Réseau Santé et Social
de la Gruyère

Des infos, des réponses pour bien vieillir en Gruyère

Octobre 2026



Sommaire



Édito page 3

Près de chez vous page 4

Vos Thèmes page 7

Les Finances page 8

Les Services page 14

Les Soins page 34

La Vie associative page 42

Les Infos page 49

Les Loisirs page 54

Édito

« La Vie commence à 60 ans » selon la chanson

Madame, Monsieur,

Le canton de Fribourg, de par son Concept Senior+, impose à toutes les communes du canton l'instauration d'une politique en faveur des personnes âgées.

Dans ce cadre, les communes gruériennes ont toutes opéré un état des lieux des mesures existantes et inventorié les besoins ressentis par la population des plus de 60 ans. Ces premières démarches se sont faites en collaboration directe avec les seniors, chaque commune ayant mis en place une Commission Seniors.

A la suite de cet état des lieux, un plan de mesures (appelé concepts communaux en faveur des personnes âgées) doit être avalisé par les Conseils communaux de toutes les communes gruériennes.

Se dégagent trois axes d'action principaux communs à l'ensemble du district :

- Prévenir l'isolement et favoriser les liens sociaux
- Favoriser la mobilité des aîné-e-s
- Améliorer l'information et la communication en faveur des aîné-e-s.

C'est ce dernier axe qui a motivé à la création de cette nouvelle brochure. Les organisations professionnelles et les associations bénévoles sont nombreuses à offrir des prestations en faveur des personnes âgées. Toutefois, il n'est pas toujours facile de trouver la bonne adresse au moment où on en a besoin. La présente brochure regroupe le maximum d'infos utiles sur les services offerts dans le district de la Gruyère.

Cette brochure est le fruit d'un travail collectif mené par un groupe de travail "Concepts communaux en faveur des personnes âgées" constitué de représentant-e-s des seniors, des professionnel-le-s de l'action sociale et de la santé et de représentant-e-s des communes. Que toutes ces personnes soient remerciées de leur engagement.

Cette brochure se veut évolutive. Chaque citoyen-ne peut amener ses remarques et propositions que nous intégrerons, si possible, dans la prochaine édition. Nous vous remercions d'avance de votre participation à l'amélioration de ce document. Cette brochure sera régulièrement complétée et mise à jour.

Nous vous souhaitons une belle lecture et un bon usage.

Pour le Groupe de travail "Concepts communaux en faveur des personnes âgées".

Chantal Pythoud, Conseillère communale de la Ville de Bulle, Présidente du Groupe de travail

Près de chez vous

Participez et Innovez !

Pour une relation de proximité, les secrétariats communaux sont les premiers contacts des seniors dans leur recherche d'information, d'aide ou de soutien à domicile. N'hésitez pas à les contacter en cas de question, ils sont à votre écoute.

La politique communale en faveur des personnes âgées est d'abord votre politique. Si nous souhaitons mieux vous renseigner par cette brochure et par l'accueil au secrétariat communal, nous souhaitons surtout que vous participiez, que vous échangiez avec votre commune. Les Commissions seniors ont besoin de vous. Il s'agit là d'une magnifique opportunité de contribuer à façonner la société selon vos idées et besoins. N'hésitez pas à interpeller/solliciter vos édiles communaux, car c'est ensemble que nous pourrons construire de nouvelles prestations répondant à vos besoins.

« Je trouve que la commune fait déjà beaucoup de choses et qu'un senior doit aussi se prendre en charge. »

Michel, 78 ans

Avec votre implication, nous allons faire avancer les projets qui vous tiennent à cœur ! La politique de la vieillesse communale n'est rien d'autre qu'un laboratoire d'idées conçu avec vous et pour vous !

En collaboration avec le Réseau Santé et Social de la Gruyère et d'autres partenaires associatifs, nous souhaitons imaginer de nouvelles formules pour anticiper les enjeux liés au vieillissement et vous permettre de prendre part à des programmes inédits.

Bienvenue chez vous

Contact

Pour toute suggestion de modifications et ajouts :

Réseau Santé et Social de la Gruyère

Bertrand Oberson
Chef de projet

026 919 00 19
bertrand.oberson@rssg.ch
www.rssg.ch

Coordonnées des secrétariats communaux et des agences AVS

Commune	Téléphone de contact	E-mail	Site internet	Agence AVS
Bas-Intyamon	026 921 81 00	commune@bas-intyamon.ch	www.bas-intyamon.ch	Mme Erika Dupont 026 921 81 00
Botterens	026 921 18 37	commune@botterens.ch	www.botterens.ch	Mme Gaëlle Murith 026 921 18 37
Broc	026 921 80 10	commune@broc.ch	www.broc.ch	Mme Christiane Oberson 026 921 80 11
Bulle	026 919 18 00	secretariat@bulle.ch Déléguée Seniors Mme Mireille Niquille 026 919 18 17 mireille.niquille@bulle.ch	www.bulle.ch	Mme Lise Kolly avs@bulle.ch 026 919 18 64
Châtel-sur-Montsalvens	026 921 29 00	commune@chatel-montsalvens.ch	www.chatel-montsalvens.ch	Mme Nicole Piccand 026 921 29 00 nicole.piccand@chatel-montsalvens.ch
Corbières	026 915 14 08	administration@corbieres.ch	www.corbieres.ch	Mme Sophie Beaud 026 915 14 08
Crésuz	026 927 10 32	commune@cresuz.ch	www.cresuz.ch	Mme Christiane Vial 026 927 10 32 caisse@cresuz.ch
Echarlens	026 915 20 20	commune@echarlens.ch	www.echarlens.ch	Mme Patricia Gremaud 026 915 20 20
Grandvillard	026 928 11 50	administration@grandvillard.ch	www.grandvillard.ch	Mme Christelle Zenoni 026 928 20 51 christelle.zenoni@grandvillard.ch
Gruyères	026 921 80 90	commune@gruyeres.ch	www.gruyeres.ch	M. Daniel Weber 026 921 80 90
Haut-Intyamon	026 928 40 40	commune@haut-intyamon.ch	www.haut-intyamon.ch	Mme Karine Beaud 026 928 40 40
Hauteville	026 915 92 00	commune@hauteville.ch	www.hauteville.ch	Mme Claudia Kolly 026 915 92 02 controle.habitant@hauteville.ch
Jaun / Bellegarde	026 929 86 00	gemeinde@jaun.ch	www.jaun.ch	M. Aldo Buchs 026 413 90 40
La Roche	026 413 90 40	commune@la-roche.ch	www.la-roche.ch	Mme Sylvie Maillard 026 413 90 40

Le Pâquier	026 912 61 81	commune@lepaquier.ch	www.lepaquier.ch	Mme Mélanie Marcuet 026 912 61 81
Marsens	026 915 18 44	commune@marsens.ch	www.marsens.ch	Mme Emmanuelle Risse 026 915 18 44
Morlon	026 912 38 30	commune@morlon.ch	www.morlon.ch	Mme Sandrine Perona 026 912 38 30 controlehabitant@morlon.ch
Pont-en-Ogoz	026 915 91 30	commune@pont-en-ogoz.ch	www.pont-en-ogoz.ch	Mme Océane Godel 026 915 91 30
Pont-la-Ville	026 413 37 42	commune@pont-la-ville.ch	www.pont-la-ville.ch	Mme Françoise Risse 079 730 39 46 francoise.risse@pont-la-ville.ch
Riaz	026 919 88 88	commune@riaz.ch	www.riaz.ch	M. Hugo Delabays 026 919 88 88
Sâles	026 917 83 50	commune@sales.ch	www.sales.ch	Mme Estelle Chayrou 026 917 83 50
Sorens	026 915 90 20	commune@sorens.ch	www.sorens.ch	Mme Delphine Pythoud 026 915 90 20 admin@sorens.ch
Val-de-Charmey	026 927 57 57	adm.communale@val-de-charmey.ch	www.val-de-charmey.ch	Mme Brigitte Aebischer 026 927 57 57 brigitte.aebischer@val-de-charmey.ch
Vaulruz	026 912 91 25	commune@vaulruz.ch	www.vaulruz.ch	Mme Elsa Gamboni 026 912 91 25
Vuadens	026 913 20 40	commune@vuadens.ch	www.vuadens.ch	M. Olivier Richert 026 913 20 41

Vos Thèmes

« Ce qui est important, c'est de faire ses choix, de vivre en toute autonomie. »
Auguste, 76 ans



Vie quotidienne, aides financières, hébergement, soutien à domicile, transports, loisirs… Il y a beaucoup d'informations pour les seniors, mais ce n'est pas facile de trouver un lieu où l'on peut vous renseigner sur la totalité de ce qui vous touche. Cette brochure d'informations souhaite devenir une ressource de proximité, un moyen de coordonner l'information à votre attention.

Afin de clarifier les informations et réponses présentées, cette brochure a pris le parti de s'appuyer sur une démarche participative initiée dans toutes les communes gruériennes. Il en ressort 6 thèmes principaux :

Les Finances

les revenus, le soutien au travail, la gestion du patrimoine.

Les Services

les infrastructures, l'habitat et l'offre à domicile spécifique « seniors ».

Les Soins

l'accompagnement médico-social à la personne fragilisée.

La Vie associative

les liens sociaux et la vie communautaire.

Les Infos

l'information et la communication aux seniors.

Les Loisirs

le développement personnel, les cours.

Les Finances

Les revenus, le soutien au travail, la gestion du patrimoine

Quelle que soit votre situation ou votre âge, vous devez pouvoir continuer à exercer vos droits. Mais face à un monde qui devient juridiquement et économiquement complexe, comment gérer au mieux ses intérêts, se protéger et anticiper ?



« Il faut parfois aller chercher l'information pour connaître ce à quoi on a droit pour en bénéficier. »

François, 75 ans

Les rentes AVS/AI et LPP, les allocations pour impotents, la contribution d'assistance, les demandes de soutien financier pour moyens auxiliaires

Les droits à la retraite dépendent de chaque parcours, il est important de bien évaluer sa situation et ses droits.

Information sur votre retraite	
contactez votre caisse LPP	
contactez votre caisse de compensation (pour demander une rente ou l'ajourner)	026 305 52 52 lien internet
Pour une évaluation sommaire de sa rente AVS, consultez le site de la Caisse suisse de compensation	lien internet
Formulaire de demande de rente AVS/AI, de prestations complémentaires	agence AVS de votre commune ou votre caisse de compensation
Renseignements gratuits par des spécialistes de la LPP	lien internet
Pour retrouver des fonds en libre passage : Fondation Institution supplétive LPP	lien internet

Bien préparer sa retraite	
cours / formations par Pro Senectute avec AvantAge	026 347 12 40 lien internet
site internet de la Caisse de compensation	lien internet
site internet de la Confédération	lien internet

Prestations complémentaires

information sur le site de la Caisse de compensation	lien internet
calculateur pour évaluer votre droit mis en ligne par Pro Senectute	026 347 12 40 lien internet

Allocations pour impotent-e-s, contribution d'assistance…

Pour obtenir le formulaire de demande d'allocations pour impotent-e-s, pour la contribution d'assistance ou une demande de soutien financier pour des moyens auxiliaires	agence AVS de votre commune Caisse de compensation Caisse AI
le service social de Pro Senectute se tient également à votre disposition pour compléter les formulaires.	

Aide pour moyens auxiliaires

Différentes organisations offrent, dans certaines circonstances, une contribution financière pour des moyens auxiliaires ou pour des prestations de relève. Informez-vous directement auprès de ces organisations.	L'association Alzheimer La ligue contre le cancer Pro Infirmis Pro Senectute

informations générales d'ordre financier ou une aide financière ponctuelle

adressez-vous au Service social de district si vous avez moins de 65 ans	026 919 63 63
Pro Senectute donne des informations générales dès l'âge de 60 ans. Des aides financières ponctuelles sont possibles pour rentiers AVS (également pour les bénéficiaires de rentes anticipées)	026 347 12 40 lien internet
pour les deux services, le soutien et les conseils sont gratuits et confidentiels.	

Pour des aides financières ponctuelles

Pro Senectute, aides financières individuelles	026 347 12 40 lien internet
La Fondation pour l'aide aux familles de la Gruyère (AFAG)	077 472 83 41 lien internet
Caritas, section Gruyère	026 913 11 22 lien internet
La Conférence St-Vincent de Paul	079 211 46 78 lien internet csvpg@bluewin.ch
Fondation Sonisca	026 919 44 50 fondationsonisca@gmail.com

Le service social de la paroisse réformée	026 913 00 72 lien internet lundi au vendredi 9h-17h
Le service de solidarité diaconie des paroisses catholiques	076 690 15 89 lien internet diaconie@upcompassion.ch

Les indemnités forfaitaires pour proches aidant-e-s

L'indemnité forfaitaire est une aide financière accordée aux parents et aux proches qui apportent une aide régulière, importante et durable à une personne impotente pour lui permettre de vivre à domicile. Le montant de l'indemnité forfaitaire est fixé par le Conseil d'État. Actuellement, le montant maximum de l'indemnité est de CHF 35.- par jour.

Les conditions pour obtenir cette aide financière sont fixées dans le règlement concernant l'octroi de l'indemnité forfaitaire.

Contact et informations

026 919 00 19
coordination@rssg.ch
lien internet
Consultez l'ordonnance cantonale
Téléchargez le formulaire

Réseau Santé et Social de la Gruyère

Les aides alimentaires

Table-couvre-toi

026 913 18 13
lien internet
distribue des cabas de produits alimentaires

Bons de distribution
Caritas
026 913 11 22

Cartons du cœur

079 764 01 49
lien internet
le mardi de 19h à 20h30

Saint Bernard du cœur

077 450 40 44
info@les-saint-bernard-du-coeur.ch
lien internet

« Lors du moment où l'on prend sa retraite, certains souhaitent pouvoir encore pratiquer une activité, souvent partiellement. Les anciens sont en quelque sorte garants d'expériences non négligeables, et ceci en bien des domaines. »

Walter, 69 ans

Le soutien au travail – aide pour chômeurs/euses seniors

La transition travail-retraite est parfois difficile, voire douloureuse. La flexibilité n'est pas toujours de mise.

En cas de chômage, contactez l'Office Régional de Placement de Bulle (ORP)
026 305 96 10
lien internet

- pour toute question relative à la flexibilisation de votre retraite, contactez votre Caisse de compensation, votre caisse LPP ou votre employeur/euse.

L'assurance maladie

Avec l'âge surviennent parfois des problèmes de santé. Il est donc essentiel d'être bien protégé. Une résiliation d'assurances complémentaires pourrait avoir des conséquences sur le long terme. Il peut être utile de se faire aider avant toute démarche administrative.

Soutien administratif (tout type de demandes)

Pro Senectute
Service de consultation sociale
- Antenne à Bulle

026 347 12 40
lien internet

SOS Courrier Sàrl
- Romont
- gestion administrative et conseil pour tout type d'assurances

026 652 22 38
lien internet

Trèfle de Cœur, Florence Oberson
- Rue de Gruyère 28, 1630 Bulle
- soutien administratif pour particuliers et entreprises

077 530 72 70
lien internet
bonjour@trèfledecoeur.ch

Fribourg pour tous
- informations et soutiens administratifs pour toute la population fribourgeoise
- Pas besoin d'être résident-e d'un EMS pour obtenir du soutien administratif, la plupart des EMS gruériens se tiennent à votre disposition pour des aides ponctuelles

0848 246 246
lien internet

Les arnaques, escroqueries et vols

Les démarchages à domicile ou par téléphone donnent parfois l'impression de cibler les seniors. Peut-être avez-vous une certaine réticence à affirmer vos droits, à contester des frais trop élevés ou encore honte d'avoir été victime d'une arnaque ? Les associations de consommateurs et la police peuvent vous aider.

Fédération Romande des Consommateurs (FRC)
021 331 00 90
lien internet

Pro Senectute
liste de conseils pour éviter les abus financiers
021 925 70 10
lien internet

L'organe de Prévention Suisse de la Criminalité
brochure «Sécurité des 50+. Informations et conseils de la police en matière de prévention de la criminalité»
→ d'autres brochures très intéressantes sont disponibles sur le même site
lien internet

Les procurations, la représentation légale, les directives anticipées, les testaments et les successions

Les seniors vivent mieux et plus longtemps, mais il faut aussi penser à l'après. Comment organiser sa succession ? Comment préserver son entourage tout en faisant respecter ses choix ?

Brochures et informations générales

Caritas Suisse
différentes brochures pour toutes ces thématiques
041 419 22 22
lien internet

Droits des patient-e-s
brochure consacrée aux droits des patient-e-s
026 305 45 80
lien internet

La permanence des notaires
informations relatives aux successions et testaments
lien internet
1er lundi de chaque mois, 17h-18h
CHF 20.- la séance

Directives anticipées

Pro Senectute
pour adopter des instructions anticipées et nommer un représentant thérapeutique, le document DOCUPASS peut être commandé
026 347 12 40
lien internet

Croix-Rouge fribourgeoise
026 347 39 52
lien internet

FMH
lien internet

La Confédération
lien internet

Un outil pour soutenir l'anticipation des soins (Concerto)
lien internet (app. Concerto)
lien internet (formulaire)

Mandats d'inaptitude	
Justice de Paix de la Gruyère	026 305 86 40 lien internet
Parlez de vos choix	
Si vous souhaitez prendre des dispositions par rapport à vos obsèques, prenez contact avec une entreprise de pompes funèbres et parlez-en à votre entourage. Vous pouvez également prendre contact avec le secrétariat de l'Unité pastorale Notre Dame de Compassion	026 919 61 00 secretariat@upcompassion.ch

Exonération des redevances des réceptions radio/TV

Si vous êtes résident-e d'un établissement médico-social (EMS), vous êtes exempté-e de l'obligation de déclarer des appareils de réception radio-TV.

Si vous êtes bénéficiaire de prestations complémentaires AVS-AI, vous pouvez également demander l'exonération des redevances de radio et de télévision.

Pour plus d'informations (Serafe) :

- 058 201 31 67
- lien internet

Les Services

Le domaine des infrastructures, de l'habitat et de l'offre à domicile « seniors »

Rester chez soi sans bouger ? Au contraire ! Avoir du temps libre permet de sortir, de garder un lien avec le monde, de rester actif-ve. Tous les moyens devraient être bons pour se déplacer et rester mobile.



Depuis quelques années, les collectivités publiques ont mis un accent particulier sur la question de la mobilité. Il s'agit de garantir l'accessibilité, à toutes et à tous, aux infrastructures publiques, de favoriser le développement d'une offre d'habitat qui soit adaptée à vos besoins, ainsi qu'une offre de transports favorisant votre mobilité. Vous trouverez ci-dessous une illustration de cette attention particulière aux questions de mobilité et d'habitat.

« Je suis de la génération voiture, mais aujourd'hui je prends aussi le bus pour aller à Bulle. »

Thérèse, 70 ans

La mobilité

En Gruyère, le réseau de transports en commun permet de se déplacer facilement.

Informations générales	
TPF pour des informations sur les abonnements, horaires et tickets	026 351 22 00 lien internet
Pro Senectute/rundum mobil des cours pour « être & rester mobile »	026 347 12 93 lien internet

La conduite s'entretient aussi. Faire de petits trajets chaque jour, s'accorder des pauses pour une longue route, éviter de conduire la nuit et faire attention quand on prend des médicaments sont des principes de base.

De l'aide au volant

BPA

- pour une auto-évaluation de son aptitude à la conduite — lien internet

Touring Club Suisse — 0844 888 111

- des cours de conduite — lien internet
- Des exercices et des conseils pour les conducteurs de plus de 70 ans — lien internet
- Différents tests en ligne (sur Mobisenior.fr) — lien internet

Carte de stationnement pour personne à mobilité réduite

Office cantonal de la circulation et de la navigation — 026 484 55 46, lien internet

« La mobilité douce devient parfois une terreur pour les autres… Cyclistes, respectez les promeneurs ! »

Agnès, 74 ans

En Gruyère, on essaie d'être attentif aux personnes à mobilité réduite. Les arrêts de bus seront petit-à-petit adaptés aux exigences de la LHand. En outre, différents services de transports « handicaps » vous sont proposés :

Services de transport

Fondation PassePartout Gruyère — 026 919 60 39, 7j/7, réservations du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30

Croix-Rouge fribourgeoise — 026 347 39 40, lien internet

Handicap Transport — 077 422 61 53

Easy cab (en cas de nécessité médicale confirmée)	031 302 35 40 lien internet
Affidea transport sécurisé pour les centres Givision	026 919 19 00 prendre contact au moins 48h à l'avance
Compagna : Accompagnement de voyageurs en transports publics	071 220 16 07 lien internet
VHD Association de service d'entraide (avec scalamobile)	078 644 61 48 lien internet
Transports solidaires de la vallée de la Jogne	lien internet
Handimobile, Daniel Gilléron	079 433 35 50 lien internet
Frimouv, transport assis ou couché	026 552 0 553 lien internet
ATB Transports Sarl	076 775 42 42

Vous trouverez des scooters électriques dans différentes grandes surfaces commerciales de type Landi, Coop…, pour un conseil spécialisé :

Scooters électriques et vélos spéciaux	
Un guide des véhicules électriques pour seniors réalisé par l'ATE	031 328 58 58 lien internet
Ortho Concept à Fribourg	026 424 42 40 lien internet
Sodimed (dans les locaux de Pro Senectute Fribourg)	058 911 06 06 lien internet
Orthopédie Riedo à Bulle scooters électriques et autres dispositifs facilitant la mobilité	026 912 11 10 lien internet
Kyburz : scooters électriques 45Km/h	044 865 63 63 lien internet
Pour des vélos spéciaux (Vanraam)	lien internet

Parcours Seniors, fitness urbains…



Les chemins balisés sont nombreux dans nos forêts gruériennes. N'hésitez pas à les parcourir ! Différentes communes envisagent la création de parcours urbains, voire l'installation de fitness urbains. Les communes ont besoin de votre soutien. Soyez force de proposition, toute la communauté y gagnera.

Les Communes de La Roche et de Vaulruz ont développés des fitness urbains favorisant la mobilité des aîné-e-s. Ces fitness sont ouverts à toutes et tous. N'hésitez pas à venir les tester ! Un chemin d'exercices similaires est en cours de réalisation à Charmey.

5 itinéraires pédestres pour seniors entre 2.5 et 5.5 km à Vuadens : lien internet

3 itinéraires du même type à Gruyères, renseignements auprès de la commune.

1 itinéraire à Sâles sur le thème de l'abbé Bovet, 2,5 km, départ à La Lisière (salle de gym)

« On n'a pas de chambre au rez-de-chaussée et avec les escaliers, on se dit que ce sera peut-être difficile de monter à l'étage un jour. Comme nous souhaitons rester chez nous, il faut que l'on réfléchisse à une solution rapidement. »

Jacques, 80 ans

L'aménagement du domicile

Vivre chez soi, dans un environnement familier avec ses habitudes et surtout son indépendance, est la solution que vous souhaitez majoritairement et c'est bien légitime. Avec le temps, vous aurez peut-être besoin d'aménager votre domicile, de vous faire aider au quotidien pour rester chez soi aussi longtemps que possible.

Pour bien vivre chez soi, certains aménagements peuvent s'avérer nécessaires. Adaptez votre domicile à votre âge, à votre mobilité afin d'éviter des accidents ou des contraintes fatigantes au quotidien. Être lucide et anticiper sont les clés pour bien vivre chez soi.

Si vous êtes locataire et que vous souhaitez réaliser quelques travaux, parlez-en à votre bailleur.

Si vous êtes propriétaire, les solutions sont nombreuses. Il faut avant tout identifier les besoins pour anticiper les situations de handicap ou tout simplement vous faciliter la vie. Faire un état des lieux, se renseigner sur les aides financières et faire preuve de bon sens sont des clés pour rester autonome et faire de son « chez soi » un espace agréable, sécurisé et fonctionnel.

Aménagement du domicile

Le canton de Fribourg a édité une brochure d'information relative au logement. Vous pouvez également vous adresser aux ergothérapeutes de www.Qualidomum.ch	026 305 29 68 lien internet info@ergo-prealpes.ch
Consultez un-e **ergothérapeute** qui prodigue des conseils permettant de rester autonome avec des moyens adaptés et abordables.	Les ergothérapeutes du RSSG, 026 919 00 19 sasd@rssg.ch lien internet Liste des ergothérapeutes du canton lien internet
Consultez les brochures du **BPA**.	031 390 21 69 lien internet
Pour une architecture sans obstacle	lien internet
Hyseco : Adaptation de l'habitat pour seniors	0800 725 725 lien internet
Association monte-escalier suisse	lien internet
Rigert : Monte-escalier en Suisse romande	041 854 20 10 lien internet
Les personnes au bénéfice des prestations complémentaires de l'AVS peuvent bénéficier de soutien pour des achats de moyens auxiliaires, veuillez consulter l'**office AI du canton de Fribourg**.	026 305 52 37 lien internet

Réparations dans votre domicile

Un robinet qui coule, des sanitaires à détartrer, une barre à installer dans la douche, un tapis qui glisse? Un problème avec votre machine à café, votre aspirateur… des entreprises sont à votre service.

Brico Clerc, travaux de rénovation intérieure et extérieure, Vuadens,

079 359 01 55

« J'ai 94 ans. Je fais ce que je peux. Grâce à mon fils et aux soins à domicile, je peux rester à la maison. »

Louise, 94 ans

De l'aide au quotidien

Si certaines tâches –ponctuelles ou permanentes– de la vie quotidienne deviennent difficiles à accomplir, elles ne doivent pas vous empêcher de vivre confortablement. Et même lorsque l'on n'a pas de douleurs physiques, on peut avoir envie de se faire aider ! Aides à domicile pour les tâches ménagères, les courses et les sorties… les aides concernent tous les seniors et proposent des prestations très variées.

Réseau Santé et Social de la Gruyère, Service d'aide et de soins à domicile
026 919 00 19
sasd@rssg.ch
lien internet

Pro Senectute, Service de nettoyage
026 347 12 40
lien internet

Dovida, aide à domicile
026 350 60 10
lien internet

Senevita, aide à domicile
026 475 46 50
lien internet

Croix Rouge Fribourg, aide aux proches et repas accompagnés, service de relève
026 347 39 79
lien internet

SwissAgiSan, aide à domicile
0800 678 678
lien internet

Seniors Services, Claire-Lyse Dunand, aide à domicile et accompagnement pour sorties
077 510 74 47
info@seniors-services.ch

Homeservice24, nettoyage, repassage, travaux jardiniers…
lien internet

Les repas à domicile

La livraison des repas à domicile aide à préserver votre qualité de vie
tout en favorisant votre autonomie.
Pour chaque région, différentes possibilités s'offrent à vous :

Intyamon, Broc, Le Pâquier, Gruyères	
Home de la Vallée de l'Intyamon* livraison à domicile et/ou à retirer sur place	026 928 44 44
** Des bénévoles des communes de l'Intyamon viennent chercher les repas au home pour les livrer chez les personnes*	
Commune Haut-Intyamon : *Commune Bas-Intyamon :* *Commune Grandvillard :*	*026 928 40 40* *026 921 81 00* *026 928 11 50*
Restaurant L'Oscar livraison à domicile, pour tout le secteur	026 913 13 43
Restaurant La Maison du Gruyère livraison à domicile, région Pringy	026 921 84 22
Home de la Rose des Vents, Broc à retirer sur place	026 921 60 00
Auberge de la Couronne, Enney à retirer sur place	079 256 71 98 026 921 21 19
Restaurant du Lion d'or, Neirivue livraison à domicile, région vallée de l'Intyamon	026 565 51 71

Vallée de La Jogne	
Restaurant La Cascade, Jaun livraison à domicile de Jaun à Im Fang	026 929 82 06
Home de la Vallée de la Jogne, Charmey livraison à domicile de Charmey à Châtel-sur-Montsalvens	026 927 54 54
Restaurant La Berra, Cerniat livraison à domicile à Cerniat	026 927 11 36

Rive gauche, Bulle et La Tour-de-Trême	
Restaurant Maison de Ville, Vuippens livraison à domicile, région Vuippens	026 915 15 92

RFSM, Marsens
ℹ livraison à domicile à Marsens et/ou à retirer sur place
✆ 026 305 78 00

Foyer St-Joseph & Commission senior, Sorens
ℹ livraison à domicile, région Sorens
✆ 026 915 90 20

HFR, Riaz
ℹ à retirer sur place
✆ 026 306 40 00

Restaurant La Croix-Verte, Echarlens
ℹ à retirer sur place
✆ 026 915 15 15

Restaurant L'Oscar, Bulle
ℹ livraison à domicile, région Bulle
✆ 026 913 13 43

Foyer de Bouleyres, Bulle
ℹ livraison à domicile, région Bulle et La Tour-de-Trême et/ou à retirer sur place
✆ 026 305 52 37
🌐 lien internet

Foyer de Morlon, Morlon
ℹ livraison à domicile, région Morlon
✆ 026 912 73 97

Restaurant WorkFood, Farvagny
ℹ livraison à domicile, région Rive gauche et Bulle
✆ 079 449 33 67

Restaurant de l'Union, Sorens
ℹ à retirer sur place
✆ 079 322 51 05

La Sionge

Restaurant L'Oscar, Bulle — 026 913 13 43
- livraison à domicile, région La Sionge

Foyer St-Joseph, Sâles — 026 917 90 00
- à retirer sur place

Foyer St-Vincent, Vuadens — 026 912 29 29
- à retirer sur place

Rive droite

Restaurant L'Oscar, Bulle — 026 913 13 43
- livraison à domicile, région Rive droite

Restaurant La Croix-Blanche, La Roche — 079 237 95 53
- Livraison à domicile, région La Roche, Pont-la-Ville, Hauteville, Corbières et Villarvolard

Restaurant du Dépôt, La Roche — 026 413 00 11
- à retirer sur place

Restaurant La Croix-Blanche, Hauteville — 076 682 49 95
- à retirer sur place, les jeudis, vendredis et samedis

Les alternatives aux repas à domicile

Croix-Rouge fribourgeoise
- service d'accompagnement pour vos repas (aide à la confection et compagnie durant le repas)

026 347 39 79
lien internet

Restaurant « Ô Marché », Résidence du Maché, Bulle
- Service de repas midi et soir, 7j/7

026 552 50 70
lien internet

Home de la Vallée de la Jogne
- table d'hôtes conviviale
- tous les mercredis midis à la cafétéria du home de la Vallée de la Jogne
- possibilité d'organiser le voiturage et de prolonger l'après-midi par des jeux de sociétés

026 927 54 54
lien internet

Pro Senectute

- tables d'hôtes, pour que manger soit un plaisir
- tables de bistrots, déguster le menu du jour avec dessert et café pour CHF 20.-

026 347 12 40
lien internet

Fédération Romande des Consommateurs de Fribourg

- des ateliers de cuisine à l'attention des seniors

026 322 28 07
lien internet

Thiriet : Produits surgelés livrés à domicile

021 903 03 50
lien internet

- outre ces solutions, n'hésitez pas à en parler à votre restaurateur/trice du village, des solutions individualisées sont peut-être possibles.

Les moyens auxiliaires et prothèses auditives

En cas d'alitement prolongé, d'une sortie d'hôpital et pour faciliter les soins à domicile, différents moyens auxiliaires vous sont proposés :

- moyens techniques d'aide à la motricité fine et globale (par ex. ouvre-boîte automatique) ;
- moyens auxiliaires de compensation des handicaps sensoriels (par ex. appareils auditifs) ;
- moyens auxiliaires de compensation des déficiences cognitives (par ex. applications de rappel) ;
- systèmes de sécurité et d'appel d'urgence (par ex. alarme automatique en cas de chute) ;
- télésurveillance et télémédecine (par ex. biosenseurs, biocapteurs, consultation via Skype) ;
- robotique pour les travaux ménagers et les soins (par ex. robot aspirateur) ;
- logiciels d'entraînement physique et mental (par ex. « *elder games* ») ;
- applications facilitant l'entretien de rapports sociaux (internet, Skype, WhatsApp, etc.)

Sodimed

- propose des rollators, cadres de marche, lits électriques, chaises roulantes

058 911 06 06
lien internet

Association Secutel / ASEMA

- propose une offre importante de moyens auxiliaires

024 468 40 90
lien internet

Centre de moyens auxiliaires / FSCMA

021 641 60 20
lien internet

Croix-Rouge fribourgeoise
- location de lits électriques et matelas

026 347 39 52
lien internet

Meditec SA
- propose une offre importante de moyens auxiliaires

021 887 02 10
lien internet

Careproduct.ch

0800 88 44 44
lien internet

Acousticentre

lien internet

ARELL
- propose des cours de lecture labiale

079 836 99 03
lien internet

Audibene
- Service à domicile pour appareils auditifs

lien internet (nur D)

Neolife Sàrl
- Service à domicile pour appareils auditifs

lien internet
079 699 79 57

Services Réhabilitation Santé Sàrl

lien internet
021 801 46 61

Contact et informations

- consultez le site de l'association fribourgeoise des malentendant-e-s pour des conseils technologiques et autres
  - lien internet
  - lien internet vers la fondation romande des malentendants (Forom Ecoute)
- les demandes d'aides financières pour moyens auxiliaires sont à déposer à l'Office AI du canton de Fribourg
  - 021 305 52 37
  - lien internet

  Certains aménagements du logement peuvent être remboursés (toutefois seulement jusqu'à l'atteinte de l'âge AVS).

Les systèmes d'alarme

Pour votre autonomie et pour rassurer vos proches, différents systèmes d'alarme vous sont proposés. Le plus classique étant le téléalarme ou la téléassistance : la téléassistance est un dispositif d'alerte sous forme de pendentif ou de bracelet activé par la personne en cas d'urgence (chute, malaise…). Ce système permet aux personnes isolées, âgées ou handicapées, d'entrer en contact avec des professionnels, 24h/24 et 7j/7.

Croix-Rouge fribourgeoise

026 347 39 52
lien internet

Association Secutel / ASEMA

024 468 40 90
lien internet

Swisscom

0800 84 37 27
lien internet

Domo-safety	058 800 58 00 lien internet
Autonomi.eu : Détecteur de mouvement à domicile	lien internet info@autonomi.eu
Pepe Neuhaus, Givisiez : Family Watch Senior	026 466 54 00 lien internet

Les commerces de proximité assurant la livraison à domicile

Toute la Gruyère	
Rumo Primeurs SA, Bulle	079 347 15 73
Cuennet Fromages, Bulle	026 912 71 87
Alimentation La Crèmerie, Riaz	026 912 95 11
Boucherie du centre, Bulle	026 912 33 12
La Belle Luce, Epagny	026 921 20 21
Boucherie traiteur Esseiva, La Tour-de-Trême	026 912 72 26 079 717 35 22 lien internet

Vallée de la Jogne	
Agrival, Charmey	026 927 18 02
Boulangerie Audergon, Charmey	026 927 11 87
Boucherie du centre, Charmey	026 927 11 89
Epi'Vrac, Charmey	026 927 20 20
Laiterie de Charmey	026 927 11 31
Boulangerie Buchs (Jaun)	026 929 82 54
Tissot Boissons	077 480 74 41
Val-Marché (Cerniat)	026 927 20 03 079 326 03 35

Rive gauche	
Boucherie Traiteur Pürro, Sorens	026 915 27 29 079 204 45 68

La Chaumière alimentation, Sorens livraison à domicile le mardi et le jeudi	026 915 26 49
Boucherie de Marsens	026 915 24 24

Bulle, Morlon et La Tour-de-Trême	
Aux quatre saisons, Bulle	026 912 44 34
Magasin au p'tit tout, Bulle	026 912 86 86
Alex Terroir, Bulle	026 919 33 11

Intyamon, Broc, Le Pâquier, Gruyères	
Boulangerie Samuel Oberson, Grandvillard	026 928 11 27
Denner, Broc	026 921 15 20
Magasin d'alimentation Caroline Gurtner, Albeuve	026 928 11 18
Magasin d'alimentation Espace Gourmand, Villars-sous-Mont livraison à domicile dès Fr. 50.- d'achat	026 928 10 11 079 831 12 39
Boulangerie les Arcades, Epagny	026 927 11 23
Fromagerie du Pâquier	026 912 26 63
Epicerie-Fromagerie Delacombaz, Montbovon	026 928 11 43
Boucherie Suchet, Grandvillard	026 928 12 08

Rive droite	
Laiterie de Pont-la-Ville	026 413 32 50 079 382 80 24

Coiffure à domicile

Bettina Beaud, Châtel-sur-Montsalvens	079 295 31 06
Mumu'coiffure à domicile, Muriel Rossier, Chavannes-sous-Orsonnens	079 456 85 20
Coiff Light, Isabelle Plancherel-Charrière	078 683 07 75
Coiffure Cathy, Charmey	026 927 33 23

Hair du Temps, Charmey	026 927 14 48
Créations Coiffure, Jaun	026 929 87 07

Optique à domicile

Proptique, Jérôme Levrat, service à domicile, examens de vue, choix de lunettes, réglage, réparations

Vuadens

076 587 16 71



Prothèses dentaires à domicile et permanence dentaire

JP + JF Cuennet, déplacement à domicile possible

026 912 89 59

Bulle

Attention, si vous êtes bénéficiaire de prestations complémentaires et que vous souhaitez un remboursement, il faut obligatoirement passer au préalable par un dentiste afin d'obtenir un devis qui sera soumis à la Caisse de compensation.

Pour des informations générales : Fondation implants Suisse

lien internet

Permanence dentaire

0848 14 14 14

Tri/déchetterie à domicile

Toute la Gruyère	
Raphaël Quaglia, Bulle	079 558 81 82 lien internet
Benoît Messerli, La Tour-de-Trême déchetterie à domicile essentiellement le samedi	079 486 98 60
SOS Déchets déchetterie à domicile et débarras d'appartement	079 460 46 46 lien internet
Oust !	026 588 00 06 lien internet
Byewaste, service de collecte de déchets et encombrants à domicile	079 310 94 83 lien internet

Bulle, Morlon et La Tour-de-Trême

Société de jeunesse de Morlon
- à disposition pour évacuer les déchets en cas de besoin

079 890 95 35

La Bicyl'Aide, service de déchetterie à domicile

077 405 98 77
bicyclaide@bulle.ch

Vallée de la Jogne

Commune du Jaun
- à disposition pour évacuer les déchets en cas de besoin

026 929 86 00
079 636 33 26

Société de jeunesse de Charmey
- à disposition pour évacuer les déchets encombrants 4X par année

026 927 57 57

La Sionge

Société de jeunesse et Mouvement indépendant, Vuadens
- collecte des déchets à domicile pour la commune de Vuadens
- les 1ers samedis du mois entre 9h et 10h30

077 409 14 33
isabelle.seydoux@icloud.com

Intyamon, Broc, Le Pâquier, Gruyères

Commune de Gruyères
- acheminement des déchets pour les seniors de la Commune de Gruyères

026 921 33 91

Commune de Bas-Intyamon
- à disposition pour évacuer les déchets en cas de besoin

026 921 81 00

La Société d'intérêt villageois du Pâquier
- prise en charge des déchets des seniors

079 221 67 52
(Mme Yannick Tissot)

Rive Gauche

Société de jeunesse de Riaz
- à disposition pour évacuer les déchets en cas de besoin

026 919 88 88
commune@riaz.ch

Rive droite

Commune de Corbières
- à disposition pour évacuer les déchets en cas de besoin

026 915 14 08,
ou directement M. Martin Gendre, employé communal,
079 345 11 56

Commune d'Hauteville
- M. Nicolas Chassot, employé communal d'Hauteville et M. Pierre Gingins, membre de la commission seniors se tiennent à votre disposition

026 915 92 00



Pressing à domicile

Blanchisserie tradition, Broc	026 921 34 33
Salon Lavoir, Sorens	026 915 13 45
Foyer St Joseph, Morlon	026 912 73 97
EMS de La Sionge, Vuadens	026 912 29 29
EMS de la Vallée de la Jogne, Charmey	026 927 54 54
Laissez-moi fer (service de repassage en Gruyère)	077 491 89 07

Soins aux animaux à domicile

Pile poils, Soins à domicile pour animaux
- Balades, soins, gardiennage, transport

079 329 56 46
076 598 58 32
lien internet

Nadine Carrel, Aide aux seniors propriétaires d'animaux
- Déplacement pour visite chez le vétérinaire, promenades, recherche de solution de garde…

078 809 76 70

« Soins Câlins », services animaliers à domicile, Célie Duc
- Balades, soins, gardiennage, transport

079 782 62 17

Choisir un nouveau lieu de vie

Vous êtes nombreux/ses à vous interroger sur votre choix d'habitat pour les années à venir. Il est question de concilier vos envies avec la nécessité d'un nouveau « home sweet home », de tenir compte de vos moyens mais aussi de la localisation, des commodités et de ne pas être seul-e. Le choix d'un nouveau domicile ne se fait pas à la légère ou dans l'urgence, mais à l'avance.

Comme la société, les seniors ont changé ! Les deux formes traditionnelles d'hébergement –domicile ou EMS– ne sont pas toujours adaptées aux seniors d'aujourd'hui. Quand on souhaite rester autonome malgré sa vulnérabilité, les structures intermédiaires représentent des alternatives intéressantes à un habitat classique.

Le marché immobilier offre de multiples prestations en adéquation avec vos besoins (colocations seniors, habitat intergénérationnel…). Vous trouverez en outre une offre importante de logements adaptés (avec prestations de services), des structures de courts séjours, des foyers de jour et un peu plus d'une dizaine d'EMS dans le district.

« Avec mon mari, nous ne resterons pas chez nous, la maison est grande et nous voulons nous rapprocher de Bulle pour prendre le bus facilement et accéder à toutes les commodités. »

Marie, 68 ans

Besoins d'informations

Réseau Santé et Social de la Gruyère (RSSG)

Pour toute question, vous pouvez vous adresser au centre de coordination et d'information du RSSG qui vous renseigne volontiers sur les offres à disposition pour les soins à domicile, les appartements adaptés, les foyers de jour, les courts séjours et longs séjours en EMS

026 919 00 19
coordination@rssg.ch
lien internet

Appartements adaptés en Gruyère

Foyer Gruérien
Rue du Moléson 1, 1630 Bulle

026 912 55 40 (concierge)
026 919 09 99 (Gruyère Immo)

Foyer Monférini
Rue du Pays-d'Enhaut 85, 1630 Bulle

026 912 53 83 (concierge)
026 919 09 99 (Gruyère Immo)

Résidence les Myosotis
Rue de la Maula 15, 1637 Charmey
026 347 30 40 (Weck Aeby)

Résidence du Marché
Rue du Marché 10, 1630 Bulle
avec prestations hôtelières
026 552 50 70
lien internet

Résidence du Trèfle
Rue Alexandre Cailler 4, Broc
026 921 03 06

Appartements adaptés de La Roche
Rte de Fribourg, à proximité immédiate de l'EMS
026 565 33 42 (pcinvest)
contact@pcinvest.ch

Courts séjours en Gruyère

EMS de La Sionge
1 lit à Sâles, 2 lits à Vuadens
lien internet

Home de la Vallée de la Jogne
2 lits à Charmey
lien internet

Foyer St-Germain, Gruyères
3 lits
lien internet

Foyer St-Joseph, Sorens
3 lits
lien internet

Pour une admission :
Centre de coordination du RSSG
026 919 00 19
coordination@rssg.ch
lien internet

Foyers de jour en Gruyère

Foyer de jour Les Myosotis, Charmey
8 places
situé juste à côté de l'EMS de la Vallée de la Jogne
lien internet

Foyer de jour de Bulle, Le Rindè-vo (à côté de l'EMS de Bouleyres,
8 places
lien internet

Foyer de jour La Famille au Jardin, Marsens
spécialisé pour hôtes présentant d'importants troubles de la mémoire de type Alzheimer, 8 places
situé juste à côté de l'EMS d'Humilimont
lien internet
026 566 71 64
Du lundi au jeudi
info@humilimont.ch

Pour une admission :
Centre de coordination du RSSG
026 919 00 19
coordination@rssg.ch
lien internet

Foyers de longs séjours en Gruyère

Foyer St-Joseph, Morlon
26 lits, long séjour non médicalisé

EMS d'Humilimont, Marsens
33 lits, long séjour médicalisé
lien internet

EMS de la Sionge, Sâles et Vuadens
71 lits, long séjour médicalisé
lien internet

Foyer St-Joseph, Sorens
37 lits, long séjour médicalisé
lien internet

Home de la Vallée de l'Intyamon, Villars-sous-Mont
44 lits, long séjour médicalisé
lien internet

Foyers de la ville de Bulle (Bouleyres et Maison Bourgeoisiale)
111 lits, long séjour médicalisé et 21 lits en unité psychogériatrique
lien internet

Foyer de la Rose des Vents, Broc
44 lits, long séjour médicalisé
lien internet

Pour une admission :
Centre de coordination du RSSG
026 919 00 19
coordination@rssg.ch
lien internet

Foyer St-Joseph, La Roche
47 lits, long séjour médicalisé
lien internet

Home de la Vallée de la Jogne, Charmey
48 lits, long séjour médicalisé
lien internet

Foyer St-Germain, Gruyères
28 lits long séjour médicalisé et 5 lits long séjour non médicalisé
lien internet

EMS Les Camelias, RFSM, Marsens
15 lits en unité phsychogériatrique
lien internet

026 305 78 30
026 305 78 31
JordanPA@rfsm.ch

Pour la liste complète de toutes les institutions fribourgeoises, veuillez consulter le site de l'AFISA
lien internet
026 915 03 43

Services postaux à domicile

La Poste Suisse effectue vos opérations postales sur le pas de la porte.

- lien internet
- N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre agence postale ou de votre facteur/trice.



Débarras et nettoyage d'appartement

L'entreprise Carbonie (spécialisé pour seniors)	021 588 14 01 lien internet
SOS Déchets déchetterie à domicile et débarras d'appartement	079 460 46 46 lien internet
Trier Simplifier Organiser, Stéphanie Ansermot	079 719 54 50 lien internet
AYC Services (nettoyage d'appartement, déménagement, petits travaux…)	076 779 67 44 Aycservices.ch@gmail.com

« J'espère pouvoir bénéficier le moment venu d'un accueil dans un foyer qui soit chaleureux et bien organisé. »

Sandrine, 81 ans.

Les Soins L'accompagnement médico-social

Rappelons que la grande majorité des seniors vit en bonne santé et nous nous en réjouissons. Le domaine des soins et de l'accompagnement social à la personne fragilisée est toutefois essentiel pour soutenir l'autonomie.



« Que le maximum soit mis en œuvre pour le maintien à domicile, car je ne m'imagine pas séjourner en maison de retraite. »

Jeanne, 85 ans

L'ambulance

Si vous devez appeler l'ambulance, composez immédiatement le 144 et préparez-vous à répondre aux questions suivantes :

- Où êtes-vous ?
- À quel numéro êtes-vous joignable ?
- Que s'est-il passé ?
- La personne est-elle consciente ?
- Respire-t-elle ?

Ces questions sont posées pour traiter au mieux l'appel d'urgence et permettre de pouvoir engager les moyens adéquats pour chaque situation.

- En cas d'arrêt cardiaque : un massage est impératif. En prévision de ce type de situation, regardez la vidéo du groupement des médecins de la Singine.
- vidéo

Dans chaque commune fribourgeoise, des premiers/ères répondant-e-s sont sollicité-e-s par la centrale d'alarme 144 en cas d'arrêt cardiaque. Ils/elles arrivent à domicile avec un défibrillateur en attendant l'arrivée de la police et de l'ambulance.

Médecin traitant, médecins de garde ou à domicile, pharmacie de garde



Dans la mesure où votre médecin traitant ne peut pas vous prendre en charge, vous pouvez vous adresser à :

Service de médecins de garde (pour les urgences non vitales)	0800 170 171
Medhome, service de médecins à domicile 7j/7 de 7h à 23h	026 670 07 00 lien internet
La pharmacie de garde En cas de besoin, la plupart des pharmacies livrent à domicile, merci de vous renseigner directement auprès de votre pharmacie	0900 146 146

Les soins à domicile

Toute personne en perte d'autonomie à cause de l'âge, d'une maladie ou d'un accident peut bénéficier de multiples prestations pour demeurer à domicile.

Réseau Santé et Social de la Gruyère, Service d'aide et de soins à domicile	026 919 00 19 sasd@rssg.ch lien internet
Dovida, aide et soins à domicile (sans soins infirmiers)	026 350 60 10 lien internet
Senevita, aide et soins à domicile	026 475 46 50 lien internet
Infirmières indépendantes, SMAD, soins à domicile	026 341 96 60 079 238 52 83 lien internet
Groupe privé d'infirmières à domicile, Pinto Soins à domicile (spéc. en diabétologie)	076 412 71 33 lien internet
SwissAgiSan, aide et soins à domicile	0800 678 678 lien internet

Ergothérapie à domicile

pour la liste détaillée de tous les ergothérapeutes	lien internet
Réseau Santé et Social de la Gruyère, Service d'aide et de soins à domicile, Ergothérapie à domicile	026 919 00 19 sasd@rssg.ch lien internet

Ergothérapie Alter-Ergo, Bérénice Castella
Bulle
079 463 70 24
026 912 23 72

Atelier Funam'Bulle, Anne Majczak
Bulle
076 392 36 38

Puzzle Ergothérapie, Fabrice Uriot
Bulle
026 913 88 30
078 681 17 02

Cabinet d'ergothérapie, Vanessa Progin
Corbières
079 686 80 71

Cabinet d'ergothérapie « La Cabane en bois »
Vaulruz
Pauline Bossy
079 711 88 76
Pauline Merminod
077 522 08 47
Jérôme Sciquot
079 214 57 64

Véronique Doridant Joye
La Tour-de-Trême
026 475 49 12

Aurélie Cantatore
Vaulruz
079 587 08 85

Physiothérapie à domicile

pour la liste détaillée de tous les physiothérapeutes
lien internet

Mélanie Fracheboud
Pringy
079 277 83 22

Laura Hyde
Echarlens
079 257 43 27

Bruno Vandeweghe
Marsens
078 624 12 10

Câro Physio
Bulle
026 912 61 77
079 723 99 22
078 776 53 97

Concept thérapie, Sylvie Martin-Moret
Bulle
078 846 47 99

Lifenergy Physio Pôle Sud
Bulle
078 846 47 99

Cédric Castella
Bulle
076 380 46 78

Emilie Deillon
Vuadens
026 565 48 80

Christine Durla
Broc
076 822 04 73

Solange Guénaud
Bulle
079 723 99 22

Patricia Genoud, Physio attitude
Bulle
026 912 38 38

Bénédicte Glassey
Bulle
079 679 81 78

Adeline Glauser
Bulle
026 912 61 77

O2 Physio
Broc
026 552 02 60

Home Physio, Sandra Germano
Bulle
076 410 72 81

Moveo Physio, Maëlle Minnig
Bulle
078 670 87 88

Physio Active, Susana Gonçalves
Bulle
077 402 75 71

Un cours « marcher avec assurance » est organisé par la Physiothérapie des Myosotis afin d'améliorer la coordination et l'équilibre,
les cours ont lieu à la salle polyvalente du home de la vallée de la Jogne
026 927 10 00

Pour une reprise d'activité sportive, douleurs et/ou maladies chroniques, problèmes liés à l'âge… le coaching sportif peut vous être utile.
079 235 54 25
info@experiencecoaching.ch
lien internet

Coach sportif pour seniors, Vincent Humbert
079 837 28 29

Podologie à domicile

Chloé Sottas
Bulle
079 324 89 40
lien internet

Podologie à domicile, Aurélie Schaer
Avry-dt-Pont
079 632 59 04

Proches aidant-e-s

Lorsqu'il s'agit d'aider une personne âgée en difficulté, les conjoint-e-s et la famille proche jouent un rôle capital. Ces proches aidant-e-s méritent une attention particulière :

L'association proches aidant-e-s Fribourg

- pour les proches de personnes souffrant de maladies psychiques ou physiques (écoute, conseils, orientations et cours)
- consultez la newsletter et leur « Guide pratique (brochure PA-F)» à l'attention des familles et le « Répertoire des offres » qui complètent remarquablement notre brochure.

lien internet
026 420 20 10 (lundi de 14h à 16h, mardi de 9h à 12h, jeudi de 13h-16h)
La newsletter
Le guide pratique
Le répertoire des offres

ANDPA

- cours destinés aux proches aidant-e-s

032 53 55 299
lien internet

La Croix-Rouge Fribourg

- relai en cas de besoin « Bons de répit » à l'attention des proches aidant-e-s : des auxiliaires de santé prennent soin de votre proche en votre absence

026 347 39 79
lien internet

AssiDom–Répit (assistance à domicile)

- structure privée travaillant avec des auxiliaires de santé pour un accompagnement, des gardes de nuit… permettant de soulager les familles (pas de soins infirmiers)

026 477 05 86
079 853 65 95
lien internet

Mamy et Papy sitting

- accompagnement à domicile, y compris pour les personnes atteintes de troubles de la mémoire, soutien aux proches aidants, Yvonne Prélaz

079 505 88 37
lien internet

PAuSES, un peu d'aide pour les proches-aidants

- Le programme PAuSES permet à des étudiant-e-s en formation de santé (ergothérapie, soins infirmiers) de vous offrir en tant que proche aidant-e gratuitement 40 heures d'accompagnement et de soutien

021 651 03 82
lien internet

Voir également différentes pages internet consacrées aux proches aidant-e-s :

- Proches aidant-e-s - Promotion Santé Suisse (promotionsante.ch)
- https://www.fr.ch/dsas/sommaire/tout-pour-les-proches-aidants

https://proche-aidant.redcross.ch/
www.proaidants.ch
www.info-workcare.ch/fr

Alzheimer

La maladie d'Alzheimer implique des prises en charge spécifiques, allant des conseils destinés aux proches aidant-e-s jusqu'aux unités spécialisées en démence dans certains EMS :

L'association Alzheimer Fribourg

- permanence de 9h à 17h, cafés Alzheimer et groupes d'entraide
- à la Résidence du marché à Bulle pour les cafés et au RSSG pour les groupes d'entraide

026 402 42 42
lien internet

La Famille au Jardin
- foyer de jour spécialisé pour personnes avec trouble de la mémoire
- antenne à Marsens à côté de l'EMS d'Humilimont

026 321 20 13
lien internet

Foyer de Bouleyres, Bulle
- deux unités « soins démence » sont disponibles. Pour plus d'informations, veuillez-vous adresser au centre de coordination et d'information du RSSG

026 919 00 19
coordination@rssg.ch
lien internet

Réseau Santé et Social de la Gruyère, Service d'aide et de soins à domicile

026 919 00 19
coordination@rssg.ch
lien internet

Soins palliatifs / décès / exit

Différentes structures cherchent à améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de maladies graves et/ou incurables. Ces équipes s'adressent également aux proches des malades.

Réseau Santé et Social de la Gruyère, Service d'aide et de soins à domicile

026 919 00 19
coordination@rssg.ch
lien internet

Palliaphone
- ligne téléphonique d'informations générales sur les soins palliatifs

026 426 00 55
lien internet

Voltigo
- des professionnel-le-s se déplacent à domicile ou en institution

026 426 00 00
lien internet

Veiller accompagner là et maintenant
- soutien en cas de deuil, accompagnement pour personne en fin de vie

026 436 46 60 (bureau)
026 424 00 80 (permanence accompagnement)
lien internet

Pallia-vie
- Maison à Riaz

079 133 31 09
lien internet

Fin de vie, mort, deuil
- soirées d'écoute et de partage
- 1X/mois
- c/o André Baechler, Rte de la Glâne 143B, Villars-sur-Glâne

079 230 72 30
lien internet

Pro Infirmis
- « Aide-mémoire en cas de décès »

lien internet

Exit Suisse romande
- lutte contre l'acharnement thérapeutique et la reconnaissance des droits du patient

lien internet

Dignitas.ch

043 366 10 70
lien internet

Association vivre son deuil suisse
079 135 13 87
lien internet

Les Sens de la Vie, Mme Raymonde Charrière, inf. spécialisée Deuil et énergéticienne
079 572 96 16
lien internet
Charmey

Les Ligues et diverses associations

Ligue pulmonaire fribourgeoise
026 426 02 70
0800 404 800
lien internet
conseil, médecin en ligne, aide financière et juridique, 24h/24

Ligue fribourgeoise contre le cancer
026 426 02 90
lien internet
conseils et soutiens administratifs et financiers

Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme
026 322 90 00
lien internet
conseils et cours

Groupe Parkinson
021 729 99 20
0800 256 256
lien internet
conseil par téléphone ou courriels, cours, groupes d'entraide

Pro Infirmis
026 347 00 00
lien internet
si moins de 65 ans

Diabètefribourg
026 426 02 80
lien internet
enseignement en diabétologie, conseils ou soutiens juridiques, cours, groupe d'échange

Pro Mente Sana
022 718 78 40
lien internet
pour toute question touchant aux droits de personnes handicapées ou malades psychiques

Société suisse de la sclérose en plaques
021 729 99 20
lien internet
conseils, cours, formations, relève et vacances, groupes d'entraide

Fondation romande des malentendant-e-s
021 614 60 50
lien internet
cours de lecture labiale

Fragile
021 329 02 08
lien internet
pour Vaud et Fribourg, informations, conseils, cours et groupes de paroles pour victimes de lésions cérébrales et pour leurs proches

Association fribourgeoise action et accompagnement psychiatrique
026 424 15 14
lien internet
accueil téléphonique pour informer des offres existantes

Ilco Suisse, Communauté d'intérêt de personnes stomisées et de leurs proches
078 619 90 47
lien internet

L’alimentation

Une alimentation équilibrée est la première mesure pour atténuer les effets du vieillissement. Si vous êtes un peu perdu-e ou seul-e face à votre assiette, de nombreuses animations autour de la cuisine vous sont proposées.

Office fédéral de la sécurité alimentaire — lien internet
- Brochure « Se nourrir sainement pour rester en bonne santé »

Sylvie Corbett — 078 898.58 29 — lien internet
- nutritionniste privée à Bulle
- remboursement par les assurances complémentaires LAMal possible

Fresucare — 0800 800 877 — lien internet
- pour une nutrition artificielle par sonde

Ligue contre le diabète — 026 426 02 80 — lien internet
- conseil par des nutritionnistes
- remboursement par la LAMal si prescription médicale

Axel care — 032 552 05 55 — lien internet
- diététicienne à domicile
- remboursement par la LAMal si prescription médicale

Senso5 — lien internet
- Quelques capsules vidéo consacrées à l’alimentation des seniors

Société suisse de nutrition — lien internet
- Projet alimentation 60plus

Pensées suicidaires – urgences et suivis psychiatriques

Le Réseau fribourgeois de santé mentale et l’association Prévention Suicide Fribourg offrent leurs services à toute personne ayant des pensées suicidaires ou à tout-e professionnel-le confronté-e à ces situations.

Réseau fribourgeois de santé mentale — 026 308 08 08 — lien internet
- plate-forme d'accueil, urgence psychiatrique

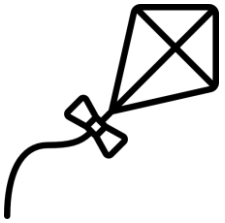
Prévention suicide.ch — lien internet
- flyer sur la question du suicide

Centre de Soins en Santé Mentale — 026 305 63 73
- Rue de la Condémine 60, 1630 Bulle

Santépsy.ch — lien internet
- Promotion de la santé mentale dans les cantons latins

La Vie associative

Les liens sociaux et la vie communautaire



C'est bien connu, les seniors sont débordé-e-s ! Et c'est tant mieux. Se retrouver entre ami-e-s, papoter, faire du sport, se divertir ou se cultiver… En Gruyère, vous avez l'embarras du choix pour occuper votre temps libre. De quoi vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête.

« Quand on quitte le monde du travail, il faut parfois se refaire des amis, c'est pour cela que j'ai rejoint la société de gym. »

Chantal, 65 ans.

La commune et les seniors

Les seniors ont contribué et contribuent encore au développement de la société contemporaine. Pour les remercier, votre commune organise ou soutient des journées/repas à l'attention des seniors.

Journée des aîné-e-s

Fête des jubilaires

Soirée des nouveaux/elles retraité-e-s

Après-midi rencontres au foyer

Pour plus d'informations, prenez contact avec votre secrétariat communal, coordonnées en début de brochure.

La Paroisse et les seniors

L'Unité Pastorale Notre-Dame de Compassion organise différentes activités en faveur des seniors :

Café-partage	
tous les lundis, 14h-17h	à Bulle, Les Halles, 1er étage
tous les 1ers lundis du mois, 14h-17h	à Sorens, centre paroissial
tous les 1ers mardis du mois, 14h-17h	à Vuippens, salle paroissiale
tous les 1ers jeudis du mois, 14h-16h	à Riaz, centre paroissial

Visites à domicile	
à la demande	contactez Mme Véronique Yerly 026 919 61 00

Repas-partage	
tous les lundis (sauf été) de 11h30 à 13h	au premier étage des Halles à Bulle 026 913 11 22 Caritas-Gruyère

Vie montante	
des laïcs, femmes et hommes ayant atteint l'âge de la retraite professionnelle et désireux de vivre en équipe leur engagement de baptisé une fois par mois (sauf été)	026 919 61 00 contactez Mme Marie-Jocelyne Pittet

Offres culturelles	
consultez le site de l'unité pastorale ou les bulletins paroissiaux : célébrations, partages bibliques, groupes de prières, etc.	lien internet

« Il faut éviter la solitude des personnes âgées. »

Babette, 63 ans.

Pour les activités de l'**Unité pastorale Notre Dame de l'Evi** :
026 921 21 09
du mardi au jeudi.
lien internet

Pour les activités de la **paroisse réformée** (en particulier le groupe des aîné-e-s se rencontre une fois par mois)
lien internet
026 913 00 72

En sus de ces activités, vous trouverez des manifestations plus locales sur les sites des Paroisses. Il n'est malheureusement pas possible de toutes les répertorier. Les Conseils de communautés organisent un service de communion à domicile.
plus de détails auprès de vos Paroisses



Les groupements de seniors

Les Clubs des aîné-e-s sont des groupes de seniors se réunissant régulièrement et offrant des activités diverses et variées, telles que des jeux, cartes, lotos, dîners. La plupart organise également des sorties durant l'année, telles que grillades, visites, marches…

Mouvement des aîné-e-s du canton de Fribourg	M. Yves Tricot, route Bel-Air 7, 1723 Marly lien internet
Groupe des aîné-e-s de La Tour-de-Trême	**c/o Mme Liliane Murith, Rue du Château-d'En Bas 26, 1630 Bulle**
Groupement des aîné-e-s de Vaulruz	c/o Jeanine Seydoux 026 912 80 44
Club des aîné-e-s de Vuadens **jeux tous les lundis de 13h30 à 17h.**	**c/o Christiane Thürler** **026 912 67 32**
Groupement du 3ème âge de Jaun	Agnès Buchs 026 929 82 71
Vinzenzverein de Jaun – Im Fang	**Aldo Buchs** **026 929 86 08**
Fédération fribourgeoise des retraité-e-s, section Gruyère	c/o Mme Antoinette Badoud abadoud@gmail.com revue *Horizon* lien internet

Avivo : Association de défense et de détente des retraités	022 329 13 60 lien internet
Alter ego : Association pour la prévention de la maltraitance envers les personnes âgées	079 335 57 62 lien internet

Pour un engagement plus « politique », pensez au **Conseil Suisse des Aîné-e-s**

- lien internet
- revue *Info-La Voix des Seniors*
- abonnement gratuit à demander à info@ssr-csa.ch

« Juste à côté de chez moi, j'ai une voisine de 85 ans. Je l'aide parfois pour ses courses. On se soutient entre voisins. »

André, 80 ans.

Je veux m'engager

Parfois la solidarité commence dans sa rue, au pied de son immeuble ! Tout le monde peut proposer ses talents et son expérience aux autres. S'engager permet de lever le pied en douceur, de valoriser son savoir-faire et de mettre en pratique ses convictions. Et vous, quel type d'engagement vous intéresse ? Il y a des centaines d'associations en Gruyère. Beaucoup réclament les talents et la disponibilité des seniors.

Environnement, solidarité, culture, enfance… De quoi trouver son bonheur et faire celui des autres. Si vous souhaitez vous investir pour aider les autres, n'hésitez pas !

Quelques associations qui recrutent des bénévoles	
Pro Senectute	026 347 12 40
Croix-Rouge Fribourgeoise	**026 347 39 41**
Passe-Partout recherche des chauffeurs bénévoles	079 794 79 17
le secrétariat de votre commune vous renseigne sur les associations locales qui recherchent des bénévoles	**pensez aux EMS et foyers de jour qui sont toujours à la recherche de bénévoles**
Le Réseau Bénévolat Netzwerk	026 422 37 07 lien internet

vous renseigne volontiers sur les associations qui recherchent des bénévoles

« J'ai fait pendant 19 ans des visites dans un home une fois par mois. A mon tour d'en profiter maintenant. »

Brigitte. 77 ans.

Le bénévolat en faveur des seniors

Si vous ne pouvez pas vous déplacer, des bénévoles peuvent se rendre chez vous pour pratiquer avec vous des activités culturelles ou manuelles, ou pour discuter tout simplement. Partager un moment agréable avec une personne bénévole qui vient vous trouver pour vous tenir compagnie, bavarder, vous faire la lecture ou vous aider à rédiger un courrier. Elle vous accompagne aussi en promenade ou au magasin et peut s'occuper de faire quelques courses.

Croix-Rouge fribourgeoise
- 026 347 39 63
- lien internet

Visites à domicile de l'UP Compassion
- **026 919 61 00**
- **Mme Véronique Yerly**

Conférence St Vincent de Paul de la Gruyère
- 079 211 46 78
- lien internet
- des visites à domicile sont possibles

Visites à domicile pour la Vallée de la Jogne
- contactez Mme Angélique Gander
- 079 757 85 51

Projets intergénérationnels – lieux de rencontres intergénérationnelles

Vous avez toutes et tous manifesté votre envie de rester au contact des plus jeunes générations. Du reste, en Suisse, la majorité des petits-enfants sont régulièrement gardés par leurs grands-parents. Les liens entre les générations sont donc forts et doivent le rester.



« Bulle Sympa »
- 026 919 18 07
- **leurs activités sont toutes construites autour de cette logique intergénérationnelle**

Le canton soutient financièrement des projets intergénérationnels

lien internet

La Commission senior de la Ville de Bulle est à la recherche de bénévoles seniors prêts à donner de leur temps pour transmettre leurs connaissances à des jeunes de 16 à 25 ans. Le but est de les aider dans leurs démarches administratives ou leur parcours scolaire.

- Renseignements et inscriptions: Mireille Niquille, déléguée aux seniors
- mireille.niquille@bulle.ch
- 026 919 18 17

Fêtes de la Croix-Rouge

La Croix-Rouge organise différentes fêtes à l'attention des seniors.

lien internet
026 347 39 63

Services d'échange

Les services d'échange locaux (SEL) favorisent la solidarité intergénérationnelle et la cohésion sociale.

Le SEL de la Vallée de la Jogne

- Le SEL est à votre service. Profitez-en, la solidarité qui s'y développe est exemplaire

lien internet

- Une application pour promouvoir la solidarité locale à Bulle : à télécharger sur votre mobile

https://bulle.glideapp.io/

Peut-être aurez-vous l'envie de créer des SELS ailleurs en Gruyère. Nous ne pouvons que vous y encourager.

Cafés seniors – Lotos seniors – Animation pour seniors

Le groupe « Bulle Sympa » organise des cafés seniors à échéances régulières. Le Home de la Vallée de La Jogne organise des « Lotos et gâteaux », celui de La Sionge des après-midi jeux, la Résidence du Marché de Bulle et les foyers de la Ville de Bulle ouvrent au public leurs animations.



Lotos et gâteaux

- organisation par le Home de la Vallée de La Jogne
- Hôtel du Sapin, Charmey
- CHF 5.- le carton

026 927 54 54
lien internet

Cafés Seniors

- organisation par Bulle Sympa
- deux vendredis par mois de 14h à 15h30
- à la Résidence du Marché à Bulle

026 919 18 07
079 232 39 29
lien internet

Pour toutes et tous, **jeux de cartes et jeux de société**

- à l'EMS de Sâles
- tous les lundis de 14h à 16h30

026 912 29 29

Bricolage, jass, cuisine, film, etc.,

- à la Résidence du Marché de Bulle
- tous les jeudis après-midi dès 14h30

026 552 50 70
lien internet

« EspaceSenior » à la Tour-de-Trême

lien internet
Recherche de bénévoles :
079 512 21 06

Les Infos L'information et la communication en faveur des seniors, se faire aider



« Je souhaiterais connaître des personnes de référence à qui m'adresser pour répondre à mes questions. »

Béatrice, 78 ans

Beaucoup d'entre vous ont déploré un excès d'informations : trop d'informations tue l'information ! Cette brochure est une première démarche pour rassembler les informations et y mettre de l'ordre.

Selon les résultats obtenus par notre étude de besoins, vous ressentez parfois une certaine infantilisation à mesure que les années passent. Pourtant, vous l'avez rappelé à de multiples occasions, vous êtes et restez capables de faire vos choix vous-mêmes. Il suffit parfois d'un léger soutien au bon moment.

Aide à l'administration

Si vous avez besoin de soutien pour remplir des questionnaires et/ou vos déclarations d'impôts, différentes personnes peuvent vous aider :

Pro Senectute
- service de consultation sociale
- Bulle

026 347 12 40
lien internet

SOS Courrier
- gestion administrative et conseil pour tout type d'assurances
- Romont

026 652 22 38
lien internet

Trèfle de Cœur
- Rue de Gruyère 28 à Bulle
- soutien administratif pour particuliers et entreprises

Florence Oberson
077 530 72 70
bonjour@trèfledecoeur.ch
lien internet

L'agence AVS de votre commune
- à votre disposition pour vous aider à remplir les formulaires de la Caisse de compensation, à défaut pour vous aiguiller vers des interlocuteurs/trices compétent-e-s. N'hésitez pas à les solliciter.

Pro Senectute
- un service est spécialisé pour vous aider à remplir vos déclarations d'impôts

026 347 12 40
lien internet

Fribourg pour tous
- guichet d'information et d'orientation pour des questions sociales (famille, prestations sociales, travail, santé, intégration). Destiné à toute la population du canton, il garantit un accès simple et convivial à des informations personnalisées, dans les deux langues du canton

0848 246 246
lien internet

Si une personne adulte n'est pas en mesure de régler ses affaires personnelles, patrimoniales ou administratives, même avec l'aide de tiers, ou qu'elle ne peut ou ne veut accepter ce soutien dans une mesure suffisante, l'Autorité de Protection de l'Enfance et de l'Adulte (la Justice de Paix) engagera des mesures dans le but d'aider et de protéger la personne concernée.

Justice de Paix de la Gruyère

026 305 86 40
lien internet

- Si vous n'êtes pas d'accord avec une décision de la Justice de Paix, le Centre d'écoute et d'assistance de l'enfant et de l'adulte est à votre disposition

079 273 96 96
lien internet

Aide aux malvoyant-e-s pour les votations

La Bibliothèque sonore romande met à disposition les textes officiels des votations populaires. Le service est gratuit.

lien internet

Aide aux nouvelles technologies



La Croix-Rouge fribourgeoise propose un soutien pour l'utilisation des nouvelles technologies. Pro Senectute organise des visites d'un appartement muni de toutes les technologies actuelles en faveur des seniors.

Croix-Rouge Fribourgeoise
- cours organisés tous les mardis de 17h à 18h
- à la Résidence du Marché de Bulle

lien internet
026 347 39 61

Magazine Générations
- cours en informatique
- Fribourg

021 321 14 21
lien internet

Ateliers informatiques avec Julien Moret
- tous les mois
- home de la Vallée de La Jogne
- ouverts à tous/tes les seniors gruériens/ennes

026 927 54 54
lien internet

PhG-SI
- assistance informatique à domicile pour les seniors

079 124 04 88
lien internet
contact@phg-si.ch

- information relative à l'utilisation des tablettes : un guide d'utilisation des tablettes à l'attention des seniors.

lien internet

Silver&home
- appartement témoin muni de différentes technologies utiles aux personnes âgées
- Fribourg

026 429 67 45
lien internet

Amigo : tablette pour seniors

lien internet

Les informations régionales

Le Réseau Santé et Social de la Gruyère est responsable de la coordination médico-sociale de l'ensemble du district. De par cette fonction, les professionnel-le-s du RSSG peuvent vous apporter des informations utiles :

- Centre de coordination et d'information du RSSG

026 919 00 19
coordination@rssg.ch
lien internet

- Bertrand Oberson, chef de projet, RSSG

026 919 00 19
bertrand.oberson@rssg.ch

Les informations communales

La plupart des problèmes que vous rencontrez ont déjà trouvé des réponses, la difficulté étant de communiquer les informations au bon moment et aux bonnes personnes. Différents canaux d'informations sont à disposition des seniors :

Rencontre annuelle des nouveaux/velles retraité-e-s

Onglet sur le site internet de la commune

Onglet dans le journal communal

Informations au secrétariat communal

Équilibre/prévention des chutes

Des professionnel-e-s et différents sites internet énumèrent quelques conseils afin d'éviter les chutes à domicile :

Réseau Santé et Social de la Gruyère, Service d'aide et de soins à domicile, Ergothérapie à domicile — 026 919 00 19, coordination@rssg.ch
- à votre disposition pour des visites à domicile — lien internet
- les autres ergothérapeutes du canton — lien internet

La Ligue suisse contre le rhumatisme — 026 322 90 00
- visites à domicile pour distiller des conseils de prévention contre les chutes — lien internet

Un site spécialisé : « équilibre-en-marche » complète l'information — lien internet

Le BPA donne quelques conseils — lien internet

Physiothérapie des Myosotis — 026 927 10 00
- cours « marcher avec assurance » organisé afin d'améliorer la coordination et l'équilibre
- les cours ont lieu à la salle polyvalente du home de la vallée de la Jogne

La Fondation Ipsen a édité un livre « *Exercice & Activité Physique, Votre guide quotidien !* » — lien internet
- à commander gratuitement

Le sommeil et les seniors

Plus de 40% des personnes âgées de plus de 65 ans souffrent de troubles du sommeil. Différents sites proposent des conseils pour mieux appréhender la question du sommeil :

- un article de planète santé.ch — lien internet

- le blog du centre du sommeil du Cenas — 022 307 10 95, lien internet

Décès

Afin que vous n'oubliez rien, Pro Senectute a édité quelques conseils — lien internet

- Le portail suisse du décès et du deuil : — lien internet

Que faire en cas de canicule ?

Canicule et seniors ne font pas bon ménage ! Des gestes simples permettent de diminuer l'impact de la canicule sur la santé des plus âgé-e-s :

- le site de l'OFSP à propos de la canicule — lien internet

Vaccination et seniors

Chaque automne, une campagne d'information vous rappelle les bienfaits du vaccin contre la grippe. N'hésitez pas à questionner votre médecin traitant sur la nécessité de se vacciner. Vous pouvez trouver une information globale sur les vaccins à l'attention des seniors sur le site suivant :

- le site d'Info vaccination suisse — lien internet

Jeux d'argent/alcool et seniors

Les jeux d'argent et de hasard sont un divertissement très prisé en Suisse, notamment des seniors. 50% des joueurs/euses réguliers/ères sont âgé-e-s de 55 ans et plus. De même, les problèmes de dépendance à l'alcool sont parfois importants pour les seniors.

Addiction Suisse — 021 321 29 11
- brochures d'informations téléchargeables sur le site internet — lien internet

Canton de Fribourg — 026 305 30 70
- pour trouver de l'aide, consultez également le site du canton — lien internet

Vieillissement et addiction — lien internet

SantéPsy.ch — lien internet

Violence

- Association vieillesse sans violence — 0848 00 13 13, info@vieillessesansviolence.ch

Les Loisirs

Pour découvrir et profiter



« Arrivée à la retraite, j'ai fait des cours d'aqua-fitness. Je n'ai jamais appris à nager, je n'ai jamais osé entrer dans une piscine avant ma retraite ! Maintenant, j'écris mon histoire, une sorte de biographie. Laisser une trace, c'est important. »

Jacqueline, 84 ans

Le temps de la retraite est souvent l'occasion de se découvrir de nouveaux centres d'intérêts et de pratiquer de nombreuses activités. Pour celles et ceux qui veulent étancher leur soif de connaissances, la région de la Gruyère regorge de musées, de spectacles, d'animations, de conférences, de services et d'associations qui vous permettront de vous épanouir. L'offre de formation et de loisirs adaptée aux besoins des seniors est particulièrement bien développée.

Il ne sera pas possible dans cette brochure d'être exhaustif, loin s'en faut. Nous souhaitons y présenter un panel assez diversifié afin de susciter des envies et de laisser ainsi libre court à votre imagination.

Vous trouverez mille et une façons d'aborder vos envies !

Le programme de loisirs de Pro Senectute

Pro Senectute Fribourg édite un programme de formation, d'ateliers de prévention, d'activités de loisirs, de sports et de culture, des séjours, des sorties et des conférences.

Pro Senectute
- un programme de cours très complet
- vous pouvez également demander ce programme, en version papier, au secrétariat de votre commune

026 347 12 40
lien internet

Retour sur les bancs de l'école : Les formations/conférences

Le plaisir d'apprendre, de découvrir et d'échanger autour des savoirs n'a pas d'âge limite ! Différents centres de formation proposent des programmes de cours à l'attention de toute la population :

L'université populaire
- un programme diversifié de cours
- le programme des cours en version papier est disponible au secrétariat de votre commune

026 322 77 10
lien internet

L'université de Fribourg
- ouvre certains de ses cours spécifiquement aux aîné-e-s, se renseigner sur le site

lien internet

L'école club Migros
- un programme de cours très diversifié

058 568 82 75
lien internet

Créativité au troisième âge
- un concours pour les productions scientifiques et musicales

lien internet

Les bibliothèques

Bien souvent synonyme d'évasion, la lecture serait source de nombreux bienfaits, en particulier pour les plus de 50 ans, et participerait ainsi activement au « bien vieillir ». Selon les chercheurs/euses de l'université de Yale, la lecture prolongerait l'espérance de vie de deux ans à condition d'y consacrer 30 minutes chaque jour (par rapport au non-lecteur/trice).



lien internet

Vous trouverez 7 bibliothèques en Gruyère : Albeuve, Bulle, Charmey, Hauteville, Epagny, Sorens et Vuadens (seulement pour les enfants).
- les bibliothèques de Bulle et de Sorens prêtent des livres (romans, documentaires, bandes dessinées, récits…) à des conditions particulières pour les seniors
- les bibliothèques de Bulle, Charmey, Hauteville et Sorens disposent d'un site internet
- vous trouverez les horaires d'ouvertures des bibliothèques

lien internet bibliothèque de Bulle
lien internet bibliothèque de Charmey
lien internet bibliothèque d'Hauteville
lien internet bibliothèque de Sorens
lien internet FR E Biblio

d'Albeuve et d'Epagny sur le site FR E Biblio

La Bibliothèque sonore romande
- mise à disposition d'un catalogue très important de livres audio.
- le service est gratuit

Boîtes à livres
- offrez une seconde vie à vos livres en les partageant
- des boîtes à livres ont été installées dans la quasi-totalité des communes gruériennes

- lien internet

- choisissez un livre. Il est gratuit pour un jour, une semaine, un mois. Vous pouvez l'emprunter ou même le conserver. A votre tour, déposez l'un de vos coups de cœur ou un ouvrage que vous souhaitez faire découvrir

« Arrêtons de sous-estimer les compétences des seniors. »

Colette, 60 ans

La marche / le vélo

La marche est souvent appréciée pour les déplacements près de chez soi. Mais il y a des règles à respecter, même pour les seniors… Empruntez les passages piétons, tenez compte de la vitesse et de la distance des voitures avant de traverser et vous marcherez en sécurité ! Les marches en groupes permettent de garder la forme tout en privilégiant les liens sociaux.



Mouvement des aîné-e-s du canton de Fribourg
- sorties de marche

- lien internet
- c/o M. Yves Tricot, route Bel-Air 7, 1723 Marly

Association mobilité piétonne.ch
- brochure « Marcher au quotidien. Conseils de sécurité routière pour les seniors »

- lien internet

La Fédération fribourgeoise des retraité-e-s, section Gruyère,
- sorties de marches

- c/o Mme Antoinette Badoud
- abadoud@bluewin.ch
- lien internet

« Randonnées pour les nuls »
- le but de ces randos est d'aider les personnes ayant perdu leur condition physique à retrouver le plaisir de la randonnée

- c/o Mme Sandrine Amey
- 079 302 18 72
- lien internet

Initiation au vélo électrique / participation à une sortie à vélo
- Pro Senectute

- 026 347 12 93
- lien internet

Les vacances

Organisation de vacances à l'hôtel avec aide et soin sur place :

Claire et Georges Hotelspitex
- Berne

- 031 301 55 65
- lien internet

Vacances de Jass

- lien internet

La danse

La danse est un loisir très prisé des seniors gruériens ! Venez partager un moment de convivialité !

Home de la vallée de La Jogne
- un thé dansant
- à l'Hôtel du Sapin à Charmey.
- tous les seniors gruériens sont les bienvenus

- 026 927 54 54
- lien internet

Ville de Bulle
- thé dansant
- 2 mardis par mois de 14h à 17h, sauf juillet et août
- à la grande salle de l'Hôtel de Ville de Bulle
- entrée CHF 5.-

« Mon rêve serait que la ville achète un terrain pour y aménager un parc avec des arbres, des bancs, des balançoires, où jeunes et vieux pourraient se retrouver. »

Didier, 74 ans

Les jardins communautaires

Afin de favoriser la biodiversité et les liens sociaux et intergénérationnels, la Croix-Rouge fribourgeoise a développé des activités de jardinage communautaire.



Graines d'avenir
- groupement citoyen pour un développement durable

lien internet

Croix-Rouge fribourgeoise
- un jardin communautaire géré à Broc, un autre à Bulle
- derrière le foyer de La Rose des Vents à Broc, au jardin des capucins à Bulle, plus d'informations sur le site de la Croix-Rouge
- pour les projets communaux, se renseigner auprès des secrétariats communaux

026 347 39 65
lien internet

Les loisirs seniors ouverts à toutes et tous

Différentes sociétés locales offrent des prestations particulières en faveur des seniors afin de leur faire découvrir de nouvelles activités de loisirs. Pour des moments conviviaux vous permettant de découvrir des activités diversifiées :

Résidence du marché de Bulle
- parties de cartes
- deux mercredis par mois, dès 14h.
- CHF 4.- avec boisson et collation

- c/o Mme Liliane Remy
- 079 296 13 92

La Presse, ça vous intéresse ?
- venez débattre de l'actualité
- tous les mardis de 10h à 11h
- au café Gare à Toi à Bulle.

Tennis de table
- séances Découverte pour Seniors
- le mercredi matin, de 9h15 à 10h45
- CHF 15.- la séance

- c/o M. Michel Kolly
- 077 425 71 43
- lien internet

Philatélie
- séances découverte
- deux mardis par mois, de 14h à 15h30
- au local du club au CO de la Tour-de-Trême

- 079 599 21 18

Jeu des échecs
- apprendre à jouer aux échecs ou se faire plaisir en jouant entre amis
- les mercredis de 14h à 16h
- Résidence du Marché, Bulle

- c/o M. Khosrow
- 079 667 02 84

Découvrir la pétanque
- Club de pétanque de Bulle en collaboration avec Pro Senectute

- lien internet

La Gym Seniors

De nombreuses sociétés locales de gymnastique offrent des prestations particulières en faveur des seniors :



Pro Senectute
- liste complète des cours organisés par Pro Senectute en Gruyère

026 347 12 40
lien internet
lien internet (domigym)

CS Marsens : Gym Seniors

Sandra.torti@csmarsens.ch

« Il faut multiplier les offres de loisirs abordables pour tous et toutes. »

Bernard, 62 ans

L'info bonus : la carte culture Caritas

Pour des tarifs préférentiels réservés aux personnes à revenus modestes, quel que soit leur âge, mais surtout une offre très riche grâce aux multiples partenaires.

Carte Culture Caritas
- conditions d'accès et informations supplémentaires à propos de la carte culture Caritas : votre secrétariat communal et sur le site internet de Caritas

026 321 18 54
lien internet

Table des matières

Édito **3**

Près de chez vous **4**

Vos Thèmes **7**

Les Finances **8**

Les rentes AVS/AI et LPP, les allocations pour impotents, la contribution d'assistance, les demandes de soutien financier pour moyens auxiliaires 8

Les indemnités forfaitaires pour proches aidant-e-s 10

Les aides alimentaires 10

Le soutien au travail – aide pour chômeurs/euses seniors 11

L'assurance maladie 11

Les arnaques, escroqueries et vols 11

Les procurations, la représentation légale, les directives anticipées, les testaments et les successions 12

Exonération des redevances des réceptions radio/TV 13

Les Services **14**

La mobilité 14

Parcours Seniors, fitness urbains… 17

L'aménagement du domicile 17

Réparations dans votre domicile 18

De l'aide au quotidien 19

Les moyens auxiliaires et prothèses auditives 23

Les systèmes d'alarme 24

Les commerces de proximité assurant la livraison à domicile 25

Coiffure à domicile 26

Optique à domicile 27

Prothèses dentaires à domicile et permanence dentaire 27

Tri/déchetterie à domicile 27

Pressing à domicile 29

Soins aux animaux à domicile 29

Choisir un nouveau lieu de vie 30

Services postaux à domicile 33

Débarras et nettoyage d'appartement 33
Les Soins 34
L'ambulance 34
Médecin traitant, médecins de garde ou à domicile, pharmacie de garde 35
Les soins à domicile 35
Ergothérapie à domicile 35
Physiothérapie à domicile 36
Podologie à domicile 37
Proches aidant-e-s 37
Alzheimer 38
Soins palliatifs / décès / exit 39
Les Ligues et diverses associations 40
L'alimentation 41
Pensées suicidaires – urgences et suivis psychiatriques 41
La Vie associative 42
La commune et les seniors 42
La Paroisse et les seniors 43
Les groupements de seniors 44
Je veux m'engager 45
Le bénévolat en faveur des seniors 46
Projets intergénérationnels – lieux de rencontres intergénérationnelles 46
Fêtes de la Croix-Rouge 47
Services d'échange 47
Cafés seniors – Lotos seniors – Animation pour seniors 47
Les Infos 49
Aide à l'administration 49
Aide aux malvoyant-e-s pour les votations 50
Aide aux nouvelles technologies 50
Les informations régionales 51
Les informations communales 51
Équilibre/prévention des chutes 52
Le sommeil et les seniors 52
Décès 52
Que faire en cas de canicule ? 53
Vaccination et seniors 53

Jeux d'argent/alcool et seniors 53
Violence 53
Les Loisirs 54
Le programme de loisirs de Pro Senectute 54
Retour sur les bancs de l'école : Les formations/conférences 55
Les bibliothèques 55
La marche / le vélo 56
Les vacances 57
La danse 57
Les jardins communautaires 58
Les loisirs seniors ouverts à toutes et tous 58
La Gym Seniors 60
L'info bonus : la carte culture Caritas 60



Réseau Santé et Social
de la Gruyère

Remerciements

Que toutes les personnes ayant participé de près ou de loin à la création de cette brochure soient remerciées. Nos remerciements s'adressent également à toutes les personnes qui s'engagent activement en faveur des personnes âgées de notre région.

N'hésitez pas à nous transmettre vos propositions de compléments et/ou de modifications.

Cette brochure sera régulièrement mise à jour sur :

En version française :

https://rssg.ch/brochure-information-seniors

En version allemande :

https://rssg.ch/seniorenin-formationsbroschure