



Des infos, des réponses
pour bien vieillir en
Gruyère



Réseau Santé et Social
de la Gruyère

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

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

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 interpellier/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

Coordonnées des secrétariats communaux et des agences AVS

Commune	Téléphone de contact	E-mail	Site internet	Agence AVS
Bas-Intyamou	026 921 81 00	commune@bas-intyamou.ch	www.bas-intyamou.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 Solange Thorimbert 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-Intyamou	026 928 40 40	commune@haut-intyamou.ch	www.haut-intyamou.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

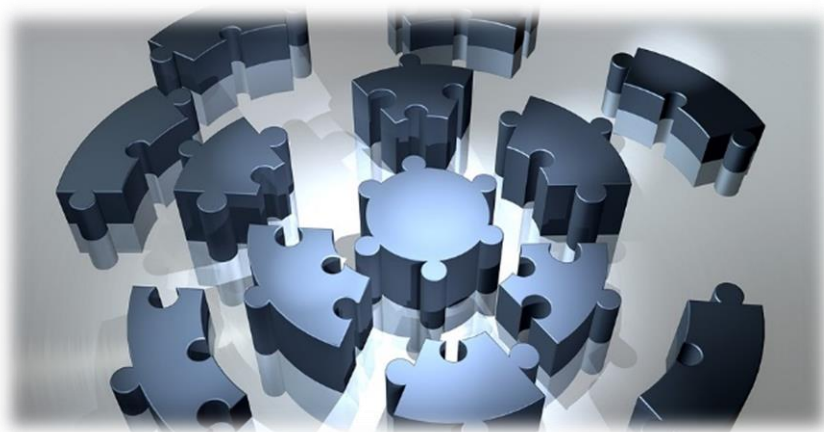
Le Pâquier	026 912 61 81	commune@lepaquier.ch	www.lepaquier.ch	Mme Mélanie Marcuet 026 912 61 81
Marsens	026 915 18 44	commune@marsens.ch	www.marsens.ch	Mme Emmanuelle Risse 026 915 18 44
Morlon	026 912 38 30	commune@morlon.ch	www.morlon.ch	Mme Sandrine Perona 026 912 38 30 controlehabitant@morlon.ch
Pont-en-Ogoz	026 915 14 94	commune@pont-en-ogoz.ch	www.pont-en-ogoz.ch	Mme Océane Rial 026 915 14 94
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

i contactez votre caisse LPP


i contactez votre caisse de compensation

Pour une évaluation sommaire de sa rente AVS, consultez le site de la Caisse suisse de compensation

Formulaire de demande de rente AVS/AI, de prestations complémentaires


Renseignements gratuits par des spécialistes de la LPP

Pour retrouver des fonds en libre passage : Fondation Institution supplétive LPP

 026 305 52 52

 [lien internet](#)







 [lien internet](#)

 agence AVS de votre commune ou votre caisse de compensation






 [lien internet](#)

 [lien internet](#)

Bien préparer sa retraite


-  cours / formations par Pro Senectute avec AvantAge  026 347 12 40
-  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

-  le service social de Pro Senectute se tient également à votre disposition pour compléter les formulaires.







-  agence AVS de votre commune
-  Caisse de compensation
-  Caisse AI

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

Informations générales

Pour des informations générales sur le développement des assurances sociales, consultez le site de l'Association romande et tessinoise des institutions d'action sociale (Artias)

🌐 [lien internet](#)

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 25.- par jour.

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

Contact et informations



Réseau Santé et Social
de la Gruyère

☎ 026 919 00 19

✉ reseau@rssg.ch

📍 Consultez [l'ordonnance cantonale](#)

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

🌐 [lien internet](#)

✉ info@les-saint-bernard-du-coeur.ch

« 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](#)

Des mesures spécialisées pour seniors ont été mises en place par le canton de Fribourg :

Téléchargez la brochure « **Pro 50+** »

🌐 [lien internet](#) (Pro Senectute)

- 📌 mentorat pour seniors au chômage (en collaboration avec Pro Senectute). Plus d'infos auprès de votre conseiller/ère en personnel de votre ORP.
- 📌 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, Gilbert Michel

📍 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](#)

Il existe également des formations pour ne pas céder aux démarchages téléphoniques :

Université populaire

📄 cours « système social suisse : base des assurances sociales »

☎ 026 322 77 10

🌐 [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

i brochure consacrée aux droits des patient-e-s

☎ 026 305 45 80

🌐 [lien internet](#)

La permanence des notaires

i informations relatives aux successions et testaments

📍 NH Hôtel, Fribourg

🌐 [lien internet](#)

🕒 1^{er} lundi de chaque mois, 17h-19h

💰 CHF 20.- la séance

Directives anticipées

Pro Senectute

i 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](#)

Mandats d'inaptitude

La Confédération

🌐 [lien internet](#)

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

i 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

i pour une auto-évaluation de son aptitude à la conduite  [lien internet](#)

Touring Club Suisse

i des cours de conduite  0844 888 111


 [lien internet](#)

i Des exercices et des conseils pour les conducteurs de plus de 70 ans

 [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 Passe Partout 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
Affidea 📍 transport sécurisé pour les centres Givision	☎ 026 919 19 00 🕒 prendre contact au moins 48h à l'avance
Abnet conciergerie , Vaulruz, 📍 accompagnement pour médecin, promenades et courses	☎ 026 476 61 80 🌐 lien internet
Compagna : Accompagnement de voyageurs en transports publics	☎ 071 220 16 07 🌐 lien internet

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
Service des moyens auxiliaires de Pro Senectute	☎ 026 347 12 40 🌐 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 (non électriques)	🌐 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.



La Commune de La Roche a développé un chemin d'exercices favorisant la mobilité des aîné-e-s. Il est situé entre l'EMS et les appartements adaptés. Ce chemin est ouvert à toutes et tous. N'hésitez pas à venir le tester ! Des chemins d'exercices similaires sont en cours de réalisation à Vulruz et Charmey.

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

[lien internet](#)

« 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 gérontopôle Fribourg distille de l'information sur l'aménagement des domiciles.

 [lien internet](#)

Le canton de Fribourg a édité une brochure d'information relative au logement.

 026 305 29 68

 [lien internet](#)


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

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 / d'électroménager


Un robinet qui coule, des sanitaires à détartre, 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

 [lien internet](#)

Biosph'R, Bulle, réparation d'électroménager

 078 222 81 85

 [lien internet](#)

« 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

Pro Senectute, Service de nettoyage

☎ 026 347 12 40

🌐 [lien internet](#)

Home Instead, 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](#)

Abnet conciergerie, Vaulruz, accompagnement pour les sorties : médecin, promenade, courses, demandes administratives.

☎ 026 476 61 80

🌐 [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*

i 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 :

☎ 026 928 40 40

Commune Bas-Intyamon :

☎ 026 921 81 00

Commune Grandvillard :

☎ 026 928 11 50

Restaurant L'Oscar

☎ 026 913 13 43

i livraison à domicile, pour tout le secteur

Restaurant La Maison du Gruyère

☎ 026 921 84 22

i livraison à domicile, région Pringy

Home de la Rose des Vents, Broc

i à retirer sur place

☎ 026 921 60 00

L'Edel Lounge

☎ 026 913 10 91

i livraison à domicile uniquement pour Broc et Le Pâquier

Auberge de la Couronne, Enney

☎ 079 256 71 98

i à retirer sur place

☎ 026 921 21 19

Restaurant du Lion d'or, Neirivue

i livraison à domicile, région vallée de l'Intyamon

☎ 026 565 51 71

Vallée de La Jogne

Restaurant La Cascade, Jaun

i livraison à domicile de Jaun à Im Fang

☎ 026 929 82 06

Home de la Vallée de la Jogne, Charmey

☎ 026 927 54 54

i livraison à domicile de Charmey à Châtel-sur-Montsalvens

Restaurant La Berra, Cerniat

☎ 026 927 11 36

i livraison à domicile à Cerniat

Rive gauche, Bulle et La Tour-de-Trême

Restaurant Maison de Ville, Vuippens 📍 livraison à domicile, région Vuippens	☎ 026 915 15 92
RFSM, Marsens 📍 livraison à domicile à Marsens et/ou à retirer sur place	☎ 026 305 78 00
Foyer St-Joseph, Sorens 📍 livraison à domicile, région Sorens	☎ 026 915 95 66
HFR, Riaz 📍 à retirer sur place	☎ 026 306 40 00
Restaurant La Croix-Verte, Echarlens 📍 à retirer sur place	☎ 026 915 15 15
Traiteur Es Novalys, Vuadens 📍 livraison à domicile, région Bulle	☎ 079 374 46 22
Restaurant L'Oscar, Bulle 📍 livraison à domicile, région Bulle	☎ 026 913 13 43
Foyer de Bouleyres, Bulle 📍 livraison à domicile, région Bulle et La Tour-de-Trême et/ou à retirer sur place	☎ 026 919 70 00 ☎ 026 919 71 03 (en cas d'urgence)
Foyer de Morlon, Morlon 📍 livraison à domicile, région Morlon	☎ 026 912 73 97
Restaurant L'Edel Lounge, Bulle 📍 livraison à domicile, région Bulle, La Tour-de-Trême, Riaz et Marsens	☎ 026 913 10 91
Restaurant WorkFood, Farvagny 📍 livraison à domicile, région Rive gauche et Bulle	☎ 079 449 33 67
Restaurant de l'Union, Sorens 📍 à retirer sur place	☎ 079 322 51 05

La Sionge

- Traiteur Es Novalys, Vuadens ☎ 079 374 46 22
📍 livraison à domicile, région Vuadens + 10km
- Restaurant L'Oscar, Bulle ☎ 026 913 13 43
📍 livraison à domicile, région La Sionge
- Restaurant L'Edel Lounge, Bulle ☎ 026 913 10 91
📍 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
- Restaurant Le Chamois, Botterens ☎ 026 921 16 19
📍 à retirer sur place

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](#)

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 bistrot, 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 télémedecine (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.)



Pro Senectute

- i** le Service des moyens auxiliaires de Pro Senectute propose des rollators, cadres de marche, lits électriques, chaises roulantes  026 347 12 48  [lien internet](#)

Association Secutel / ASEMA

- i** 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

- i** location de lits électriques et matelas  026 347 39 52  [lien internet](#)

Meditec SA

- i** propose une offre importante de moyens auxiliaires  021 887 02 10  [lien internet](#)

Careproduct.ch

-  0800 88 44 44  [lien internet](#)

Acousticentre

-  [lien internet](#)

Services Réhabilitation Santé Sàrl

-  [lien internet](#)  021 801 46 61


Contact et informations

- i** 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

- i** 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

Les commerces de proximité assurant la livraison à domicile

Toute la Gruyère

Epicerie Durable, La Sieste, Enney 📍 livraison à domicile	☎ 026 921 21 72 🌐 lien internet
Rumo Primeurs SA, Bulle 📍 livraison à domicile	☎ 079 347 15 73
Cuennet Fromages, Bulle 📍 livraison à domicile	☎ 026 912 71 87
Alimentation La Crèmerie, Riaz 📍 livraison à domicile	☎ 026 912 95 11
Boucherie du centre, Bulle 📍 livraison à domicile	☎ 026 912 33 12
La Belle Luce, Epagny 📍 livraison à domicile	☎ 026 921 20 21
Boucherie traiteur Esseiva, La Tour-de-Trême 📍 livraison à domicile	☎ 026 912 72 26 ☎ 079 717 35 22 🌐 lien internet

Vallée de la Jogne

Agrival, Charmey 📍 livraison à domicile, boissons et produits agricoles	☎ 026 927 18 02
Boulangerie des arcades, Charmey et Jaun 📍 livraison à domicile	☎ 026 927 11 23 ☎ 026 929 82 24

Boulangerie du Parc, Charmey 📍 livraison à domicile	☎ 026 927 11 87
Boucherie du centre, Charmey 📍 livraison à domicile	☎ 026 927 11 89
Epi'Vrac, Charmey 📍 livraison à domicile	☎ 026 927 20 20
Laiterie de Charmey 📍 livraison à domicile	☎ 026 927 11 31

Rive gauche

Boucherie Jean-Marc Maillard, Sorens 📍 livraison à domicile	☎ 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 📍 livraison à domicile	☎ 026 915 24 24

Bulle, Morlon et La Tour-de-Trême

Aux quatre saisons, Bulle 📍 livraison à domicile	☎ 026 912 44 34
Magasin au p'tit tout, Bulle 📍 livraison à domicile	☎ 026 912 86 86
Alex Terroir, Bulle 📍 livraison à domicile, boulangerie, boucherie et fromagerie	☎ 026 919 33 11 🌐 lien internet

Intyamou, Broc, Le Pâquier, Gruyères

Boulangerie Jean-Luc Delabays, Grandvillard 📍 livraison à domicile	☎ 026 928 11 27
Denner, Broc 📍 livraison à domicile	☎ 026 921 15 20
Magasin d'alimentation Caroline Gurtner, Albeuve 📍 livraison à domicile	☎ 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
 ⓘ livraison à domicile
- Fromagerie du Pâquier ☎ 026 912 26 63
 ⓘ livraison à domicile
- Epicerie-Fromagerie Delacombaz, Montbovon ☎ 026 928 11 43
 ⓘ livraison à domicile
- Boucherie Suchet, Grandvillard ☎ 026 928 12 08
 ⓘ livraison à domicile

Rive droite

- Laiterie de Pont-la-Ville ☎ 026 413 32 50
 ⓘ livraison à domicile boulangerie et fromagerie ☎ 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

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

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](#)

Tri/déchetterie à domicile

Toute la Gruyère

Raphaël Quaglia, Bulle ☎ 079 558 81 82

Benoît Messerli, La Tour-de-Trême ☎ 079 486 98 60

i déchetterie à domicile essentiellement le samedi

SOS Déchets ☎ 079 460 46 46

i déchetterie à domicile et débarras d'appartement 🌐 [lien internet](#)

Oust ! ☎ 026 588 00 06

🌐 [lien internet](#)

Bulle, Morlon et La Tour-de-Trême

Société de jeunesse de Morlon ☎ 079 890 95 35

i à disposition pour évacuer les déchets en cas de besoin

Vallée de la Jogne

Commune du Jaun ☎ 026 929 86 00

i à disposition pour évacuer les déchets en cas de besoin ☎ 079 636 33 26

La Sionge

Société de jeunesse et Mouvement indépendant, ☎ 077 409 14 33

Vuadens ✉ isabelle.seydoux@icloud.com

i collecte des déchets à domicile pour la commune de Vuadens

🕒 les 1^{ers} samedis du mois entre 9h et 10h30

Intyamou, Broc, Le Pâquier, Gruyères

Commune de Gruyères ☎ 026 921 33 91

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

Commune de Bas-Intyamou ☎ 026 921 81 00

i à disposition pour évacuer les déchets en cas de besoin

La Société d'intérêt villageois du Pâquier ☎ 079 221 67 52

i prise en charge des déchets des seniors (Mme Yannick Tissot)

Rive Gauche

Société de jeunesse de Riaz

i à disposition pour évacuer les déchets en cas de besoin

☎ 026 919 88 88

✉ commune@riaz.ch

Rive droite

Commune de Corbières

i 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

i 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

Foyer de Bouleyres, Bulle

☎ 026 919 71 73

EMS de La Sionge, Vuadens

☎ 026 912 29 29

EMS de la Vallée de la Jogne, Charmey

☎ 026 927 54 54

Soins aux animaux à domicile

Pile poils, Soins à domicile pour animaux

☎ 079 329 56 46

i Balades, soins, gardiennage, transport

☎ 076 598 58 32

🌐 [lien internet](#)

Nadine Carrel, Aide aux seniors propriétaires
d'animaux

☎ 078 809 76 70

i Déplacement pour visite chez le vétérinaire,
promenades, recherche de solution de garde...

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)

i Pour toute question, vous pouvez vous adresser à l'organe de coordination 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

✉ organecoordination@rssg.ch

Appartements adaptés en Gruyère

Foyer Gruérien

📍 Rue du Moléson 1, 1630 Bulle

☎ 026 912 55 40 (concierge)

☎ 026 919 09 99 (Gruyère Immo)

Foyer Monférimi

📍 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](#)

Pour une admission :

📌 Organe de coordination du RSSG

☎ 026 919 00 19

📌 organecoordination@rssg.ch

Home de la Vallée de la Jogne

📌 2 lits à Charmey

🌐 [lien internet](#)

Foyers de jour en Gruyère

Foyer de jour Les Myosotis, Charmey

📌 7 places

📍 situé juste à côté de l'EMS de la Vallée de la Jogne

🌐 [lien internet](#)

Pour une admission :

📌 Organe de coordination du RSSG

☎ 026 919 00 19

📌 organecoordination@rssg.ch

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

🕒 mardi et jeudi

✉ info@humilimont.ch

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

Sandrine, 81 ans.

Foyers de longs séjours en Gruyère

Foyer St-Joseph, Morlon

i 26 lits, long séjour non médicalisé

EMS d'Humilimont, Marsens

i 33 lits, long séjour médicalisé

 [lien internet](#)

EMS de la Sionge, Sâles et Vuadens

i 71 lits, long séjour médicalisé

 [lien internet](#)

Foyer St-Joseph, Sorens

i 25 lits, long séjour médicalisé et 15 lits long séjour non médicalisé

 [lien internet](#)

Home de la Vallée de l'Intyamont, Villars-sous-Mont

i 44 lits, long séjour médicalisé

 [lien internet](#)

Foyers de la ville de Bulle

i 111 lits, long séjour médicalisé et 21 lits en unité psychogériatrique

 [lien internet](#)

Foyer de la Rose des Vents, Broc

i 44 lits, long séjour médicalisé

 [lien internet](#)

Foyer St-Joseph, La Roche

i 47 lits, long séjour médicalisé

 [lien internet](#)

Home de la Vallée de la Jogne, Charmey

i 48 lits, long séjour médicalisé

 [lien internet](#)

Foyer St-Germain, Gruyères

i 31 lits long séjour médicalisé et 5 lits long séjour non médicalisé

 [lien internet](#)


EMS Les Camélias, RFSM, Marsens

i 15 lits en unité psychogériatrique


 [lien internet](#)


Pour une admission :

i Organe de coordination du RSSG

 026 919 00 19

i organecoordination@rssg.ch


 026 305 78 30

 026 305 78 31

 JordanPA@rfsm.ch

i Pour la liste complète de toutes les institutions fribourgeoises, veuillez consulter le site de l'AFIPA

 [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

Val-Débarras

📞 079 580 58 57

🌐 [lien internet](#)

L'entreprise Carbonie

📞 021 588 14 01

🌐 [lien internet](#)

SOS Déchets

📍 déchetterie à domicile et débarras d'appartement

📞 079 460 46 46

🌐 [lien internet](#)

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) ☎ 026 304 21 36

Medhome, service de médecins à domicile ☎ 026 670 07 00
📍 7j/7 de 7h à 23h 🌐 [lien internet](#)

La pharmacie de garde ☎ 026 304 21 40
📍 En cas de besoin, la plupart des pharmacies livrent à domicile, merci de vous renseigner directement auprès de votre pharmacie

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

Home Instead, 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

Ergothérapie Alter-Ergo, Bérénice Castella 📍 Bulle	☎ 079 463 70 24 ☎ 026 912 23 72
Atelier Funam'Bulle, Anne Majczak 📍 Bulle	☎ 079 392 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

i 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
OPhysio Pôle Sud 📍 Bulle	☎ 026 919 55 45
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

📌 Un cours « marcher avec assurance » est organisé par la Physiothérapie des Myosotis afin d'améliorer la coordination et l'équilibre,

☎ 026 927 10 00

📍 les cours ont lieu à la salle polyvalente du home de la vallée de la Jogne

📌 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](#)

Podologie à domicile

Chloé Sottas

📍 Bulle

☎ 079 324 89 40

🌐 [lien internet](#)

Podologie à domicile, Aurélie Schaer

📍 Avry-dt-Pont

☎ 079 283 97 91

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](#)

☎ 058 806 26 26 (hotline, lundi, mardi, jeudi et vendredi, 14h-18h)

🌐 [La newsletter](#)

🌐 [Le guide pratique](#)

🌐 [Le répertoire des offres](#)

La Haute Ecole de Santé

i cours destinés aux proches aidant-e-s

☎ 026 429 60 52

🌐 [lien internet](#)

La Croix-Rouge Fribourg

i 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)

i 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

i 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

i 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

i 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

i 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

i deux unités « soins démence » sont disponibles. Pour plus d'informations, veuillez-vous adresser à l'organe de coordination du RSSG

☎ 026 919 00 19

Réseau Santé et Social de la Gruyère, Service d'aide et de soins à domicile ☎ 026 919 00 19

Memo-info.ch, informations sur la démence 🌐 [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

Palliaphone ☎ 026 426 00 55
📍 ligne téléphonique d'informations générales sur les soins palliatifs 🌐 [lien internet](#)

Voltigo ☎ 026 426 00 00
📍 des professionnel-le-s se déplacent à domicile ou en institution 🌐 [lien internet](#)

Veiller accompagner là et maintenant ☎ 026 436 46 60 (bureau)
📍 soutien en cas de deuil, accompagnement pour personne en fin de vie ☎ 026 424 00 80 (permanence accompagnement) 🌐 [lien internet](#)

Pallia-vie ☎ 079 133 31 09
📍 accueil tous les mercredi et samedi après-midi à La Tour-de-Trême 🌐 [lien internet](#)

Fin de vie, mort, deuil ☎ 079 230 72 30
📍 soirées d'écoute et de partage 🌐 [lien internet](#)
📍 1X/mois
📍 c/o André Baechler, Rte de la Glâne 143B, Villars-sur-Glâne

Pro Infirmis 🌐 [lien internet](#)
📍 « Aide-mémoire en cas de décès »

Exit Suisse romande 🌐 [lien internet](#)
📍 lutte contre l'acharnement thérapeutique et la reconnaissance des droits du patient

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 énergétique ☎ 079 572 96 16
📍 Charmey 🌐 [lien internet](#)

Les Ligues et diverses associations

Ligue pulmonaire fribourgeoise	☎ 026 426 02 70
i conseil, médecin en ligne, aide financière et juridique, 24h/24	☎ 0800 404 800
	🌐 lien internet
Ligue fribourgeoise contre le cancer	☎ 026 426 02 90
i conseils et soutiens administratifs et financiers	🌐 lien internet
Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme	☎ 026 322 90 00
i conseils et cours	🌐 lien internet
Groupe Parkinson	☎ 021 729 99 20
i conseil par téléphone ou courriels, cours, groupes d'entraide	☎ 0800 256 256
	🌐 lien internet
Pro Infirmis	☎ 026 347 00 00
i si moins de 65 ans	🌐 lien internet
Diabètefribourg	☎ 026 426 02 80
i enseignement en diabétologie, conseils ou soutiens juridiques, cours, groupe d'échange	🌐 lien internet
Pro Mente Sana	☎ 022 718 78 40
i pour toute question touchant aux droits de personnes handicapées ou malades psychiques	🌐 lien internet
Société suisse de la sclérose en plaques	☎ 021 729 99 20
i conseils, cours, formations, relève et vacances, groupes d'entraide	🌐 lien internet
Fondation romande des malentendant-e-s	☎ 021 614 60 50
i cours de lecture labiale	🌐 lien internet
Fragile	☎ 021 329 02 08
i pour Vaud et Fribourg, informations, conseils, cours et groupes de paroles pour victimes de lésions cérébrales et pour leurs proches	🌐 lien internet
Association fribourgeoise action et accompagnement psychiatrique	☎ 026 424 15 14
i accueil téléphonique pour informer des offres existantes	🌐 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

- 📄 Brochure « Se nourrir sainement pour rester en bonne santé »

🌐 [lien internet](#)

Prévention et Promotion de la santé Fribourg

- 📄 cours « Prenez votre santé en main, mangez malin ! »

☎ 026 425 54 10

🌐 [lien internet](#)

🌐 info@peps-fr.ch

Sylvie Corbett

- 📍 nutritionniste privée à Bulle
- 📄 remboursement par les assurances complémentaires LAMal possible

☎ 078 898.58 29

🌐 [lien internet](#)

Fresucare

- 📄 pour une nutrition artificielle par sonde

☎ 0800 800 877

🌐 [lien internet](#)

Ligue contre le diabète

- 📄 conseil par des nutritionnistes
- 📄 remboursement par la LAMal si prescription médicale

☎ 026 426 02 80

🌐 [lien internet](#)

Axel care

- 📄 diététicienne à domicile
- 📄 remboursement par la LAMal si prescription médicale

☎ 032 552 05 55

🌐 [lien internet](#)

Senso5

- 📄 Quelques capsules vidéo consacrées à l'alimentation des seniors

🌐 [lien internet](#)

Société suisse de nutrition

- 📄 Projet alimentation 60plus

🌐 [lien internet](#)

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

- 📄 plate-forme d'accueil, urgence psychiatrique

☎ 026 305 77 77

🌐 [lien internet](#)

Prévention suicide.ch

- 📄 flyer sur la question du suicide

🌐 [lien internet](#)

Centre de Soins en Santé Mentale

- 📍 Rue de la Condémine 60, 1630 Bulle

☎ 026 305 63 73

Santépsy.ch

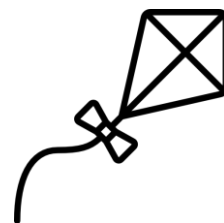
- 📄 Promotion de la santé mentale dans les cantons latins

🌐 [lien internet](#)

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

- i** tous les lundis, 14h-17h **📍** à Bulle, Les Halles, 1^{er} étage
- i** tous les 1^{ers} lundis du mois, 14h-17h **📍** à Sorens, centre paroissial
- i** tous les 1^{ers} mardis du mois, 14h-17h **📍** à Vuippens, salle paroissiale
- i** tous les 1^{ers} jeudis du mois, 14h-16h **📍** à Riaz, centre paroissial

Visites à domicile

- i** à la demande **i** contactez Mme Véronique Yerly **📞** 026 919 61 00

Repas-partage

- i** tous les lundis (sauf été) de 11h30 à 13h **📍** au premier étage des Halles à Bulle **📞** 026 913 11 22 **i** [Caritas-Gruyère](#)

Vie montante

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

Offres culturelles

- i** 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

Fédération fribourgeoise des retraité-e-s, section Gruyère

📍 c/o Mme Françoise Egger

☎ 079 582 53 44

🌐 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 ☎ 079 794 79 17

📧 recherche des chauffeurs bénévoles

📧 **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

📧 vous renseigne volontiers sur les associations qui recherchent des bénévoles 🌐 [lien internet](#)

« 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

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.

i 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

🌐 [lien internet](#)

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

i 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 ouvre au public ses animations du jeudi après-midi.



Lotos et gâteaux

📞 026 927 54 54

i organisation par le Home de la Vallée de La Jogne

🌐 [lien internet](#)

📍 Hôtel du Sapin, Charmey

💰 CHF 5.- le carton

Cafés Seniors

- 📍 organisation par Bulle Sympa
- 📍 deux vendredis par mois de 14h à 15h30

📍 à la Résidence du Marché à Bulle

Pour toutes et tous, **jeux de cartes et jeux de société** ☎ 026 912 29 29

📍 à l'EMS de Sâles

📍 tous les lundis de 14h à 16h30

Bricolage, jass, cuisine, film, etc.,

📍 à la Résidence du Marché de Bulle

📍 tous les jeudis après-midi dès 14h30

☎ 026 919 18 07

☎ 079 232 39 29

🌐 [lien internet](#)

☎ 026 552 50 70

🌐 [lien internet](#)

« Espace Senior » à la Tour-de-Trême

🌐 [lien internet](#)

Recherche de bénévoles :

☎ 079 512 21 06

L'info bonus : Lentement mais sûrement

Pour une fois, ce sont ceux qui marchent plus lentement qui donnent le tempo ! Bulle Sympa propose des promenades et du bavardage à un rythme agréable :



Bulle Sympa organise des « Marches Sympa Seniors »

📍 tous les mardis de 9h à 10h30

📍 rdv sous le kiosque de la place du marché à Bulle

☎ 079 232 39 29

🌐 [lien internet](#)



« 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

i un service est spécialisé pour vous aider à remplir vos déclarations d'impôts

☎ 026 347 12 40

🌐 [lien internet](#)

Fribourg pour tous

i 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](#)

i 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

i 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
📍 information relative à l'utilisation des
tablettes : [un guide d'utilisation des
tablettes à l'attention des seniors.](#)

☎ 079 124 04 88
🌐 [lien internet](#)
✉ contact@phg-si.ch
🌐 [lien internet](#)

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

☎ 026 429 67 45
🌐 [lien internet](#)

📍 Fribourg
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 :

📍 Organe de coordination du RSSG

☎ 026 919 00 19
✉ organecoordination@rssg.ch

📍 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, ☎ 026 919 00 19
Service d'aide et de soins à domicile,
Ergothérapie à domicile

📍 à votre disposition pour des visites à domicile

📍 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

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 Jagne

La Fondation Ipsen a édité un livre 🌐 [lien internet](#)
« *Exercice & Activité Physique, Votre guide quotidien !* »

📍 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

i 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 :

i 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 :

i 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
i brochures d'informations  [lien internet](#)
téléchargeables sur le site internet

Canton de Fribourg  026 305 30 70
i pour trouver de l'aide, consultez  [lien internet](#)
également le site du canton

Vieillesse et addiction  [lien internet](#)

Violence

i Association vieillesse sans violence  0848 00 13 13
 info@vieillesesansviolence.ch

« 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 | ☎ 026 322 77 10 |
| i un programme diversifié de cours | 🌐 lien internet |
| i le programme des cours en version papier est disponible au secrétariat de votre commune | |
| L'université de Fribourg | 🌐 lien internet |
| i ouvre certains de ses cours spécifiquement aux aîné-e-s, se renseigner sur le site | |
| L'école club Migros | ☎ 058 568 82 75 |
| i un programme de cours très diversifié | 🌐 lien internet |
| Créativité au troisième âge | 🌐 lien internet |
| i un concours pour les productions scientifiques et musicales | |

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).

- i** les bibliothèques de Bulle et de Sorens prêtent des livres (romans, documentaires, bandes dessinées, récits...) à des conditions particulières pour les seniors
- i** les bibliothèques de Bulle, Charmey, Hauteville et Sorens disposent d'un site internet
- i** 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

i mise à disposition d'un catalogue très important de livres audio.

\$ le service est gratuit

 [lien internet](#)

Bibliothèque de Bulle

i en plus des prestations ordinaires, la bibliothèque de Bulle offre un service de livraison à domicile « Livre vole »

\$ le coût de l'abonnement annuel pour les seniors est de CHF 15.-

 [lien internet](#)

Boîtes à livres

i offrez une seconde vie à vos livres en les partageant

📍 des boîtes à livres ont été installées dans la quasi-totalité des communes gruériennes

i 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.



Conseil des Anciens de Genève

i à télécharger la brochure « Memento du piéton avisé »

 [lien internet](#)

Bulle Sympa organise des « Marches Sympa Seniors »

i tous les mardis de 9h à 10h30

📍 rdv sous le kiosque de la place du marché à Bulle

📞 079 232 39 29

🌐 [lien internet](#)

Mouvement des aîné-e-s du canton de Fribourg

i sorties de marche

🌐 [lien internet](#)

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

Association mobilité piétonne.ch

i brochure « Marcher au quotidien. Conseils de sécurité routière pour les seniors »

🌐 [lien internet](#)

La Fédération fribourgeoise des retraité-e-s, section Gruyère,

i sorties de marches

i c/o Mme Françoise Egger

📞 079 582 53 44

🌐 [lien internet](#)

« Randonnées pour les nuls »

i le but de ces randos est d'aider les personnes ayant perdu leur condition physique à retrouver le plaisir de la randonnée

i c/o Mme Sandrine Amey

📞 079 302 18 72

🌐 [lien internet](#)

Initiation au vélo électrique / participation à une sortie à vélo

i 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](#)

Aevea Vita Hôtels

📞 044 382 80 77

🌐 [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

i un thé dansant

📍 à l'Hôtel du Sapin à Charmey.

📞 026 927 54 54

🌐 [lien internet](#)

- 📍 tous les seniors gruériens sont les bienvenus

Ville de Bulle

- 📍 thé dansant
- 📍 tous les mardis de 14h à 17h, sauf juillet et août, **reprise le 7 décembre 2021**
- 📍 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

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

🌐 [lien internet](#)

📞 026 347 39 65

🌐 [lien internet](#)

- i** pour les projets communaux, se renseigner auprès des secrétariats communaux

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

- i** parties de cartes
- i** deux mercredis par mois, dès 14h.
- \$** CHF 4.- avec boisson et collation

- i** c/o Mme Liliane Remy
- 📞** 079 296 13 92

Mini-golf de Bulle

- i** séances découverte pour seniors
- i** un lundi sur deux

- i** c/o Mme Brigitte Tinguely
- 📞** 079 362 48 20
- i** c/o M. Dominique Gendre
- 📞** 077 409 89 88
- 🌐** [lien internet](#)

La Presse, ça vous intéresse ?

- i** venez débattre de l'actualité
- i** tous les mardis de 10h à 11h
- 📍** au café Gare à Toi à Bulle.

Tennis de table

- i** séances Découverte pour Seniors
- i** le mercredi matin, de 9h15 à 10h45
- \$** CHF 15.- la séance

- i** c/o M. Michel Kolly
- 📞** 077 425 71 43
- 🌐** [lien internet](#)

Philatélie

- i** séances découverte
- i** 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

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

- i** c/o M. Khosrow
- 📞** 079 667 02 84

Découvrir la pétanque

- i** 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

i liste complète des cours organisés par Pro Senectute en Gruyère

☎ 026 347 12 40

🌐 [lien internet](#)

🌐 [lien internet \(domigym\)](#)

« 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

i 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	12
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 / d'électroménager	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	27
Optique à domicile	27
Prothèses dentaires à domicile	27
Tri/déchetterie à domicile.....	28
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	40
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
L'info bonus : Lentement mais sûrement	48
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	53
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	59
La Gym Seniors	60
L'info bonus : la carte culture Caritas	60

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



En version allemande :

<https://rssg.ch/senioreninformationsbroschure>



Édition décembre 2021