reihe von Backöfen mit ausziehbaren oder seitlich zu öffnenden Türen zu unterschiedlichen Preisen, die es ermöglichen, die gekochten Speisen zu erreichen und vor allem den Backofen zu reinigen, ohne sich bücken oder strecken zu müssen.

Eine höhenverstellbare Arbeitsfläche ist empfehlenswert, weil sie allen Personen, die in einem Haushalt kochen, angepasst werden kann und es ermöglicht, sowohl stehend als auch sitzend zu arbeiten.

# Sichere Körperpflege

Das Badezimmer kann zu einer Problemzone werden, wenn es nicht optimal gestaltet ist. Es sollte so gross sein, dass es auch mit einer Gehhilfe leicht zugänglich ist. Die Breite der Tür (80 cm) ist wichtig, damit man sich frei bewegen kann. Wenn der Platz nicht ausreicht, kann eine nach aussen zu öffnende Tür oder eine Schiebetür anstelle der herkömmlichen Tür eingebaut werden.

*Richtpreis:  
zwischen  
CHF 30  
und 70  
für Anti-  
rutschstreifen  
und CHF 150  
für wand-  
montierte  
Haltegriffe in  
Baumärkten, bei  
Spezialisten für  
medizinische  
Hilfsmittel und  
im Internet.*

Die Benutzung der Badewanne wird mit zunehmendem Alter immer schwieriger. Um sie auf einfache Weise sicherer zu machen, kann man Antirutschstreifen auf den Boden kleben und einen wandmontierten Haltegriff senkrecht zum Wanneneinstieg anbringen. Haltegriffe mit Saugnäpfen sind nicht stabil genug, um optimale Sicherheit zu gewährleisten.

Für Menschen, die die Möglichkeit haben, Umbauten an ihrem Haus vorzunehmen, ist es sicherer, die Badewanne durch eine Dusche zu ersetzen. Dazu ist keine komplette Umgestaltung des Badezimmers notwendig. Es ist auch möglich, einfach eine Tür an der Vorderseite der Badewanne anzubringen oder den vorhandenen Platz in der Badewanne für den Einbau einer Dusche zu nutzen. Viele Sanitärinstalatoren in der Schweiz bieten solche Umbauten an.

Die Armaturen der Dusche, der Badewanne und des Waschbeckens müssen leicht zugänglich sein. Um

Verbrühungen zu vermeiden, werden Einhebelmischer mit eingebautem Thermostat für Heisswasser empfohlen.

Um Stürzen vorzubeugen, ist es ratsam, je nach individuellem Bedarf Haltegriffe in der Dusche, in der Nähe des Waschbeckens und in der Nähe der Toilette zu installieren.

## Sorglos schlafen

*Um diese Höhe zu erreichen, kann man einfach Erhöhungsfüsse anbringen, die es günstig in Möbelhäusern, im Internet oder im Fachhandel gibt.*

Viele Unfälle ereignen sich, wenn Menschen nachts aufstehen. Um Probleme zu vermeiden, sollte das Schlafzimmer daher frei von Hindernissen sein und einen rutschfesten Boden haben. Es ist wichtig, dass das Bett nicht in einer Ecke steht, sondern dass auf beiden Seiten genügend Platz vorhanden ist, um sich zu bewegen. Das Bett sollte es erlauben, problemlos aufzustehen, also idealerweise etwa 45 cm hoch sein. Es lohnt sich, in eine gute, feste Matratze zu investieren, die nicht einsinkt.

Ein stabiler Tisch in der Nähe des Bettes macht es einfach, alles zu erreichen, was gebraucht wird (Gläser, Medikamente, Wasser und ein Lichtschalter in Reichweite). Man kann auch die Beleuchtung des Raumes optimieren, indem man verschiedene Lichtquellen installiert und einen Bewegungsmelder einbaut, der automatisch ein Licht am Fuss des Bettes einschaltet.

# Den Alltag vereinfachen

Die Heimautomatisierung, die die verschiedenen Techniken zur Steuerung, Programmierung und Automatisierung eines Hauses umfasst, boomt und hat Anhänger in allen Altersgruppen. Es gibt eine ganze Reihe von Lösungen, die ein Zuhause sicherer und das tägliche Leben weniger kompliziert machen.

Für das Öffnen der Haustür gibt es zum Beispiel vernetzte Schlosser, die einfach zu installieren sind und das Aufschliessen der Haustüren sowohl mit einem mechanischen Schlüssel als auch mit einem Fingerabdruck, einem Smartphone oder einem Badge ermöglichen. Es ist möglich, die Tür von überall her zu kontrollieren und zu überprüfen, ob man nicht vergessen hat, das Haus abzuschliessen.

*Richtpreis: ab  
CHF 300  
im Fachhandel  
und im Internet.*

Zur Überwachung des Hauseingangs kann auch eine Türklingel mit einer Kamera installiert werden.

Mit Geräten zur Hausautomation kann man das Licht einschalten, bevor man die Wohnung oder das Haus betritt, eine Anwesenheit im Haus simulieren und Alarne aktivieren, um Einbrüche zu verhindern. Diese Konsolen bieten auch die Möglichkeit, Angehörige zu informieren, wenn Hilfe benötigt wird. Der Markt für diese Geräte entwickelt sich rasant weiter und es werden ständig neue praktische Lösungen für den Haushalt entwickelt. Informationen finden sich im Internet oder bei den verschiedenen Spezialisten für Haustechnik im Kanton Freiburg, um die passenden Lösungen auszuwählen.

# **4 Welche Art von Unterstützung kann ich beantragen, damit ich zu Hause bleiben kann?**

**Auch wenn eine Person in einer baumässig an ihre Bedürfnisse angepassten Wohnung lebt, ist es möglich, dass sie mit fortschreitendem Alter nicht mehr alle Aktivitäten des täglichen Lebens ohne die Unterstützung anderer ausführen kann.**

## **Häusliche Dienste**

Es gibt eine breite Palette von Dienstleistungen, die angefordert werden können, wie z.B. Essenslieferungen, begleitete Mahlzeiten, Einkäufe, Haus- oder Gartenarbeit, Transportdienste, Reinigung, Unterstützung bei Behördengängen oder soziale Betreuung. Einige Dienstleistungen, wie etwa die Lieferung von Mahlzeiten, können von privaten Anbietern, einschliesslich lokaler Restaurants, erbracht werden. Für Menschen, die in ihrem gewohnten Lebensumfeld bleiben wollen, ist es daher möglich, die benötigten Dienstleistungen selbst zu organisieren.

*Kontaktdaten finden Sie im Kapitel «Nützliche Adressen».*

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das Rote Kreuz, Pro Senectute oder Freiburg für alle. Sie können sich auch an Ihre Gemeinde oder das Gesundheitsnetz Ihres Bezirks wenden.

## Lokale Unterstützung

Einige Nachbarschaftsverbände haben Projekte zum Austausch von Dienstleistungen und zur gegenseitigen Unterstützung entwickelt. Es ist auch möglich, mit dem eigenen Bekanntenkreis, der Familie oder den Nachbarn persönliche Lösungen zu finden, um Dienstleistungen auszutauschen und die sozialen Bindungen aufrechtzuerhalten, um sich so gegenseitig zu helfen und Einsamkeit zu vermeiden.

## **5 Ich suche ein neues Zuhause, das an meine Bedürfnisse angepasst ist**

Es gibt viele Gründe für die Entscheidung, umzuziehen, insbesondere wenn man an einem Ort lebt, der für Menschen mit eingeschränkter Mobilität ungeeignet ist oder wo bestimmte Dienstleistungen, die das tägliche Leben erleichtern, nicht verfügbar sind. Ein Umzug kann auch durch das Gefühl ausgelöst werden, sich an seinem Wohnort nicht sicher zu fühlen, oder durch die Suche nach einem besser gelegenen Ort, an dem das soziale Leben erleichtert wird, oder einfach durch den Wunsch, mit anderen Menschen zusammenzuleben. Im Kanton Freiburg gibt es bereits ein entsprechendes Angebot und in unseren Gemeinden werden regelmässig neue Projekte entwickelt.

*Es gibt verschiedene Arten von Wohnungen für Senioren, die im Folgenden vorgestellt werden.*

### **Altersgerechte Wohnungen**

Von der Architektur her entsprechen diese Wohnungen dem SIA500-Standard, das heisst es handelt sich um hindernisfreie Bauten. Darüber hinaus gibt es eine Reihe von speziellen Ausstattungsmerkmalen für ältere Menschen, wie z. B. Rufanlagen oder Badewannen mit Haltegriffen, um eine sichere Umgebung für ältere Mieter und Mieterinnen zu schaffen.

Es ist zu beachten, dass nicht alle Wohnungen, die als Alterswohnungen beworben werden, die not-

wendigen Anforderungen (SIA500-Norm) erfüllen. Informieren Sie sich daher über die bestehenden Angebote bei Ihrer Gemeinde oder beim Gesundheitsnetz Ihres Bezirks, deren Adressen am Ende dieser Broschüre aufgeführt sind.

## **Wohnungen mit Dienstleistungen**

Diese Wohnungen sind in der Regel altersgerecht, was ihre hindernisfreie Bauweise und spezifische Einrichtungen für ältere Menschen betrifft. Im Kanton Freiburg befinden sich diese Wohnungen oft in der Nähe eines Pflegeheims. Die Mieterinnen und Mieter dieser Wohnungen können gegen eine Gebühr eine Reihe von Dienstleistungen in Anspruch nehmen, wie z.B. einen Mahlzeitendienst, das Waschen und Bügeln der Wäsche oder die Erledigung von Einkäufen.

### **Beispiel: Seniorenwohnungen Montessalet - Murten**

Diese Residenz bietet 17 Wohnungen für ältere Menschen. Mit Hilfe des Leitungsteams können externe Dienstleistungen organisiert werden, z. B. Mahlzeiten- oder Reinigungsdienste. Intern wurde ein System der solidarischen Selbsthilfe unter den Mieterinnen und Mietern eingerichtet, das es erlaubt, dort Hilfe zu gewähren, wo sie benötigt wird. Ferner werden verschiedene Veranstaltungen und Treffen organisiert, um den sozialen Kontakt zu fördern.

In einigen dieser Alterswohnungen wird den Mietern und Mieterinnen neben den oben erwähnten Dienstleistungen auch ein sozialer Concierge-Service angeboten. Diese Dienstleistung wird von Personen erbracht, die neben den üblichen Tätigkeiten, die mit dem Abwärtsdienst verbunden sind, die soziale Betreuung der Menschen übernehmen und ihnen zuhören.

## Beispiele:

### Diabolo Menthe – Freiburg

«Diabolo Menthe» ist ein Gebäude mit 42 Wohnungen für Seniorinnen und Senioren, mit einem sozialen Betreuungsdienst. Es befindet sich in der Nähe des Freiburger Bahnhofs und der wichtigsten Geschäfte und beherbergt auch die Büros der Pro Senectute. Die Wohnungen sind für Menschen mit eingeschränkter Mobilität angepasst. Das Gebäude bietet eine Gemeinschaftswäscherei und einen Garten. Eine Sozialbetreuerin ist anwesend, um die Mieterinnen und Mieter zu besuchen, ihnen Informationen zu beschaffen, soziale Aktivitäten zu organisieren. Sie erbringt auch verschiedene Dienstleistungen, insbesondere im Krankheitsfall (Medikamente in der Apotheke besorgen, Einkäufe erledigen usw.).

### Foyer St-Joseph – La Roche

Dieses neu errichtete Gebäude verfügt über 16 Zwei-einhalf-Zimmer-Wohnungen und befindet sich im

Zentrum des Dorfes La Roche, nur wenige Gehminuten von den örtlichen Geschäften entfernt. Die Mieter und Mieterinnen können aus einer Vielzahl von Dienstleistungen wählen. Eine soziale Betreuungsperson wohnt im Gebäude. Das Vorhandensein einer Gemeinschaftspraxis von drei Ärzten, einer Physiotherapiepraxis, eines Fitnesscenters und der Praxis einer selbstständig arbeitenden Pflegefachperson sichert den Kontakt zwischen der lokalen Bevölkerung und den Mieterinnen und Mieter.

## Mehrgenerationen-Wohnungen

63% der Schweizer Bevölkerung möchten in einem Zuhause leben, das den Kontakt mit anderen Generationen erleichtert. Generationenübergreifendes Wohnen zielt darauf ab, einen Lebensraum zu schaf-



fen, in dem mehrere Generationen zusammenleben. Es basiert oft auf dem Prinzip des Austauschs von Dienstleistungen und der sozialen Interaktion zwischen Mietern und Mieterinnen und den Mitbewohnenden. Die Solidarität ist der zentrale Gedanke dieser Wohnform. Obwohl solche Wohnformen im Kanton Freiburg noch selten sind, entwickelt sich das generationenübergreifende Zusammenleben im Kanton allmählich.

## Beispiel: **Résidence de l'Arney – Matran**

Die Residenz verfügt über 6 Eineinhalf- und 13 Zweieinhalf-Zimmer-Wohnungen. Ein ständiger Sozialbetreuer lebt im Haus, der den Bewohnerinnen und Bewohnern verschiedene Dienstleistungen anbietet (täglicher Kontakt mit einer Bezugsperson, Bereitschaftsdienst, Einkaufen, Unterhaltung). Um eine Mischung der Generationen zu gewährleisten, heißt die Residenz auch jüngere Menschen willkommen und fördert den Kontakt zwischen den Generationen.

## **Wo kann ich mich über altersgerechte Wohnungen in meiner Umgebung informieren?**

Das Wohnungsangebot für Seniorinnen und Senioren entwickelt sich im Kanton Freiburg ständig. Sie können sich an das Sekretariat der Gemeindeverwaltung Ihrer Wohngemeinde wenden, um Informationen über das Angebot an altersgerechten Wohnungen in der Gemeinde oder in der Region zu erhalten. Auch das Sozialvorsorgeamt und das Wohnungsamt des Kantons Freiburg können Auskunft geben (deren Kontaktdaten finden Sie im Kapitel «Nützliche Adressen»).

## 6 Ich interessiere mich für alternative Wohnformen

### Senioren-Wohngemeinschaft

*Publikationen zu diesem Thema finden Sie im Anhang*

Ein Modell, das sich in der Schweiz immer mehr durchsetzt, ist die gemeinsame Nutzung eines Hauses oder einer Wohnung durch Seniorinnen und Senioren. Es basiert auf Privatinitiativen und auf Solidarität und gegenseitiger Hilfe unter Gleichaltrigen. In den meisten Senioren-Wohngemeinschaften haben die Mieter und Mieterinnen ihren eigenen privaten Bereich und teilen sich Gemeinschaftsräume wie Küche und Wohnzimmer. Eine Wohngemeinschaft ermöglicht es den Menschen, sozial verbunden zu bleiben, ihre Gesundheit zu erhalten, insbesondere durch gemeinsame Mahlzeiten, und die Mietkosten zu senken. Es besteht auch die Möglichkeit, eine Liegenschaft für eine Wohngemeinschaft zu erwerben und diese architektonisch an die Bedürfnisse älterer Menschen anzupassen.

### Wohnbaugenossenschaften

*Es ist möglich, Bundesmittel für Wohnbaugenossenschaften zu erhalten.*

Die Mitglieder einer Wohnbaugenossenschaft kaufen ihre Wohnung nicht, sondern sie sind durch ihre Anteile Miteigentümer.

...

*... Weitere Informationen erhalten Sie bei der Vereinigung Wohnbau-genossenschaften Schweiz unter [www.wbgschweiz.ch](http://www.wbgschweiz.ch)*

*Der Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger des Kantons Freiburg FRIMOUP kann ebenfalls kontaktiert werden: 078 908 25 25 [info@frimoup.ch](mailto:info@frimoup.ch)*

Wohnbaugenossenschaften gehören zu den gemeinnützigen Wohnbauträgern. Sie umfassen Strukturen, welche zahlreiche Gebäude verwalten, andere, die nur wenige Wohnungen haben. Es können aber auch Stiftungen, Immobiliengesellschaften und Aktiengesellschaften mit gemeinnützigem Zweck sein oder staatlich finanzierte Bauten, in denen preisgünstige Wohnungen angeboten werden. Gemeinsam ist ihnen, dass sie alle wichtige Werte wie Solidarität, Selbsthilfe, demokratische Verwaltung, Gemeinnützigkeit, lokale Verwurzelung und Zusammenleben verkörpern. Sie sind innovativ im Zusammenleben und im partizipativen Wohnen. In diesem Zusammenhang kommt den gemeinnützigen Wohnbauträgern eine besondere Rolle zu, vor allem in Bezug auf altersgerechtes Wohnen, da ihre Überlegungen oft die Bedürfnisse der zukünftigen Mieter und Mieterinnen mit einbeziehen. In partizipativen Workshops entwickeln sie das Wohnen von morgen und fördern die generationenübergreifende Vielfalt.

## Beispiel:

### Trèfle à Quatre – Saint-Aubin

Die Gemeinden Delley-Portalban, Gletterens, Saint-Aubin und Vallon haben in der Genossenschaft Trèfle à Quatre beim Bau von 14 Wohneinheiten für betreutes Wohnen zusammengearbeitet, um eine Lücke im Broyebezirk zu schliessen.

Im Erdgeschoss befindet sich ein Gemeinschaftsraum, der als Treffpunkt dient, sowie ein Büro, das eine Sozialbetreuerin oder einen Sozialbetreuer oder

andere externe Fachpersonen beherbergen kann. Jede Etage hat einen kleinen Raum mit Tischen und Stühlen, um Begegnungen zu fördern.

Ein Sozialbetreuer ist regelmässig zu 25% anwesend, um einen sicheren Rahmen zu gewährleisten und allen Bewohnern und Bewohnerinnen Aktivitäten und Unterhaltung vorzuschlagen.

## Hausumbau zur Schaffung mehrerer Wohnungen

*Unter  
der Rubrik  
«Publikationen»  
finden Sie  
eine Liste  
von Büchern,  
die Sie zum  
Thema private  
Wohnverdichtung  
lesen können.*

Im Kanton Freiburg lag die Wohneigentumsquote im Jahr 2017 bei 44,4%, was im Schweizer Vergleich eine beachtliche Zahl ist. Es gibt auch viele Menschen über 65 Jahren, die allein oder zu zweit in einem Wohnraum von 5 Zimmern oder mehr leben. Ein solcher Raum kann aber auf Dauer problematisch sein, weil er einen erheblichen Wartungsaufwand erfordert.

Eine finanziell attraktive Lösung ist der Umbau des Hauses, um mehrere Wohnungen zu schaffen. Diese Lösung wird immer beliebter, da sie es den Eigentümern und Eigentümerinnen ermöglicht, in ihrem Haus zu bleiben und gleichzeitig eine Wohnung zur Vermietung anzubieten. Ein weiterer Vorteil dieser Mikro-Verdichtung ist die Sicherheit, die durch die Anwesenheit anderer Personen im Haus gegeben ist. In diesem Rahmen ist es auch möglich, persönliche Lösungen für den Austausch von Unterstützung und Dienstleistungen zwischen den Bewohnenden des Hauses abzumachen.

# 7 Welche Vorkehrungen sind zu treffen und wo ist finanzielle Unterstützung zu finden?

## Lassen Sie Vorsicht walten

Weist die Wohnung bei Beendigung des Mietverhältnisses durch die vom Vermietenden vereinbarte Renovierung oder Veränderung eine erhebliche Wertsteigerung auf, kann der Mieter oder die Mieterin einen Ausgleich für diese Wertsteigerung verlangen

Einige einfache Änderungen und Anpassungen an einer Mietwohnung können ohne vorherige Zustimmung der Vermietenden auf Kosten der Mietenden vorgenommen werden. Alle Arbeiten, die die Struktur der Wohnung oder des Gebäudes selbst betreffen (z.B. Türen, Fenster, Böden, Schwelben, Wände usw.) oder den Einbau von Sanitäranlagen und Küchen, bedürfen jedoch der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Vermietenden, die sich zur Kostenübernahme bereit erklären können oder auch nicht (Art. 260a des Obligationenrechts).

Hat der/die Vermietende die Zustimmung zu den Arbeiten gegeben, kann die Wiederherstellung nur dann verlangt werden, wenn dies schriftlich vereinbart wurde.

## Finanzielle Unterstützung

Für Vermietende erhöhen Renovierungs- und Umbauarbeiten den Wert der Immobilie und können unter bestimmten Bedingungen von der Steuer abgesetzt werden. Sie sind daher eine gute langfristige Investition.

Für die Finanzierung von Unterstützungsleistungen zu Hause kann ein Antrag auf Ergänzungsleistungen gestellt werden.

## Ergänzungsleistungen

*Informationen zu Ergänzungsleistungen finden Sie auf der Website der Ausgleichskasse des Kantons Freiburg*

Die Berechnung des Anspruchs auf Ergänzungsleistungen ist situationsabhängig und hängt vom Einkommen und Vermögen einer Person ab.

Die tatsächliche Miete und die Nebenkosten gehören in dieser Berechnung zu den anerkannten Ausgaben. Mit der Reform der Bundesgesetzgebung über die Ergänzungsleistungen (in Kraft ab 1. Januar 2021) liegt der berücksichtigte Mietzins zwischen CHF 1210 und 1370 (je nach Wohnregion) für eine alleinstehende Person und zwischen CHF 1460 und 1620 für Ehepaare und Personen mit Kindern, die Anspruch auf eine Rente haben.

Bestimmte häusliche Dienstleistungen wie Notrufsysteme, soziale Betreuung, Wäsche- und Mahlzeiten-dienst und Animation/Aktivierung können zusätzlich zur Miete durch Ergänzungsleistungen abgedeckt werden. Die entsprechenden Rechnungen werden dann als Krankheits- und behinderungsbedingte Kosten bis zu einem Höchstbetrag von 25'000 CHF pro Jahr für Alleinstehende und 50'000 CHF für Paare erstattet.

Wer Ergänzungsleistungen der AHV/IV beziehen möchte, kann anhand des offiziellen Formulars der Ausgleichskasse des Kantons Freiburg einen Antrag stellen. Ergänzungsleistungen der AHV/IV werden nicht automatisch, sondern nur auf Antrag ausbezahlt.

## Invalidenversicherung (IV)

*Weitere Informationen findet man auf der Website von Pro Infirmis.*

Eine Person, die das AHV-Alter noch nicht erreicht hat, kann bei der Invalidenversicherung einen Antrag auf Finanzierung einer Reihe von Wohnungsanpassungen (Badezimmer, Nivellierung von Schwellen, Rampen usw.) stellen, sofern sie einen Anspruch auf Leistungen der Invalidenversicherung hat.

# 8 Nützliche Adressen

## Sozialvorsorgeamt Freiburg (SVA)

*Das SVA ist der Direktion für Gesundheit und Soziales (DGS) angegliedert.*

*Sozialvorsorgeamt:  
026 305 29 66  
Route des Cliniques 17  
1701 Fribourg  
sps@fr.ch  
www.fr.ch/de/gsd/sva*

Das Sozialvorsorgeamt des Kantons Freiburg (SVA) unterstützt und koordiniert die Umsetzung von Massnahmen für Menschen mit Behinderungen und für Seniorinnen und Senioren.

Die kantonale Politik für ältere und behinderte Menschen gewährleistet deren Eingliederung in unsere Gesellschaft und unterstützt sie beim Verbleib zu Hause durch eine Reihe von Massnahmen, die die Entwicklung sicherer Lebensbedingungen für alle fördern. Insbesondere berät das SVA in Zusammenarbeit mit dem Wohnungsamt bei Bau- und Renovierungsvorhaben.

## Wohnungsamt (WA)

*Das WA ist der Volkswirtschaftsdirektion (VWD) zugeordnet.*

*Wohnungsamt:  
026 305 24 13  
Pérolles 25  
1701 Fribourg  
www.fr.ch/de/vwd/wa*

Das Wohnungsamt (WA) ist für die Verwaltung der vom Staat Freiburg gewährten Wohnbauförderung zuständig. Es bietet auch Informationen zu Immobilienangelegenheiten. Es steht den Gemeinden und Privaten im Rahmen von Fragen zu Bauvorhaben zur Verfügung und gibt Auskunft über bestehende Projekte, sei es im Rahmen von Neubauten oder Gebäudesanierungen.

## Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU)

*BFU*  
*Beratungsstelle*  
*für Unfall-*  
*verhütung*  
*Holderstrasse 5a,*  
*CH-3011 Bern*  
*031 390 22 22*  
[www.bfu.ch/de](http://www.bfu.ch/de)

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) hat als Kompetenzzentrum das Ziel, durch Forschung und Beratung die Zahl schwerer Unfälle in der Schweiz zu reduzieren. Im Rahmen ihres gesetzlichen Auftrags ist sie in den Bereichen Strassenverkehr, Wohnen, Freizeit und Sport tätig. Auf ihrer Website kann man eine Reihe von Broschüren mit Tipps für mehr Sicherheit im Leben herunterladen.

## Schweizer Fachzentrum für hindernisfreie Architektur

*Kernstrasse 57*  
*CH-8004 Zürich*  
*044 299 97 97*  
[www.hindernisfreie-architektur.ch/](http://www.hindernisfreie-architektur.ch/)  
[centre@architecturesansobstacles.ch](mailto:centre@architecturesansobstacles.ch)

Dieses Schweizer Fachzentrum veröffentlicht auf seiner Website umfangreiche Informationen zur Anpassung und Gestaltung von altersgerechtem Wohnraum.

## Age Stiftung Schweiz

[www.age-](http://www.age-stiftung.ch)  
[stiftung.ch](http://www.age-stiftung.ch)

Diese Stiftung unterstützt innovative Bau- und Dienstleistungsprojekte für ältere Menschen in der deutschsprachigen Schweiz. Alle durch sie geförderten Wohnungsbauprojekte können auf ihrer Website eingesehen werden.

## Freiburgisches Rotes Kreuz

*Rue G.-Techtermann 2 – 1701 Freiburg*  
*026 347 39 40 – <https://croix-rouge-fr.ch/de/>*  
*[info@croix-rouge-fr.ch](mailto:info@croix-rouge-fr.ch)*

## **Freiburg für alle**

*Rue du Criblet 13 – 1700 Fribourg  
www.fr.ch/de/gsd/ffa  
0848 246 246*

## **Pro Senectute**

*Passage du Cardinal 17 – 1700 Freiburg  
info@fr.prosenectute.ch  
026 347 12 40*

# **Sozialmedizinische Netzwerke**

## **Saane**

*Centre de Coordination, Service d'aide et de soins à domicile, Rte Saint-Nicolas de Flüe 2, 1700 Fribourg  
026 525 55 25 – admission@santesarine.ch*

## **Sense**

*Gesundheitsnetz Sense – Schwarzseestrasse 5– 1712 Tafers  
026 505 22 82 – gn.sense@hin.ch*

## **Greyerz**

*Réseau Santé et Social de la Gruyère, Rue de la Lécheretta 18,  
1630 Bulle 1 - 026 919 00 19 - coordination@rssg.ch*

## **See**

*Koordinationsstelle des Gesundheitsnetzes  
des Seebürktes – Spitalweg 36 – 3280 Murten  
026 672 34 00 – koordination@rsl-gns.ch*

• • •

## **Broye**

*Réseau Santé Social de la Broye Fribourgeoise  
Rue Centrale 57 – 1776 Montagny-la-Ville  
026 684 90 00 – info@rssbf.ch*

## **Glane**

*Réseau Santé de la Glâne  
Rue de l'Eglise 29 – 1681 Billens  
026 565 00 00 – rsg@sante-glane.ch*

## **Vivisbach**

*Centre de coordination – Réseau Santé et Social de la Veveyse  
Route de la Pra de Plan 18 – 1618 Châtel-St-Denis  
021 948 61 61 – coordination.veveyse@rssv.ch*

## **Ausgleichskasse des Kantons Freiburg**

*Impasse de la Colline 1  
Postfach 176 – 1762 Givisiez  
026 305 52 52 – www.caisseavsf.ch/de*

## 9 Publikationen

### **Altersgerechte Wohnbauten.**

Planungsrichtlinien – Felix Bohn, dipl. Architekt ETH  
Diese Broschüre kann hier heruntergeladen werden:  
[www.hindernisfreie-architektur.ch/wp-content/  
uploads/2017/06/altersger.Wohnbauten\\_PRL.pdf](http://www.hindernisfreie-architektur.ch/wp-content/uploads/2017/06/altersger.Wohnbauten_PRL.pdf)

oder an folgender Adresse bestellt werden:

*Fachberatung für alters-  
und demenzgerechtes Bauen und Wohnen im Alter  
Fabrikstrasse 31 – 8005 Zürich  
044 240 20 60 – bohn@wohnenimalter.ch*

### **Checkliste Altersgerechte Wohnbauten**

Schweizer Fachzentrum für hindernisfreie Architektur  
*Die Liste kann unter folgendem Link heruntergeladen werden:  
www.hindernisfreie-architektur.ch/wp-  
content/uploads/2017/06/Richtlinien\_Alters\_  
Wohnbauten\_Checkliste\_D.pdf*

### **Construire demain un appartement dans sa maison**

Logiques et fonctionnements de la densification  
douce de l'habitat individuel en Suisse  
Diese Masterarbeit in französischer Sprache zum Thema  
Verdichtung von Privatwohnungen und Häusern kann  
man hier einsehen:

*Arnaud Rieben – Université de Lausanne – Juin 2019  
A télécharger ici: www.igd.unil.ch/memoires/  
uploads/memoire/memoire\_pdf/1688/27322c9a-  
9bdf-475d-9712-df98af1ef73e.pdf*

## **Weiterbauen.**

**Wohneigentum im Alter neu nutzen**

*Mariette Beyeler, Christoph Merian Verlag, Oktober 2010  
[www.weiterbauen.info/das-buch](http://www.weiterbauen.info/das-buch)*

## **Merkblatt des Bundesamtes für Wohnungswesen über die Gestaltung von altersgerechten Wohnungen:**

*[www.hindernisfreie-architektur.ch/wp-content/uploads/2016/08/  
gestaltung\\_von\\_altersgerechtenwohnbauten.pdf](http://www.hindernisfreie-architektur.ch/wp-content/uploads/2016/08/gestaltung_von_altersgerechtenwohnbauten.pdf)*

## **Zukunftsweisend umbauen: Hindernisfrei wohnen**

**Institut Architektur der Fachhochschule  
Nordwestschweiz**

*herausgegeben durch Pro Infirmis, Oktober 2017*

## **Siedlungsentwicklung nach innen**

Dieser von den Kantonen Freiburg, Neuenburg und Wallis herausgegebene Leitfaden beleuchtet die mit Verdichtungsprojekten verbundenen Fragen und stellt 32 beispielhafte Projekte vor, mit dem Ziel, Bauherren, Eigentümer, Gemeinden, Kantone, Architekten und Bewohnergenossenschaften bei ihren Entwicklungsprojekten zu unterstützen:

*[www.fr.ch/de/raum-planung-und-bau/raum/  
siedlungsentwicklung-nach-innen](http://www.fr.ch/de/raum-planung-und-bau/raum/siedlungsentwicklung-nach-innen)*

## **Redaktion**

*JUDITH CAMENZIND BARBIERI  
Wissenschaftliche Beraterin  
Delegierte für ältere Menschen*

## **Mitarbeit**

*FELIX BOHN – Architekt und Gerontologe,  
Fachberatung altersgerechtes Bauen, Zürich  
MARTINE CHENAUX – Architektin, Freiburg  
CÉLINE SCHMUTZ – Ergotherapeutin, Qualidomum  
BEATRIX JEANNOTTAT – Beratungsstelle  
für Unfallverhütung (BFU), Bern  
PASCAL KRATTINGER – Wohnungsamt (WA)*

*MARC ROULIN – Illustrationen und Design, Romont*

*Freiburg, Juni 2021*

**Direktion für Gesundheit und Soziales GSD**  
Route des Cliniques 17, 1701 Fribourg

[www.fr.ch/gsd](http://www.fr.ch/gsd)

Juni 2021

Illustrationen und Design  
[www.m-roulin.ch](http://www.m-roulin.ch)

Auf 100% Recyclingpapier gedruckt

