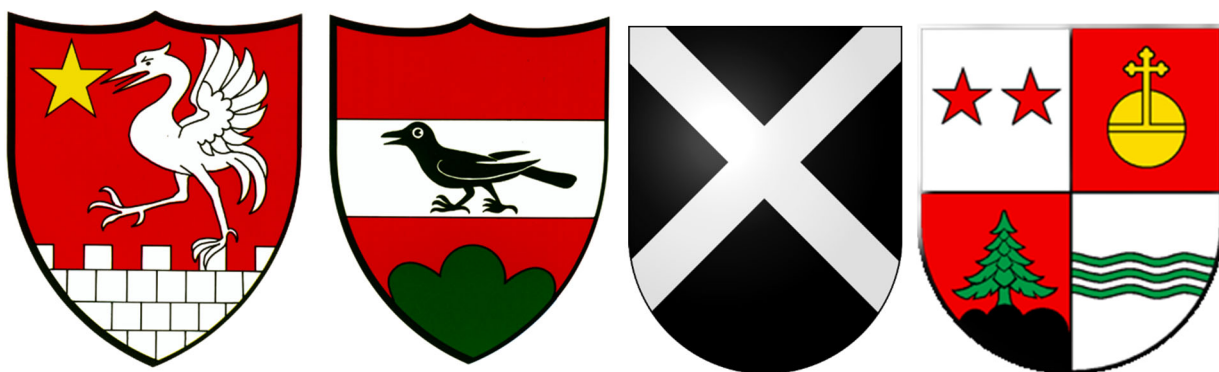


Informationen, Antworten für ein gutes Leben und Älterwerden in meiner Region




Informationsbroschüre über das Jauntal


Notfallkontakte



Ambulanz  144

Polizei  117

Feuerwehr  118

Notruf  112

Rega  1414



1. **Sich informieren** (Seite 5)
2. **Sich zu Hause wohlfühlen** (Seite 6)
 - 2.1 **Gut essen** (Seite 7)
 - 2.2 **Hilfsmittel, Hörgeräte und Alarmanlagen** (Seite 8)
 - 2.3 **Geschäfte in der Umgebung** (Seite 8-9)
 - 2.4 **Schönheitspflege zu Hause** (Seite 9)
 - 2.5 **Coiffeur zu Hause** (Seite 9)
 - 2.6 **Massagen | Therapie | "Wohlbefinden" zu Hause** (Seite 10)
 - 2.7 **Augenoptik zu Hause** (Seite 10)
 - 2.8 **Sortieren | Müllabfuhr zu Hause | Abstellraum** (Seite 10)
 - 2.9 **Chemische Reinigung** (Seite 11)
 - 2.10 **Postdienst zu Hause** (Seite 11)
 - 2.11 **Transport und Mobilität** (Seite 11)
 - 2.12 **Tierarzt zu Hause** (Seite 12)
3. **Sich an einem neuen Ort wohlfühlen** (Seite 13)
4. **Sich Unterstützung holen** (Seite 14)
 - 4.1 **Lebensmittelhilfe** (Seite 14)
 - 4.2 **Hilfe für neue Technologien** (Seite 15)
5. **Sich pflegen** (Seite 15-16-17-18-19)
6. **Sich engagieren, treffen und unterhalten** (Seite 20)
 - 6.1 **Aktivitäten, Sport, Weiterbildungen, Konferenzen** (Seite 20-21)
 - 6.2 **Seniorenfreizeit, die allen offen steht** (Seite 21)
7. **Persönliche Notizen** (Seite 26)
8. **Danke an die grosszügigen Spender** (Seite 27-28)

Wir bitten unsere Leserinnen und Leser, alle Fehler und Irrtümer in dieser Publikation unter der E-Mail-Adresse: ch@rmey.ch mitzuteilen.

Es gibt viele professionelle Organisationen und ehrenamtliche Vereine, die Leistungen für Senioren anbieten. Es ist jedoch nicht immer einfach, die richtige Adresse zu finden, wenn man sie braucht. In der vorliegenden Broschüre sind möglichst viele nützliche Informationen über die in der Region des Jauntals und im Kanton Freiburg angebotenen Dienstleistungen zusammengefasst.

Diese Broschüre soll entwicklungsfähig sein. Jeder Bürger kann seine Anmerkungen und Vorschläge einbringen, die wir, wenn möglich, in die nächste Ausgabe aufnehmen werden. Wir danken Ihnen im Voraus für Ihre Beteiligung an der Verbesserung dieser Broschüre.

Diese Broschüre ist das Ergebnis einer kollektiven Arbeit, die von der Gruppe "SENIOR TERRAIN" durchgeführt wurde. All diesen Personen sei an dieser Stelle für ihr Engagement gedankt.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen und Nutzen.

Im Namen der Gruppe "SENIOR TERRAIN".

Anne Blanche Dias-Nussbaumer Gemeinderätin



Angélique Gander Soziokulturelle Animatorin Pro Senectute



1. **Sich informieren**

RSSG (Netzwerk für soziale Gesundheit im Greyerzerland)

Das Netzwerk steht Ihnen für alle Informationen über Ihren Distrikt in Bezug auf Gesundheits- und Sozialleistungen zur Verfügung und verweist Sie, ebenso wie die Gemeindeverwaltungen, an spezifische Dienste, je nach Ihrer Anfrage.

Rue de la Lécheretta, 18 1630 Bulle

<https://www.rssg.ch>

Sozialdienst ☎ 026 919 63 63

Koordinations- und Informationszentrum

Dienst für Hilfe und Pflege zu Hause

Pflegeheime und Betreuungsstrukturen

Alterspolitik und kommunale Konzepte ☎ 026 919 00 19

Gemeindesekretariate und AHV-Zweigstellen

Die Gemeindeverwaltungen in jedem Dorf stehen Ihnen für Auskünfte zur Verfügung. Die Mitarbeiter können Sie an die entsprechenden Dienste, Organe oder spezialisierten Institutionen je nach Ihrer Anfrage weiterhelfen.

Châtel-sur-Montsalvens ☎ 026 921 29 00

commune@chatel-montsalvens.ch

www.chatel-montsalvens.ch

Frau Nicole Piccand

nicole.piccand@chatel-montsalvens.ch

Crésuz ☎ 026 927 10 32

commune@cresuz.ch

www.cresuz.ch

Herr Daniel Gremaud

caisse@cresuz.ch

Jaun / Bellegarde ☎ 026 929 86 00

gemeinde@jaun.ch

www.jaun.ch

Herr Aldo Buchs ☎ 026 413 90 40

Val-de-Charmey ☎ 026 927 57 57

adm.communale@val-de-charmey.ch

www.val-de-charmey.ch

Frau Brigitte Aebischer

brigitte.aebischer@val-de-charmey.ch

2. Sich zu Hause wohlfühlen

Sein Zuhause einrichten

Um gut zu Hause leben zu können, können bestimmte Anpassungen notwendig sein. Passen Sie Ihr Zuhause an Ihr Alter und Ihre Mobilität an, um Unfälle oder ermüdende Belastungen im Alltag zu vermeiden. Klarheit und Voraussicht sind die Schlüssel zu einem guten Leben zu Hause.

Staat Freiburg

Der Kanton Freiburg hat eine Informationsbroschüre zum Thema Wohnen herausgegeben. Sie können sich auch an die Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten von Qualidomum wenden.

☎ 026 305 29 68

info@ergo-prealpes.ch

<https://www.fr.ch/de/gsd/sva/senior-angebot-und-informationen>

Ergotherapie des RSSG ☎ 026 919 00 19

Suchen Sie einen Ergotherapeuten oder eine Ergotherapeutin auf, der/die Ihnen Tipps gibt, wie Sie mit geeigneten und erschwinglichen Mitteln selbstständig bleiben können.

sasd@rssg.ch

<https://rssg.ch>

Sich im Alltag helfen lassen

RSSG Dienst für Hilfe und Pflege zu Hause ☎ 026 919 00 19

sasd@rssg.ch

<https://rssg.ch>

Pro Senectute ☎ 026 347 12 40

Reinigungsdienst

info@fr.prosenectute.ch

<https://fr.prosenectute.ch>

Freiburgisches Rotes Kreuz ☎ 026 347 39 79

Der Besuchsdienst ermöglicht es Menschen, ein bis zwei Stunden pro Woche gemeinsam mit einer ehrenamtlichen Person zu verbringen.

info@croix-rouge-fr.ch

<https://croix-rouge-fr.ch>

Homeservice24

Reinigungen, Bügeln, Gartenarbeit

<https://homeservice24.ch>

2.1 Gut essen

Lieferung nach Hause

Restaurant La Cascade, Jaun ☎ 026 929 82 06

Hauslieferungen für Jaun und Im Fang

Heim Jauntal Charmey ☎ 026 927 54 54

Hauslieferungen für Val-de-Charmey, Crésuz und Châtel-sur-Montsalvens

Restaurant La Berra, Cerniat ☎ 026 927 11 36

Hauslieferungen für Cerniat

Alternativen zu Hauslieferungen

Freiburgisches Rotes Kreuz ☎ 026 347 82 06

Begleitservice für Ihre Mahlzeiten

"Hilfe bei der Zubereitung und Begleitung während des Essens"

<https://croix-rouge-fr.ch>

Pro Senectute ☎ 026 347 12 40

Mittagstisch, damit das Essen zum Vergnügen wird

<https://fr.prosenectute.ch>

Senior + Jauntal Bistrotische

Geniessen Sie das Tagesmenü mit einem alkoholfreien Getränk für Fr. 18.- in einem Partnerrestaurant. Ein geselliger und gemeinsamer Moment. Die Liste der Bistrotische und die Daten werden jeden Monat im Echo de la Vallée angekündigt.

Aktuelle Partnerrestaurants

«La Berra» in Cerniat ☎ 026 927 11 36

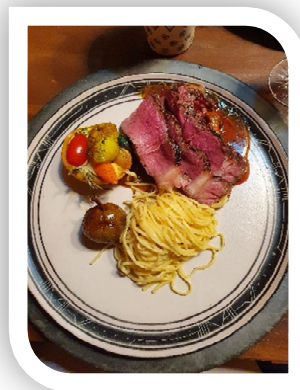
«Le Bistrot Parc» in Charmey ☎ 026 927 19 19

«La Buvette des Invuettes» in Charmey ☎ 026 927 37 93

«Le Pâtissier» in Charmey ☎ 026 927 37 07

«La Pause» in Charmey ☎ 026 927 30 30

«Hôtel Wasserfall» in Jaun ☎ 026 929 82 06



2.2 Hilfsmittel, Hörgeräte und Alarmanlagen

Freiburgisches Rotes Kreuz ☎ 026 347 39 52

Verleih von elektrischen Betten und Matratzen

Alarmanlage

<https://croix-rouge-fr.ch>

<https://notruf.redcross.ch/>

Pro Senectute & Sodimed ☎ 058 911 06 06

Angebot von Hilfsmitteln

(Rollatoren, Gehstöcke, Rollstühle, elektrische Betten usw.)

<https://fr.prosenectute.ch>

Association ASEMA ☎ 024 468 40 90

Angebot von Hilfsmitteln und Alarmsystemen

<https://www.asema.ch>

SmartLife Care ☎ 0848 65 65 65

Verschiedene Alarmsysteme

<https://smartlife-care.ch>

Amplifon Hörgeräte ☎ 026 912 74 52

Rue du Marché 12, 1630 Bulle

<https://www.amplifon.com>

Neuroth Hörgeräte ☎ 026 912 96 46

Rue de Vevey 19, 1630 Bulle

<https://ch.neuroth.com>

Acousticentre Hörgeräte ☎ 026 913 90 66

Rue de Vevey 10, 1630 Bulle

<https://www.acousticentre.ch>

2.3 **Geschäfte in der Umgebung**

Hauszustellung auf Wunsch

Agrival ☎ 026 927 18 02

Hauslieferungen, Getränke und landwirtschaftliche Produkte Charmey

Bäckerei des Arcades ☎ 026 927 11 23

Hauslieferungen Charmey

Bäckerei Audergon ☎ 026 927 11 87

Hauslieferungen Charmey

Metzgerei du Centre ☎ 026 927 11 89

Hauslieferungen Charmey

Epi'Vrac ☎ 026 927 20 20

Hauslieferungen Charmey

Käserei ☎ 026 927 11 31

Hauslieferungen Charmey

Bäckerei Buchs ☎ 026 929 82 54

Hauslieferungen Jaun

Tissot Boissons ☎ 077 480 74 41

Getränke-Hauslieferungen

Val-Marché ☎ 026 927 20 03 ou ☎ 079 326 03 35

Hauslieferungen

Geöffnet 24h/24h Cerniat

2.4 **Schönheitspflege zu Hause**

«Just a dream» ☎ 079 557 65 95

Pasquier Mégane Rue du Centre 20, 1637 Charmey

2.5 **Coiffeur zu Hause**

Coiffure Cathy ☎ 026 927 33 23

Champ des Moulins 22, 1637 Charmey

Hair du Temps ☎ 026 927 14 48

Gros-Plan 6, 1637 Charmey

Créations Coiffure ☎ 026 929 87 07

Hauptstrasse 422, 1656 Jaun

2.6 Massagen | Therapie | "Wohlbefinden" zu Hause

Massagen ☎ 079 460 06 47

Pasquier Sandy Route de Savignaière 24, 1653 Crésuz

Wohlbefinden und Therapie ☎ 078 807 66 80

Reflexologie, Phytotherapie, Blutegel, Schröpfen

Barras Marie-Christine Route de Biffé 28, 1653 Châtel-sur-Montsalvens

<https://www.chezmarie.net>

Wohlbefinden und Therapie ☎ 079 729 42 87

Reflexologie, Hypnose, Herzkohärenz, EFT

Gisèle Remy Les Ciernes 135, 1637 Charmey

<https://www.lacledelame.com>

Kinesiologie ☎ 076 693 58 34

Katia Favre-Ney Rue de Vuippens 48, 1630 Bulle

<https://www.katiafavreney.ch>

2.7 Augenoptik zu Hause

PrOptique ☎ 076 587 16 17

Service zu Hause

Sehtests, Brillenwahl, Anpassung, Reparaturen

Rue du Bugnon 22, 1628 Vuadens

2.8 Sortieren | Müllabfuhr zu Hause | Abstellraum

Sos déchets ☎ 079 460 46 46

Service für die Entsorgung von wiederverwertbarem Abfall zu Hause

<https://sos-dechets.ch>

Oust ! ☎ 026 588 00 06

Abstellraum und Abonnement-System für eine regelmässige Abholung von
wiederverwertbaren Abfällen

<https://oust.ch>

Jugendverein Charmey ☎ 026 927 57 57

Steht 4x im Jahr zur Verfügung, um Sperrmüll zu entsorgen.

Die Termine werden im Echo de la Vallée angekündigt.

Gemeinde Jaun ☎ 026 929 86 00 ou ☎ 079 636 33 26

Zur Verfügung, um bei Bedarf den Abfall zu entsorgen

Val-Débarras ☎ 079 580 58 57

Entrümpelungen und Reinigungen von Wohnungen und Häusern in der gesamten
Westschweiz

<https://www.val-debarras.ch>

**Kostenlose Müllsäcke für inkontinente Personen, die bei den Gemeindeverwaltungen ein
ärztliches Attest vorlegen**

2.9 Chemische Reinigung

Heim Jauntal ☎ 026 927 54 54

Riau-de-la Maula 9, 1637 Charmey

<https://www.home-jogne.ch>

Wäscherei Tradition ☎ 026 921 34 33

Rue Alexandre Cailler 6, 1636 Broc

2.10 Postdienst zu Hause

Die Schweizerische Post

Führt Ihre Postgeschäfte an der Haustür aus. Zögern Sie nicht, sich bei Ihrer Postfiliale oder Ihrem Postboten zu erkundigen.

<https://www.post.ch/de/standorte/hausservice>

2.11 Transport und Mobilität

Allgemeine Informationen TPF ☎ 026 351 22 00

Für Informationen zu Abonnements, Fahrplänen und Tickets

<https://www.tpf.ch>

Mobil sein und bleiben ☎ 026 347 12 93

Kurse für "mobil sein & bleiben" in Partnerschaft mit Pro Senectute

<https://mobilesein-mobilbleiben.ch/kurse/mobil-sein-und-bleiben>

Fairtiq

Reisen Sie in der ganzen Schweiz mit Zug, Bus und Tram mit der FAIRTIQ-App. Das richtige Ticket für den öffentlichen Verkehr in der Schweiz mit nur einem Klick.

<https://fairtiq>

Parkausweis für Personen mit eingeschränkter Mobilität

Kantonales Amt für Verkehr und Schifffahrt

☎ 026 484 55 46

<https://www.ocn.ch>

Transportdienste

Stiftung PassePartout Gruyère ☎ 026 919 60 39

Transporte 7/7

Reservierung Montag bis Freitag von 8:30 bis 11:30 Uhr

<https://www.fondation-passepartout.ch/gruyere>

Freiburgisches Rotes Kreuz ☎ 026 347 39 40

Transporte von Montag bis Freitag

Buchung eines Transports 48 Stunden im Voraus

<https://croix-rouge-fr.ch>

2.12 Tierarzt zu Hause

«Soins Câlines»

☎ 079 782 62 17

Cécile Duc

Tierärztliche Assistentin

Tierische Dienstleistungen zu Hause

soinscalins@bluewin.ch



3. Sich an einem neuen Ort wohlfühlen

Bedarf an Informationen

Gesundheits- und Sozialnetz des Greyerzbezirks (RSSG) ☎ 026 919 00 19

Bei Fragen können Sie sich an die Koordinations- und Informationsstelle des RSSG wenden, die Ihnen gerne Auskunft über die zur Verfügung stehenden Angebote gibt

coordination@rssg.ch | <https://rssg.ch>

Angepasste Wohnungen

Residenz Les Myosotis

Riau de la Maula 15, 1637 Charmey

Nützliche Informationen zur Verfügbarkeit

☎ 026 347 30 40 (Weck, Aeby & Cie SA)

office@weck-aeby.ch

Kurzzeitaufenthalte

Heim Jauntal ☎ 026 927 54 54

Riau de la Maula 9, 1637 Charmey

2 Betten in Charmey

info@home-jogne.ch | <https://www.home-jogne.ch>

Tagesstätten

Tagesstätte Les Myosotis

Riau de la Maula 15, 1637 Charmey

8 Plätze

Direkt neben dem Heim Jauntal gelegen

Für eine Aufnahme: ☎ 026 919 00 19

<https://www.home-jogne.ch>

<https://rssg.ch>

<https://www.la-famille-au-jardin.ch> | info@la-famille-au-jardin.ch

Tagesstätte Die Familie im Garten ☎ 026 566 71 64

Route d'Humilimont 60B, 1633 Marsens

Spezialisiert auf Gäste mit erheblichen Gedächtnisstörungen

Gedächtnisstörungen vom Typ Alzheimer | 5 Plätze

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 17.00 Uhr

Sozialmedizinische Einrichtungen

Heim Jauntal ☎ 026 927 54 54

Riau de la Maula 9, 1637 Charmey

48 Betten, medizinisch betreuter Langzeitaufenthalt

<https://www.home-jogne.ch> | info@home-jogne.ch

4. Sich Unterstützung holen

Administrative und finanzielle Unterstützung

Beistandschaftsamt Jaun und Rive Droite ☎ 026 413 94 00

Route de la Gruyère 9, 1634 La Roche

Freiburg für alle ☎ 0848 246 246

Informationen und administrative Unterstützung
für die gesamte Freiburger Bevölkerung.

<https://www.fr.ch/de/gsd/ffa>

Pro Senectute ☎ 026 347 12 40

Administrative Hilfen durch die Sozialberatungsstelle
Patientenverfügungen

Hilfsdienst für das Ausfüllen Ihrer Steuererklärung

Individuelle finanzielle Hilfen

<https://fr.prosenectute.ch>

Caritas ☎ 026 913 11 22

Sektion Greyerz

Punktuelle finanzielle Hilfen

<https://www.caritas-gruyere.ch>

Conférence St-Vincent de Paul ☎ 079 211 46 78

Punktuelle finanzielle Hilfen

<https://csvpg.ch>

4.1 Lebensmittelhilfe

Tischlein deck dich ☎ 026 913 18 13

Verteilt Einkaufstaschen mit Lebensmitteln

<https://www.tischlein.ch>

Cartons du cœur ☎ 079 764 01 49

Dienstags von 19:00 bis 20:30 Uhr

<https://cartonsducoeur-fribourg.ch>

Saint Bernard du cœur ☎ 077 450 40 44

Unverkaufte Lebensmittel und Non-Food-Produkte eingesammelt und an Bedürftige verteilt

<http://association-st-bernard-du-coeur-histoire-sans-faim.ch>

Caritas ☎ 026 913 11 22

Sektion Greyerz

Bezugsscheine

<https://www.caritas-gruyere.ch>

4.2 Hilfe für neue Technologien

Roland Niquille | eReNe ☎ 079 353 83 68

Sprechstunde jeden Mittwochnachmittag von 13:00 bis 16:00 Uhr.

Keine Pannenhilfe!

Village d'Enhaut 10, 1637 Charmey

ch@rmey.ch

Olivier Remy ☎ 079 400 45 96

Für deutschsprachige Senioren von Jaun und Im Fang



5. Sich pflegen

Behandelnde Ärzte, Ärzte im Bereitschaftsdienst oder zu Hause, Zahnärzte,

Apotheken

Arztpraxis des Myosotis ☎ 026 927 19 71

Dr. Baba-Ali und Dr. Leclère

Riau de la Maula 15, 1637 Charmey

Dienst von Bereitschaftsärzten ☎ 026 304 21 36

Für nicht lebensbedrohliche Notfälle

Apotheke St-Raphaël

Gros-Plan 8, 1637 Charmey

Auf Wunsch Lieferung von Medikamenten nach Hause ☎ 026 927 12 37

<https://www.pharmacie-st-rafael.ch>

Bereitschaftsapotheke ☎ 026 912 17 82

Für den Greyerzbezirk ☎ 0848 776 776

Zahnärztlicher Notdienst

<https://www.sso.ch/fr/urgences>

Zahnmedizinisches Zentrum B1 ☎ 079 844 08 02

Anwesenheit 1 x pro Monat im Heim Jauntal

Möglichkeit, einen Termin zu vereinbaren für kleine Einsätze

<http://www.cdb1.ch>

Zahnprothesen zu Hause ☎ 026 912 89 59

Cuennet Jean-François

Rue de Vevey 15 ,1630 Bulle

Hausbesuch möglich

Achtung: Wenn Sie Ergänzungsleistungen beziehen und eine Rückerstattung wünschen, müssen Sie unbedingt vorher einen Zahnarzt aufsuchen, um einen Kostenvoranschlag zu erhalten, der der Ausgleichskasse vorgelegt wird.

Pflege zu Hause

RSSG ☎ 026 919 00 19

Dienst für Hilfe und Pflege zu Hause

sasd@rssg.ch

<https://rssg.ch>

Freiberufliche Krankenschwestern, SMAD

☎ 026 341 96 60 oder ☎ 079 238 52 83

1782 Belfaux

info@smad-fr.ch

<https://www.smad-fr.ch>

Ergotherapie zu Hause ☎ 026 919 00 19

Ergotherapie RSSG

<https://rssg.ch>

ErgoPréalpes ☎ 079 753 55 41

Emilie Martin 1637 Charmey

<https://www.ergo-prealpes.ch>

Physiotherapie zu Hause

PhysioBulle ☎ 026 912 03 80

Route du Pra 10, 1637 Charmey

secretariat@physiobulle.ch

<https://physiobulle.ch>

Podologie und Pediküre zu Hause

Podologie ☎ 079 504 93 63

Gaudin Lucile Chemin de Planchy 17, 1630 Bulle

Pediküre ☎ 079 748 09 84

Seydoux Nathalie Les Mosses 38, 1625 Sâles

Pallia-vie à Broc ☎ 079 133 31 09

1636 Broc

Spezialisiertes Haus für Palliativmedizin

<https://pallia-vie.ch>

Gesundheitsligen und Verbände

Freiburger Lungenliga ☎ 0800 404 800

24h/24 ☎ 026 426 02 70

Beratung, Online-Arzt, finanzielle und rechtliche Unterstützung

Route St-Nicolas-de-Flüe 2, 1701 Fribourg

info@liguepulmonaire-fr.ch

<https://www.lungenliga.ch>

Freiburger Krebsliga ☎ 026 426 02 90

Administrative und finanzielle Beratung und Unterstützung

<https://freiburg.krebsliga.ch>

Freiburger Rheumaliga ☎ 026 322 90 00

Tipps und Kurse

<https://www.rheumaliga.ch>

Parkinson Schweiz

☎ 021 729 99 20 oder ☎ 0800 256 256

Beratung per Telefon oder E-Mail, Kurse, Selbsthilfegruppen

<https://www.parkinson.ch>

Pro Infirmis ☎ 026 347 00 00

Für Personen unter 65 Jahren

<https://www.proinfirmis.ch>

Diabetes Freiburg ☎ 026 426 02 80

Unterricht in Diabetologie, rechtliche Beratung oder Unterstützung, Kurse, Austauschgruppe

<https://www.diabetesfreiburg.ch>

Pro Mente Sana ☎ 022 718 78 40

Bei Fragen, die die Rechte von Menschen mit Behinderungen oder psychischen Erkrankungen betreffen

<https://www.promentesana.org>

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft ☎ 021 729 99 20
Beratung, Kurse, Schulungen, Ablösung und Urlaub, Selbsthilfegruppen

<https://www.multiplesklerose.ch>

Unterstützung für pflegende Angehörige

Die Pauschalentschädigung für pflegende Angehörige ist eine finanzielle Unterstützung für Eltern und Verwandte, die einer hilflosen Person regelmässig, in erheblichem Umfang und dauerhaft Hilfe leisten, damit diese zu Hause leben kann. Die Höhe der Pauschalentschädigung wird vom Staatsrat festgelegt. Derzeit liegt der Höchstbetrag der Entschädigung bei Fr. 25.- pro Tag. Die Bedingungen für den Erhalt dieser finanziellen Unterstützung sind in der Verordnung über die Gewährung der Pauschalentschädigung festgelegt. **Das RSSG übernimmt die Bearbeitung der Anträge auf Pauschalentschädigung**

Verein Pflegende Angehörige Freiburg ☎ 058 806 26 26

Für Angehörige von Menschen mit psychischen oder physischen Krankheiten (Zuhören, Beratung, Orientierung und Kurse)

<https://www.pa-f.ch>

PAuSES, ein wenig Hilfe für pflegende Angehörige ☎ 021 651 03 82

Chemin des Abeilles 14, 1010 Lausanne

Das **PAuSES**-Programm ermöglicht es Studierenden in Gesundheitsausbildungen (Ergotherapie, Krankenpflege), Ihnen als pflegenden Angehörigen kostenlos 40 Stunden Begleitung und Unterstützung anzubieten.

reception@hetsl.ch <https://www.hetsl.ch>

Palliativmedizinische Betreuung

Verschiedene Strukturen versuchen, die Lebensqualität von Menschen zu verbessern, die an schweren und/oder unheilbaren Krankheiten leiden. Diese Teams richten sich auch an die Angehörigen der Kranken.

Palliaphone ☎ 026 426 00 55 <https://palliative-fr.ch>

Telefonhotline für allgemeine Informationen über Palliativmedizin

Voltigo ☎ 026 426 00 00

Fachkräfte kommen zu Hause oder in Einrichtungen vorbei

<https://fribourg.liguecancer.ch/voltigo>

Wachen begleiten dort und jetzt ☎ 026 436 46 60 (Büro)

☎ 026 424 00 80 (begleitende Permanenz)

Unterstützung in Trauerfällen, Begleitung für Sterbende

<https://www.valm.ch>

Les Sens de la Vie ☎ 079 572 96 76

Begleitung von Trauerfällen und Lebensübergängen Erwecken der Freude

Energetische Behandlungen

Raymonde Charrière

Krankenschwester

La Hêtraie 18, 1637 Charmey

raymondecharriere@gmail.com

<https://www.lessensdelavie.ch>

Westschweizer Stiftung für Hörgeschädigte

Kurs zum Lippenlesen

<https://www.voirpourcomprendre.ch>

Fragile ☎ 021 329 02 08

Informationen, Beratung, Kurse und Gesprächsgruppen

für Opfer von Hirnverletzungen und ihre Angehörigen.

<https://www.fragile.ch>

Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie ☎ 026 424 15 14

Telefonische Anlaufstelle, um über bestehende Angebote zu informieren

<https://afaap.ch>

Alzheimer Schweiz ☎ 026 402 42 42

<https://www.alzheimer-schweiz.ch>

6. **Sich engagieren, treffen und unterhalten**

Regionale Seniorengruppierungen

Jeder kann seine Talente und Erfahrungen anderen im Sinne der lokalen oder regionalen Solidarität anbieten. Sich zu engagieren ermöglicht es, sanft den Fuss vom Gaspedal zu nehmen, sein Know-how aufzuwerten und seine Überzeugungen in die Tat umzusetzen.

Senioren-Kommission des Jauntals

☎ 026 927 57 57 Anne-Blanche Dias-Nussbaumer

Die Kommission schlägt ein monatliches Programm mit verschiedenen Aktivitäten vor, das in der Zeitung l'Echo veröffentlicht wird: begleitete Spaziergänge, Boulespiel, Stricken, Karten- und Gesellschaftsspiele, Ausflüge, Mahlzeiten, Filmvorführungen etc.

Freiburgische Rentnervereinigung, Sektion Greyerz

☎ 079 582 53 44 Françoise Egger

Die Föderation bietet ein Programm von Aktivitäten an: Wanderungen, Ausflüge, Mahlzeiten, etc.

<https://www.ffr-frv.ch>

Gruppierung des 3. Alters von Jaun ☎ 026 929 82 71 Agnès Buchs

Bietet während des Jahres regelmässig Aktivitäten für Senioren an: Lotto, Ausflüge, Mahlzeiten, Kartenspiele usw.

Informationen erscheinen in der Zeitung l'Echo

Vinzenzverein Jaun – Im Fang ☎ 026 929 86 08 Aldo Buchs

Bietet Freizeitnachmittage in der Aula der Schule an 1x/Monat

Solidarische Transporte Jauntal ☎ 079 757 85 51

Sucht nach freiwilligen Fahrern

Heim Jauntal, Charmey ☎ 026 927 54 54

Pro Senectute Fribourg ☎ 026 347 12 40

Freiburgisches Rotes Kreuz ☎ 026 347 39 41

PassePartout ☎ 079 794 79 17

Sucht nach freiwilligen Fahrern

Conférence St Vincent de Paul de la Gruyère ☎ 079 211 46 78

<https://csvpg.ch>

6.1 Aktivitäten, Sport, Weiterbildungen, Konferenzen

Pro Senectute ☎ 026 347 12 40

Pro Senectute Freiburg gibt ein Programm mit Fortbildungen heraus, von Präventionsworkshops, Freizeit-, Sport- und Kulturaktivitäten

<https://fr.prosenectute.ch>

Laufender Gleichgewichtskurs von PhysioBulle

Auskünfte: ☎ 026 912 03 80

Reservierungen: ☎ 026 347 132 93

Vereinssaal in Charmey, Donnerstagmorgen

<https://physiobulle.ch>

Senioren gymnastik im Jauntal ☎ 079 719 54 45

Frau Jaggi Marie-Lou

Montag

19:30-20:30 Uhr für die Damen im Sportzentrum von Charmey

20:30-22:00 Uhr für die Herren im Sportzentrum Charmey

Mittwoch

14:00-15:00 Uhr in der Schule in Jaun

15:30-16:30 Uhr für die Damen im Sportzentrum Charmey

Die Volkshochschule ☎ 026 322 77 10

Vielfältiges Kursprogramm

Das Kursprogramm in Papierform ist im Sekretariat Ihrer Gemeinde erhältlich

<https://unipopfr.ch>

<https://www.unifr.ch/studies/fr/offre/autres-formations/uni3a>

Interkommunale Bibliothek in Charmey

Öffnungszeiten:

Montag 18:00-19:30 Uhr Mittwoch 16:00-18:00 Uhr Freitag 13:30-17:00 Uhr

<https://www.val-de-charmey.ch/bibliotheque>

biblio@val-de-charmey.ch

Tanztee, organisiert von der Stadt Bulle ☎ 026 919 18 17

Jeden Dienstag von 14:00 bis 17:00 Uhr, ausser Juni, Juli und August im grossen Saal des Rathauses von Bulle

<https://www.bulle.ch/seniors>

6.2 **Seniorenfreizeit, die allen offen steht**

Le SEL en mouvement

Le SEL en mouvement (SEM) ist ein Bürgerverein, der allen offen steht und es ermöglicht, an Austauschprogrammen, Initiativen und Aktivitäten teilzunehmen oder sich daran zu beteiligen, die das gute Leben zusammen und mit unserer Umwelt im Jauntal fördern.

☎ 079 229 15 27 Frau Anne Grandin

seljogne@gmail.com

Die verschiedenen lokalen Vereine und Tourismusbüros bieten Dienstleistungen und gesellige Momente an, die es Ihnen ermöglichen, vielfältige Aktivitäten zu entdecken.

Tourismusbüros

Gesellschaft zur Entwicklung von Jaun - Im Fang ☎ 026 929 81 81

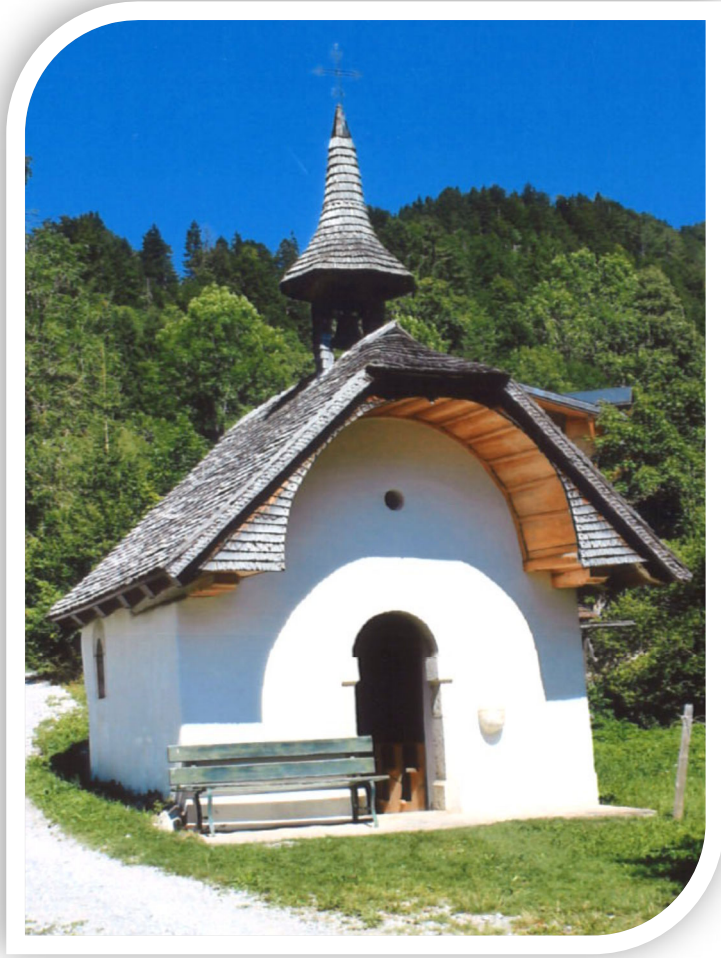
Hauptstrasse 381, 1656 Jaun

tourismus@jaun.ch

La Gruyère Tourismus - Tourismusbüro Charmey ☎ 026 919 85 00

Les Charrières 3, 1637 Charmey

<https://www.fribourgregion.ch/fr/la-gruyere/charmey>









7. Persönliche Notizen

8. Danke an die grosszügigen Spender



Le Bistrot du Parc

*Cuisine artisanale
Chef à domicile
Traiteur*

Village d'Enhaut N°21
Té: 079 543 15 06
1637 Charmey
lebistroduparc@errene.ch



HOTEL
WASSERFALL

Le Pâtissier
de l'Hotel Cailler



JMS
 FERBLANTERIE • COUVERTURE • CHAUFFAGE • SANITAIRE
 Entreprise J-M Schouwey Charmey 079 542 71 00

R **Ruffieux**
FENÊTRES

 **BOUCHERIE**
DU CENTRE
 Raphaël Gachet - Charmey

eRreNe

Boulangerie R.C Audergon
 Le Bon Pain de Chez Votre Artisan

Robert et Christelle Audergon
 Boulangerie-Pâtisserie

boulangerie-du-parc@bluewin.ch
 Village d'Enhaut 19 Route Principale 203
 1637 Charmey 1628 Vuadens
 026 927 11 87 026 912 74 13




Imprime **SA**

J.L. MURISSET & FILS SA
Paysagistes
 1637 Charmey Tél. 026 927 23 33
 www.murisetetfils.ch



Châtel-sur-Montsalvens, Crésuz, Jaun, Val-de-Charmey

