

### L'amitié au-delà des différences

L'intégration passe par la connaissance de l'autre. Forte de ce constat, la Croix-Rouge suisse encourage, dans le cadre de son programme «Viens chez moi», les amitiés entre enfants de langue étrangère et familles suisses. «Viens chez moi» repose sur un principe très simple. Des enfants et adolescents de langue étrangère et récemment installés en Suisse rendent régulièrement visite – quelques heures par semaine – à une famille ou une personne bien enracinée dans le pays. Si vous souhaitez accueillir un enfant de langue étrangère pendant une période d'au moins six mois, veuillez vous adresser à une association cantonale Croix-Rouge qui propose cette prestation.

(CRS)



L'intégration passe par la connaissance de l'autre.

### Rauchstopp-Wettbewerb für die ganze Familie

Es ist bekannt, dass das Verhalten der Familie die Entscheidung zu rauchen oder nicht zu rauchen beeinflussen kann. Darauf setzt die neuartige Rauchstopp-Intervention: Ziel des achtwöchigen Abenteuers ist es, sich während vier Wochen gemeinsam mit anderen Familien auf einer virtuellen Insel auf den Rauchstopp vorzubereiten und anschliessend während vier weiteren Wochen mit der Unterstützung der Familie rauchfrei zu bleiben. Teilnehmen können 200 Familien aus der Deutschschweiz, in denen mindestens eine Person raucht, und man kann sich bis am 16. Oktober 2011 auf [www.abenteurerinsel.ch](http://www.abenteurerinsel.ch) anmelden.

(Lungenliga Schweiz)

## Aktiver Lebensstil senkt Demenzrisiko

Wer rastet, rostet, das gilt auch für das Gehirn. Forscher der Universität Zürich und der Psychologe Simon Forstmeier haben zusammen mit dem deutschen Kompetenznetz Degenerative Demenzen erstmals den Einfluss von «motivationalen Fähigkeiten» auf die Entwicklung von Gedächtnisstörungen im Alter untersucht. Denn wir sind mitverantwortlich dafür, was mit unserem Gehirn im Alter passiert. Altersforscher sprechen von der «Reservekapazität des Gehirns». Ein aktiver Lebensstil ist wichtig für das Gehirn, um Reserven zu bilden und so das Demenzrisiko zu senken. Zum aktiven Lebensstil gehören Denktivitäten, zwischenmenschliche und körperliche Aktivitäten und insbesondere motivationale Aktivitäten. Letztere bedeuten, dass man sich immer wieder neue Ziele setzt, flexibel mit Veränderungen im Leben umgeht, sich für neue Ideen und Projekte interessiert. Alle diese Aktivitäten bilden die Reservekapazität aus, weil sie das Gehirn fortwährend stimulieren und trainieren.

(Universität Zürich)



«Dancing in the rain»: Ein aktiver Lebensstil senkt das Demenzrisiko.

## Bessere Versorgung psychisch kranker Kinder und Jugendlicher

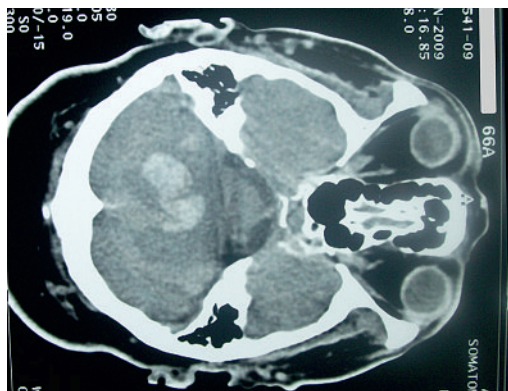
Die Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG) konnten im Rahmen ihrer Neuorientierung die Betreuung und Behandlung von Aargauer Kindern und Jugendlichen optimieren. Im neu aufgebauten Zentralen Ambulatorium für Kinder und Jugendliche (ZAKJ) wird mit innovativen wie bewährten Methoden der Weg der Kinder und Jugendlichen zur massgeschneiderten Abklärung und Behandlung definiert. Die bestehenden regionalen Ambulatorien können dadurch mehr Therapieleistungen anbieten und damit einen wichtigen Versorgungs-

engpass weiter entschärfen. Neu werden alle Anmeldungen, Notfälle und spezialisierten Behandlungen zentral an einer Stelle im Kanton angeboten. Dies erfolgt im Zentralen Ambulatorium für Kinder und Jugendliche (ZAKJ) in Königsfelden. Im Notfall werden die Familien sofort im ZAKJ selbst betreut. Kinder, die eine längere und in der Region vernetzte Behandlung benötigen, können aber weiterhin in den regionalen Ambulatorien behandelt werden.

(PDAG)

## Journée mondiale de l'AVC

Pour la quatrième année consécutive a lieu le 29 octobre la Journée mondiale de l'AVC (accident



Scanner cérébral montrant une hémorragie intracérébrale profonde due à un saignement dans le cervelet, chez un homme de 68 ans. Image: Bobjgalindo

vasculaire cérébral). Membre de la World Stroke Organisation, FRAGILE Suisse saisit cette occasion pour alerter l'opinion sur un mal de plus en plus répandu. Aujourd'hui, ce sont près de 16000 personnes par an qui sont frappées par un AVC dans notre pays. Des chiffres qui tendent à augmenter en raison de l'allongement de l'espérance de vie. De plus en plus de victimes survivent à ce fléau grâce aux progrès de la médecine et à une meilleure prise en charge. Mais leur vie est souvent brisée par de multiples handicaps. Survivre à un AVC n'est pas tout. «Les patients et leurs familles ne savent souvent pas ce qui les attend à leur retour à domicile. Une information adéquate et un soutien sur le long terme leur permettent de retrouver une qualité de vie», souligne Marcel Odermatt, directeur de FRAGILE Suisse.

(FRAGILE Suisse)