

VOTRE ANNUAIRE

DES DIFFÉRENTS SERVICES RÉGIONAUX EN GLÂNE

VERSION 09-2026



**1 ADMINISTRATION, FINANCES
ET CONSEILS JURIDIQUES**



2 ASSURANCES SOCIALES



3 SOUTIEN ET MAINTIEN À DOMICILE



4 MOBILITÉ ET TRANSPORTS



5 LOGEMENT ET SÉCURITÉ



6 VIE SPORTIVE, CULTURELLE ET SOCIAL



7 SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS



8 SANTÉ, PRÉVENTION ET SOUTIEN



9 FIN DE VIE ET DEUIL



1 ADMINISTRATION, FINANCES ET CONSEILS JURIDIQUES

- 1 - Aides administratives et financières
- 2 - Conseils juridiques
- 3 - Retour en Suisse / Départ à l'étranger



AIDES ADMINISTRATIVES ET FINANCIÈRES

1.1

Vous avez des questions sur l'administration
ou la gestion courante de vos affaires ?

Vous avez besoin d'aide pour gérer vos obligations administratives ?

Voici des partenaires et services qui peuvent vous venir en aide.

PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

📍 Passage du Cardinal 18 - 1700 Fribourg
☎️ 026 347 12 40
✉️ info@fr.prosenectute.ch
🌐 fr.prosenectute.ch



PRO SENECTUTE FRIBOURG est une fondation privée qui offre des prestations individuelles aux personnes de plus de 60 ans domiciliées dans le canton ainsi qu'à leurs proches.

PRESTATIONS

Aides financières et administratives
Visite à domicile
Service de nettoyage
Activités sportives, culturelles et sociales



Entente sociale
intercommunale

📍 Rte de Bulle 27 - 1687 Vuisternens-dt-Romont
☎️ 026 655 15 73
✉️ service@esi-vuisternens.ch
🌐 esi-vuisternens.ch



L'ENTENTE SOCIALE INTERCOMMUNALE

est un service social aux communes de:
Billens-Hennens, Le Châtelard, Châtonnaye,
Grangettes, Massonnens, Mézières, Siviriez, Torny,
Villaz, Villorsonnens et Vuisternens-devant-Romont.

PRESTATIONS

Accompagnement social de proximité
aux personnes jusqu'à l'âge de 65 ans

ANTENNE SOCIALE GLÂNE SUD

📍 Imp. de la Charrière 2 - 1673 Rue
☎️ 021 909 58 75
✉️ -
🌐 ssr-asgs.ch



L'ANTENNE SOCIALE GLÂNE SUD est un service régional dédié à l'accompagnement des personnes en situation de précarité. Son objectif principal est de promouvoir l'autonomie et l'intégration sociale.
Service social : 021 909 58 75
Service des repas à domicile
et attestations : 021 909 02 59
Service des finances : 021 909 02 59

PRESTATIONS

Divers soutiens adaptés
aux besoins des bénéficiaires
Repas à domicile



 Rue du Château 93 - 1680 Romont
 **026 652 90 90**
 commune@romont.ch
 romont.ch



L'ADMINISTRATION COMMUNALE DE ROMONT

est à disposition pour tout renseignement spécifique à la commune.



 Rue des Pillettes 1 - 1700 Fribourg
 **026 321 18 54**
 info@caritas-fr.ch
 caritas-fr.ch



CARITAS FRIBOURG vient en aide aux personnes en situation de précarité afin d'améliorer leurs conditions de vie sans distinction de statut, d'origine, de religion ou d'appartenance.

PRESTATIONS

Gestion de dettes
 Accompagnement social
 Epicerie sociale
 Permanence d'écoute et de conseils



 Rue de l'Eglise 75 - 1680 Romont
 **026 652 43 00**
 info@soscourrier.ch
 soscourrier.ch



SOS COURRIER est une fiduciaire spécialisée qui propose un soutien dans la gestion administrative et financière de vos affaires.

PRESTATIONS

Fiduciaire
 Aide administrative
 Comptabilité



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Fribourg pour tous FpT
Freiburg für alle FfA

 Rue du Criblet 13 - 1700 Fribourg
 **084 824 62 46**
 -
 fr.ch/dsas/sasoc/fpt



FRIBOURG POUR TOUS est à disposition pour fournir des informations générales, des explications dans les démarches administratives et une orientation vers les services spécialisés. Il offre une écoute anonyme et confidentielle ainsi qu'une aide personnalisée en fonction des besoins de la personne.

PRESTATIONS

Fribourg pour tous répond aux questions concernant les thèmes de la famille, des prestations sociales, de l'intégration et du travail



📍 Av. de Gilamont 50B - 1800 Vevey
☎ 021 923 50 00
✉ -
🌐 alterum.ch



ALTERUM propose des prestations d'aide et de soutien à domicile en Suisse romande.

PRESTATIONS

Accompagnement rendez-vous,
vacances, courses, cuisine
Aide administrative
Entretien ménager, jardinage, lessive



📍 Rte Saint-Nicolas-de-Flüe 2 - 1700 Fribourg
☎ 058 775 30 00
✉ fribourg@proinfirmis.ch
🌐 proinfirmis.ch/fr/prestations/fribourg.html



PRO INFIRMIS s'engage pour les personnes en situation de handicap. Elle conseille, accompagne et soutient les personnes ayant un handicap physique, une déficience intellectuelle ou des troubles psychiques, ainsi que leurs proches, dans toute la Suisse. Elle n'intervient que jusqu'à l'âge AVS.

PRESTATIONS

Accompagnement
Soutien



CONSEIL JURIDIQUE

1.2

Vous avez des questions d'ordre juridique ?
Voici quelques ressources et informations utiles.



ASSOCIATION
FRIBOURGEOISE
DES NOTAIRES



www.notaires-fribourg.ch



L'ASSOCIATION FRIBOURGEOISE DES NOTAIRES

met à disposition la liste des notaires fribourgeois-e-s et les informations relatives à la permanence juridique qu'elle organise tous les premiers lundis des mois de février, avril, juin, septembre et novembre (sauf jours fériés).

PRESTATIONS

Accompagnement
Permanence juridique

REPRÉSENTATION PAR UN TIERS

Procuration

La procuration est un acte juridique qui permet à une personne de donner les pouvoirs à une autre personne de la représenter et d'agir en son nom.

Exécuteur testamentaire

L'exécuteur testamentaire est une personne de confiance qui s'assure que les volontés du défunt soient respectées. Il s'occupe de gérer les biens, de payer les dettes et du partage entre les héritiers.

Curatelle

La curatelle est une mesure de protection volontaire ou imposée par l'Etat en faveur d'une personne qui a besoin d'aide pour gérer sa vie. Selon la situation, le/la curateur-riche accompagne ou représente la personne pour certains actes de la vie civile.



Rue du Château 124 - 1680 Romont
026 651 90 50
info@glaneregion.ch
glaneregion.ch/activites-projets/



LE SERVICE OFFICIEL DES CURATELLES DE LA GLÂNE s'occupe des curatelles concernant les personnes domiciliées dans le district de la Glâne.

Il prend principalement en charge les adultes et agit uniquement sur mandat de la Justice de Paix.

DIRECTIVES ANTICIPÉES

Les directives anticipées sont des dispositions qu'une personne prend concernant les traitements médicaux pour le cas où elle ne disposerait plus du discernement.
Plus d'informations sur ce QR-code (Pro Senectute)



MANDAT POUR CAUSE D'INAPTITUDE

Le mandat pour cause d'inaptitude permet à une personne de donner des pouvoirs de représentation à une personne déterminée dans le cas où elle ne disposerait plus du discernement.
Plus d'informations sur ce QR-code (Pro Senectute)



TESTAMENT ET SUCCESSIONS

Le testament est un document juridique dans lequel une personne exprime ses volontés concernant la répartition de ses biens après son décès.
Plus d'informations sur ce QR-code (Pro Senectute)





RETOUR EN SUISSE / DÉPART À L'ÉTRANGER

1.3

Que vous quittiez ou reveniez en Suisse, de nombreuses démarches administratives vous attendent. Voici quelques ressources pour vous orienter.

RETOUR EN SUISSE

Vous rentrez en Suisse après un long séjour à l'étranger ? Préparer votre retour est essentiel. Comme lors d'un départ à l'étranger, plusieurs démarches sont nécessaires : informer les autorités locales de votre départ, régler les formalités douanières, organiser votre nouveau logement, vous inscrire auprès de votre commune de résidence et vous affilier aux assurances sociales. **Helpline: 058 465 33 33**
Plus d'informations sur ce QR-code (Département fédéral des affaires étrangères DFAE)



INTÉGRATION ET NATURALISATION

Vous arrivez en Suisse et avez besoin de soutien pour votre intégration ? Découvrez des partenaires qui peuvent vous apporter de l'aide.



**Association
Lire et Ecrire**

📍 Rte de Domdidier 8 - 1563 Dompierre
☎ **0840 47 47 47**
✉ fribourg@lire-et-ecrire.ch
🌐 lire-et-ecrire.ch



L'ASSOCIATION LIRE ET ECRIRE est mandatée par la Fédération suisse Lire et Ecrire pour promouvoir les compétences de base en Suisse romande. Les sections cantonales de l'association proposent des cours pour les adultes en situation d'illettrisme. Ces cours aident à améliorer les connaissances en lecture et en écriture, en calcul et en informatique.

PRESTATIONS

Formations et sensibilisations
Information et communication

Croix-Rouge fribourgeoise
Freiburgisches Rotes Kreuz
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



📍 Rue G.-Techtermann 2 - 1701 Fribourg
☎ **026 347 347 0**
✉ info@croix-rouge-fr.ch
🌐 croix-rouge-fr.ch



LA CROIX-ROUGE FRIBOURGEOISE propose différents services aux aînés dans le but d'encourager le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Système d'alarme
Transports Croix-Rouge
Aide aux proches
Repas accompagné
Visite à domicile

PARTIR DE SUISSE

Vous prévoyez de prendre votre retraite à l'étranger ? Il est donc essentiel d'anticiper et de prendre les précautions nécessaires pour éviter de se retrouver dans une situation délicate.

Informations utiles ainsi que la brochure «Bien vieillir à l'étranger» sur ce lien (Département fédéral des affaires étrangères DFAE)





2 ASSURANCES SOCIALES

- 1 - Rentes AVS
- 2 - Allocations pour impotents
- 3 - Prestations complémentaires
- 4 - Assurances-maladies et subsides
- 5 - Aides privées



LES RENTES AVS

2.1

L'AVS est le premier pilier (obligatoire) de la prévoyance vieillesse et survivants en Suisse. Elle vise à compenser une partie de la diminution ou de la perte du revenu du travail due à l'âge et au décès, en couvrant les besoins vitaux (logement, nourriture, habillement et frais de santé).

Les femmes et les hommes ont droit à une rente AVS dès 65 ans.

Au 1^{er} janvier 2025, les montants des rentes complètes AVS varient entre :

Personne seule : Min. CHF 1'260.- / Max. CHF 2'520.-

Couple/Splitting : Min. CHF 1'890.- / Max. CHF 3'780.-

La rente AVS devrait garantir un revenu minimum. Il est possible d'anticiper ou d'ajourner la demande de rente de vieillesse.

Où déposer la demande ?

La demande de rente AVS doit être déposée auprès de la Caisse de compensation qui a encaissé les dernières cotisations.



Impasse de la Colline 1 - 1762 Givisiez
026 426 70 00
-
ecasfr.ch



ETABLISSEMENT CANTONAL DES ASSURANCES SOCIALES

«Garantir à chaque personne un niveau de vie décent en appliquant les dispositions des assurances sociales de base.»
(extrait de la charte de la caisse de compensation)

«Renforcer l'autonomie des personnes atteintes dans leur santé.»
(extrait du portrait de l'office AI)



ALLOCATIONS POUR IMPOTENTS

2.2

La notion d'impotence se rapporte à l'aide nécessaire pour accomplir les actes ordinaires de la vie, depuis au moins 6 mois en principe, notamment pour :

**Se vêtir et se dévêtir - se lever - s'asseoir, se coucher - manger
faire sa toilette - aller aux WC - se déplacer**

Si la personne a besoin d'une aide pour accomplir tous ces actes :
elle peut obtenir une allocation pour impotence grave (CHF 1'008.- au 1^{er} janvier 2025).

Si la personne a besoin d'aide pour accomplir 4 actes ou seulement 2 actes,
mais qu'elle nécessite une surveillance constante :
elle peut obtenir une allocation pour impotence moyenne (CHF 630.- au 1^{er} janvier 2025).

Si la personne a besoin d'aide pour accomplir 2 actes ou qu'elle nécessite une surveillance
constante : elle peut obtenir une allocation pour impotence faible
(CHF 252.- au 1^{er} janvier 2025).

L'allocation pour impotent est accordée indépendamment de la situation financière
de la personne. Elle n'est pas imposable. De plus, la personne peut déduire un montant, selon
son degré d'impotence, au code 4.370 de sa déclaration d'impôts.

Où déposer la demande ?

La demande d'allocation pour impotent doit être déposée auprès de l'Office cantonal de
l'assurance-invalidité.

ECAS
KSVA

Impasse de la Colline 1 - 1762 Givisiez
026 426 70 00
-
ecasfr.ch



ETABLISSEMENT CANTONAL DES ASSURANCES SOCIALES

«Garantir à chaque personne un niveau de vie
décent en appliquant les dispositions des
assurances sociales de base.»
(extrait de la charte de la caisse de compensation)

«Renforcer l'autonomie des personnes atteintes
dans leur santé.»
(extrait du portrait de l'office AI)



PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

2.3

Les rentes AVS assurent aux personnes âgées un revenu minimum, mais bien souvent elles ne suffisent pas pour vivre. C'est pourquoi la loi fédérale sur les prestations complémentaires (PC) a été introduite en 1966. L'octroi des prestations complémentaires dépend des cantons. La réforme des prestations complémentaires est entrée en vigueur le 01.01.2021.

Les PC ne sont pas de l'assistance, mais un droit, elles ne sont pas imposables. Elles se calculent en fonction d'éléments personnels : les revenus (AVS, caisse de pension, 3^e pilier, rente CNA, intérêts de la fortune, part de la fortune supérieure aux franchises admises, etc.) et les dépenses (un montant fixe pour les besoins vitaux régulièrement adapté, un montant forfaitaire pour l'assurance obligatoire des soins, le logement, etc.).

Ce système a l'avantage de tenir compte des situations individuelles. C'est la raison pour laquelle les montants octroyés sont différents d'une personne à l'autre.

Tout changement dans la situation personnelle doit être signalé et peut entraîner une révision du dossier.

À partir du 1^{er} janvier 2021, les PC perçues doivent être remboursées par les héritiers après le décès du bénéficiaire de PC. La restitution peut être demandée uniquement pour la part de la succession qui dépasse un montant de 40 000 francs. Pour les couples, l'obligation de restituer ne prend naissance qu'après le décès du conjoint survivant. L'obligation de restituer concerne uniquement les PC versées après le 1^{er} janvier 2021.

Où déposer la demande ?

La demande doit être déposée à la Caisse cantonale de Compensation.

ECAS
KSVA

Impasse de la Colline 1 - 1762 Givisiez
026 426 70 00
-
ecasfr.ch



ETABLISSEMENT CANTONAL DES ASSURANCES SOCIALES

«Garantir à chaque personne un niveau de vie décent en appliquant les dispositions des assurances sociales de base.»
(extrait de la charte de la caisse de compensation)

«Renforcer l'autonomie des personnes atteintes dans leur santé.»
(extrait du portrait de l'office AI)

REMBOURSEMENT DES FRAIS DE MALADIE

Le/la bénéficiaire de prestations complémentaires (PC) a la possibilité de se faire rembourser, tout ou une partie des frais de maladie non couverts par la caisse maladie, par exemple :

- Franchise et quote-part de l'assurance de base de la caisse-maladie, jusqu'à concurrence de CHF 1'000. – par année.
- Frais de transport vers le centre de soins le plus proche.
- Frais de traitements dentaires (devis préalable) au point 1.00. Il convient de demander au médecin dentiste d'appliquer ce tarif et en cas de refus, de se rendre chez un-e médecin dentiste agréé SSO.
- Frais de court séjour en home, de convalescence et de séjour dans une station thermale prescrits par le médecin, moyennant déduction d'un montant approprié pour l'entretien.
- Frais d'aide, de soins, d'accompagnement et de tâches d'assistance à domicile ou dans des structures ambulatoires (ex : aide au ménage au tarif maximum de Fr. 30.-/heure et pour un total maximum de Fr. 6000.- par année).
- Location et installation de lits électriques, potences et téléalarmes.

Pour obtenir ces remboursements, il est nécessaire d'envoyer les décomptes de la caisse maladie et autres pièces justificatives à la caisse cantonale de compensation :
Délai rétroactif de maximum 15 mois pour les frais maladies.



 Impasse de la Colline 1 - 1762 Givisiez
 026 426 70 00
 -
 ecasfr.ch



ETABLISSEMENT CANTONAL DES ASSURANCES SOCIALES

«Garantir à chaque personne un niveau de vie décent en appliquant les dispositions des assurances sociales de base.»
(extrait de la charte de la caisse de compensation)

«Renforcer l'autonomie des personnes atteintes dans leur santé.»
(extrait du portrait de l'office AI)

REDEVANCE RADIO ET TV

Le/la bénéficiaire de prestations complémentaires est exonéré de la redevance. Il doit fournir à l'organe d'encaissement Serafe AG, la décision de l'organe PC lui garantissant ce droit. Une telle attestation lui sera fournie avec la décision positive de prestations complémentaires.



 Case postale - 8010 Zurich
 058 201 31 67
 -
 serafe.ch



SERAFE est l'organe de perception de la redevance de radio-télévision.

C'est à lui que peuvent être adressées des demandes d'exonération de la redevance.

JOURNAUX

Les quotidiens «La Liberté», «La Gruyère» et les «Freiburger Nachrichten» accordent un rabais de 25% sur les abonnements pour les personnes au bénéfice des prestations complémentaires.

Le/la bénéficiaire PC devra fournir à l'organe d'encaissement des quotidiens, la décision de l'organe PC lui garantissant ce droit.

Toucher les PC permet d'obtenir la carte culture de Caritas. Avec la carte culture, un rabais de 25% pour «La Liberté» et pour «La Gruyère» et 30% pour les «Freiburger Nachrichten» est accordé. Cela donne également accès aux épiceries Caritas qui se trouvent à Bulle et Fribourg.



 Rue des Pillettes 1 - 1700 Fribourg
 026 321 18 54
 info@caritas-fr.ch
 caritas-fr.ch



CARITAS FRIBOURG vient en aide aux personnes en situation de précarité afin d'améliorer leurs conditions de vie sans distinction de statut, d'origine, de religion ou d'appartenance.

Caritas Fribourg propose entre autres un service de gestion de dettes, un service d'accompagnement social, des Epicerie sociales ou encore des permanences d'écoute et de conseils.



ASSURANCES-MALADIE ET SUBSIDES

2.4

L'assurance-maladie est obligatoire en Suisse. Elle permet la prise en charge des soins en cas de maladie, de maternité et d'accident. Celle-ci garantit à tous les assuré-e-s le même catalogue de prestations.

L'Etat accorde des subsides destinés à la réduction des primes d'assurance-maladie. Ces subsides sont octroyés selon les dispositions d'application du 24 novembre 1995 de la loi fédérale sur l'assurance-maladie et de l'ordonnance du Conseil d'Etat du 8 novembre 2011 concernant la réduction des primes d'assurance-maladie (ORP).

Ils sont destinés à faciliter le paiement des cotisations à l'assurance-maladie obligatoire et s'adresse, non seulement aux personnes âgées, mais à toute la population.

Le calcul de l'aide repose sur l'avis de taxation fiscale du canton de Fribourg de la période fiscale qui précède de 2 ans l'année pour laquelle le droit à la réduction des primes est examiné.

L'aide est calculée en % de la prime moyenne cantonale pour l'assurance obligatoire des soins (AOS), soit en 2025 CHF 558.- pour la zone 1 (district de la Sarine et Ville de Fribourg) et CHF 510.- pour la zone 2 (reste du canton), et peut s'élever entre 1 et 65%, selon le revenu déterminant.

Les bénéficiaires d'une réduction de prime peuvent obtenir la carte culture de Caritas qui donne également accès aux épiceries Caritas, qui se trouvent à Bulle et à Fribourg.

CARITAS Fribourg
Freiburg

📍 Rue des Pillettes 1 - 1700 Fribourg
☎ 026 321 18 54
✉ info@caritas-fr.ch
🌐 caritas-fr.ch



CARITAS FRIBOURG vient en aide aux personnes en situation de précarité afin d'améliorer leurs conditions de vie sans distinction de statut, d'origine, de religion ou d'appartenance.

Caritas Fribourg propose entre autres un service de gestion de dettes, un service d'accompagnement social, des Epicerie sociales ou encore des permanences d'écoute et de conseils.

Quand et où déposer la demande ?

La demande peut être déposée au plus tard le 31 août de l'année en cours auprès de la Caisse cantonale de compensation du canton de Fribourg (qui met à disposition les formulaires), accompagnée des documents nécessaires pour l'examen du droit.

Le droit à la réduction naît au plus tôt le premier jour du mois au cours duquel la demande est déposée auprès de la Caisse cantonale de compensation du canton de Fribourg.



 Impasse de la Colline 1 - 1762 Givisiez
 026 426 70 00
 -
 ecasfr.ch


**ETABLISSEMENT CANTONAL
DES ASSURANCES SOCIALES**

«Garantir à chaque personne un niveau de vie décent en appliquant les dispositions des assurances sociales de base.»
(extrait de la charte de la caisse de compensation)

«Renforcer l'autonomie des personnes atteintes dans leur santé.»
(extrait du portrait de l'office AI)



AIDES PRIVÉES

2.5

La Fondation Pro Senectute a la possibilité, sur demande et après examen de la situation financière, d'accorder une aide financière.

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

📍 Passage du Cardinal 18 - 1700 Fribourg
☎ 026 347 12 40
✉ info@fr.prosenectute.ch
🌐 fr.prosenectute.ch



PRO SENECTUTE FRIBOURG est une fondation privée qui offre des prestations individuelles aux personnes de plus de 60 ans domiciliées dans le canton ainsi qu'à leurs proches.

PRESTATIONS

Aides financières et administrative
Visite à domicile
Service de nettoyage
Activités sportives, culturelles et sociales



3 SOUTIEN ET MAINTIEN À DOMICILE

- 1 - Alimentation et repas à domicile
- 2 - Soins à domicile
- 3 - Foyer de jour
- 4 - Visites à domicile
- 5 - Aide au ménage, pressing, déchets
- 6 - Animaux de compagnie



ALIMENTATION ET REPAS À DOMICILE

3.1

Bien manger, c'est bien vivre. L'alimentation joue un rôle clé dans notre santé et notre bien-être, mais elle est aussi source de plaisir et de partage. Prendre soin de son assiette, c'est prendre soin de soi — et ça commence dès aujourd'hui !

QUELQUES INFORMATION UTILES

Recommandations et informations pour une alimentation variée et équilibrée

OFFICE FÉDÉRAL DE LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Comment s'alimenter de manière variée et équilibrée ?
Voici quelques recommandations et informations.



MANGER BOUGER FRIBOURG

S'informer, comprendre et agir pour favoriser une alimentation équilibrée et un mouvement adapté chez les enfants comme chez les seniors.



SOCIÉTÉ SUISSE DE NUTRITION

Feuille d'info, brochure, magazine de jeux et podcast
031 385 00 00 - info@sge-ssn.ch



IDÉES DE RECETTES ÉQUILIBRÉES

FOURCHETTE VERTE

Découvrez nos divers outils et fiches pratiques élaborés pour faciliter la mise en place de vos menus.
021 577 62 20 - info@fourchetteverte.ch



SOCIÉTÉ SUISSE DE NUTRITION

Feuille d'info, brochure, magazine de jeux et podcast
031 385 00 00 - info@sge-ssn.ch



LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE

Vous avez besoin d'un soutien pour préparer vos repas. Il existe plusieurs options de livraison de repas ou de cuisine à domicile. Renseignez-vous auprès de votre commune ou contactez l'une de ces organisations.



 Rue de l'Eglise 29 - 1681 Billens
 026 565 00 00
 rsg@sante-glâne.ch
 sante-glâne.ch



LE RÉSEAU SANTÉ GLÂNE est une association qui regroupe toutes les communes du district de la Glâne. Ses services s'adressent aux personnes âgées qui désirent ou nécessitent un séjour en établissement médico-social ou de l'aide et des soins à domicile.

PRESTATIONS

Aides et soins à domicile
Exploitation des homes du district

ANTENNE SOCIALE GLÂNE SUD

 Imp. de la Charrière 2 - 1673 Rue
 021 909 58 75
 -
 ssr-asgs.ch



L'ANTENNE SOCIALE GLÂNE SUD est un service régional dédié à l'accompagnement des personnes en situation de précarité. Son objectif principal est de promouvoir l'autonomie et l'intégration sociale.
Service social : 021 909 58 75
Service des repas à domicile et attestations : 021 909 02 59
Service des finances : 021 909 02 59

PRESTATIONS

Divers soutiens adaptés aux besoins des bénéficiaires
Repas à domicile



 Chemin du Perrey 82 - 1670 Ursy
 021 909 55 71
 info@clinicdom.ch
 clinicdom.ch



CLINICDOM est une organisation reconnue par le service de la santé proposant des conseils, des soins médicaux et diverses prestations permettant le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Veilles de jour ou de nuit
Accompagnements divers
Repas et ménages courants

PLATEFORMES DE LIVRAISON DE REPAS

En plus des livraisons de repas à domicile organisées par les communes, diverses plateformes permettent de passer commandes auprès de restaurateurs de la région.
Par exemple: Smood.ch / Justeat.ch / Ubereats.ch

CUISINE À DOMICILE



Av. de Gilamont 50B - 1800 Vevey
 021 923 50 00
 -
 alterum.ch



ALTERUM propose des prestations d'aide et de soutien à domicile en Suisse romande.

PRESTATIONS

Accompagnement rendez-vous,
 vacances, courses, cuisine
 Aide administrative
 Entretien ménager, jardinage, lessive



Rue G.-Techtermann 2 - 1701 Fribourg
 026 347 39 40
 info@croix-rouge-fr.ch
 croix-rouge-fr.ch



LA CROIX-ROUGE FRIBOURGEOISE propose différents services aux aînés dans le but d'encourager le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Système d'alarme - Transports Croix-Rouge
 Aide aux proches - Repas accompagné
 Visite à domicile



Rte du Petit-Moncor 14 - 1752 Villars-sur-Glâne
 026 350 60 10
 fribourg@dovida.ch
 dovida.ch



DOVIDA est une entreprise qui propose différentes prestations d'accompagnement, d'aides et de soins afin de permettre le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Accompagnement - Aide à domicile
 Accompagnement palliatif à domicile
 Soins de bases - Soulagement des proches aidants



Rte des Echervettes 27 - 1680 Romont
 021 948 87 43
 proxi-soins@hin.ch
 proxi-soins.ch



PROXI-SOINS est une entreprise de soins à domicile, qui intervient directement chez les patients grâce à une équipe de collaborateurs soignants. Elle propose également un accompagnement spécifique en salariant

les proches aidants, afin de soutenir leur engagement et leur permettre d'agir dans un cadre reconnu.
 Les soins de proximité sont pris en charge par les assurances maladies.

LIVRAISON DE COURSES

Vous avez besoin d'aide pour faire vos courses ou vous souhaitez les commander en ligne ? Découvrez différentes solutions qui s'offrent à vous.



 Av. de Gilamont 50B - 1800 Vevey
 021 923 50 00
 -
 alterum.ch



ALTERUM propose des prestations d'aide et de soutien à domicile en Suisse romande.

PRESTATIONS

Accompagnement rendez-vous,
vacances, courses, cuisine
Aide administrative
Entretien ménager, jardinage, lessive



DovidàTM
Ma vie, mon chemin

 Rte du Petit-Moncor 14 - 1752 Villars-sur-Glâne
 026 350 60 10
 fribourg@dovida.ch
 dovida.ch



DOVIDA est une entreprise qui propose différentes prestations d'accompagnement, d'aides et de soins afin de permettre le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Accompagnement
Aide à domicile
Accompagnement palliatif à domicile
Soins de bases
Soulagement des proches aidants



 -
 0848 888 444 (CHF 0.08/Min.)
 -
 coop.ch



COOP propose un service de livraison de courses à domicile.



 -
 0848 111 999 (CHF 0.08/Min.)
 -
 migros.ch



MIGROS ONLINE propose un service de livraison de courses à domicile.



Avenue du Mail 18 - 2000 Neuchâtel
 -
info@uglyfruits.ch
uglyfruits.ch



UGLYFRUITS est une entreprise qui propose des livraisons de paniers de fruits et légumes bio en direct de la ferme.

AIDES ALIMENTAIRES

Dans des moments difficiles, il arrive de ne pas avoir les moyens de manger à sa faim. Des associations s'engagent pour apporter de l'aide.



Lundi - 13h30 à 16h30 - Romont
 079 127 44 09
 -
cartonsducoeur-fribourg.ch



Depuis plus de 30 ans, l'association **LES CARTONS DU CŒUR DU CANTON DE FRIBOURG** a pour mission de venir en aide aux personnes dans

le besoin en leur fournissant des produits de première nécessité (denrées alimentaires, produits d'hygiène).



La Croix 19 - 1638 Morlon
 077 450 40 44
info@les-saint-bernard-du-coeur.ch
les-saint-bernard-du-coeur.ch



LES SAINT-BERNARD DU CŒUR - UNE HISTOIRE SANS FAIM est une association qui distribue des produits invendus de manière hebdomadaire aux

personnes qui en ont besoin. De cette manière, l'association s'engage contre la précarité et le gaspillage alimentaire.



SOINS À DOMICILE

3.2

Les soins à domicile offrent une solution humaine et personnalisée pour accompagner les personnes dépendantes ou convalescentes dans le confort de leur foyer.



 Rue de l'Eglise 29 - 1681 Billens
 026 565 01 00
 asdg@sante-glâne.ch
 sante-glâne.ch/a-domicile



L'ASDG (service d'aide et de soins à domicile du district de la Glâne) a pour but de fournir des prestations d'aide et de soins à domicile à des personnes confrontées à des difficultés liées à une maladie physique ou psychique, à un accident, à un handicap, à une grossesse ou à un accouchement.

PRESTATIONS

Aides Soins infirmiers
Soins de base
Economie familiale



 Chemin du Perrey 82 - 1670 Ursy
 021 909 55 71
 info@clinicdom.ch
 clinicdom.ch



CLINICDOM est une organisation reconnue par le service de la santé proposant des conseils, des soins médicaux et diverses prestations permettant le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Veilles de jour ou de nuit
Accompagnements divers
Repas et ménages courants



 Rte du Petit-Moncor 14 - 1752 Villars-sur-Glâne
 026 350 60 10
 fribourg@dovida.ch
 dovida.ch



DOVIDA est une entreprise qui propose différentes prestations d'accompagnement, d'aides et de soins afin de permettre le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Accompagnement
Aide à domicile
Accompagnement palliatif à domicile
Soins de bases
Soulagement des proches aidants



Rte du Jura 29 - 1700 Fribourg
 079 238 52 80
 info@smad-fr.ch
 smad-fr.ch



SMAD est un regroupement d'infirmier-ère-s indépendant-e-s du canton de Fribourg qui partagent des valeurs communes: la confiance, l'esprit d'équipe, la qualité, le respect et la satisfaction du patient.

PRESTATIONS

Soins d'hygiène et de confort
 Soins techniques (prise de sang, injections, pansements ...)
 Soins palliatifs, accompagnement de fin de vie
 Prise en charge de la psychiatrie



Route de Palézieux 16 - 1610 Oron-la-Ville
 021 907 88 88
 info@c-vital.ch
 c-vital.ch



C-VITAL est une organisation de soins à domicile active dans la région de la Glâne.

Elle propose une prise en charge humaine, personnalisée et de proximité grâce à un fonctionnement en micro-équipes, garantissant la continuité et la qualité des soins. C-VITAL intervient pour des soins infirmiers ainsi que pour des soins d'hygiène et de confort. Ses prestations sont prises en charge par votre assurance-maladie (LAMal).

C-VITAL accompagne également les proches aidants en offrant un relais dans les soins à domicile, un encadrement professionnel et, dans certaines situations, un soutien financier sous forme de rémunération pour les soins qu'ils prodiguent à leur proche.

C-VITAL assure aussi le remplacement et le relais de soins, ainsi qu'une collaboration étroite avec les infirmiers indépendants et les acteurs du réseau de la région.



FOYER DE JOUR

3.3

Le Foyer de jour de Siviriez est un lieu d'accueil et d'accompagnement ouvert aux personnes âgées vivant à domicile.



Réseau
Santé Glâne

 Rue de l'Eglise 29 - 1681 Billens
 **026 565 00 00**
 rsg@sante-glâne.ch
 sante-glâne.ch



LE RÉSEAU SANTÉ GLÂNE est une association qui regroupe toutes les communes du district de la Glâne. Ses services s'adressent aux personnes âgées qui désirent ou nécessitent un séjour en établissement médico-social ou de l'aide et des soins à domicile.

PRESTATIONS

Aides et soins à domicile
Exploitation des homes du district



VISITES À DOMICILE

3.4

Les visites à domicile jouent un rôle essentiel dans le maintien du lien social et la prévention de l'isolement. Plusieurs organisations proposent ce type d'accompagnement. Voici quelques adresses :

PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

📍 Passage du Cardinal 18 - 1700 Fribourg
☎ 026 347 12 40
✉ info@fr.prosenectute.ch
🌐 fr.prosenectute.ch



PRO SENECTUTE FRIBOURG est une fondation privée qui offre des prestations individuelles aux personnes de plus de 60 ans domiciliées dans le canton ainsi qu'à leurs proches.

PRESTATIONS

Aides financières et administrative
Visite à domicile
Service de nettoyage
Activités sportives, culturelles et sociales

A ALTERUM

📍 Av. de Gilamont 50B - 1800 Vevey
☎ 021 923 50 00
✉ -
🌐 alterum.ch



ALTERUM propose des prestations d'aide et de soutien à domicile en Suisse romande.

PRESTATIONS

Accompagnement rendez-vous,
vacances, courses, cuisine
Aide administrative
Entretien ménager, jardinage, lessive

Croix-Rouge fribourgeoise Freiburgisches Rotes Kreuz

Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



📍 Rue G.-Techtermann 2 - 1701 Fribourg
☎ 026 347 39 40
✉ info@croix-rouge-fr.ch
🌐 croix-rouge-fr.ch



LA CROIX-ROUGE FRIBOURGEOISE propose différents services aux aînés dans le but d'encourager le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Système d'alarme
Transports Croix-Rouge
Aide aux proches
Repas accompagné
Visite à domicile

The logo for 'pro infirmis' features the word 'pro' in a teal color and 'infirmis' in a dark blue color, with a small red dot above the 'i' in 'infirmis'.

📍 Rte Saint-Nicolas-de-Flüe 2 - 1700 Fribourg
☎ 058 775 30 00
✉ fribourg@proinfirmis.ch
🌐 proinfirmis.ch/fr/prestations/fribourg.html



PRO INFIRMIS s'engage pour les personnes en situation de handicap. Elle conseille, accompagne et soutient les personnes ayant un handicap physique, une déficience intellectuelle ou des troubles psychiques, ainsi que leurs proches, dans toute la Suisse. Elle n'intervient que jusqu'à l'âge AVS.

PRESTATIONS

Accompagnement
Soutien



AIDE AU MÉNAGE, PRESSING ET RAMASSAGE DES DÉCHETS

3.5

Selon les situations de vie, l'entretien de son domicile peut devenir un vrai défi au quotidien. De nombreuses organisations s'engagent pour apporter des aides spécifiques.

AIDE AU MÉNAGE

Vous avez besoin d'aide pour l'entretien de la maison au quotidien ou pour des travaux exceptionnels ? Voici quelques adresses qui pourront vous fournir de l'aide:



📍 Passage du Cardinal 18 - 1700 Fribourg
☎ 026 347 12 40
✉ info@fr.prosenectute.ch
🌐 fr.prosenectute.ch



PRO SENECTUTE FRIBOURG est une fondation privée qui offre des prestations individuelles aux personnes de plus de 60 ans domiciliées dans le canton ainsi qu'à leurs proches.

PRESTATIONS

Aides financières et administratives
Visite à domicile
Service de nettoyage
Activités sportives, culturelles et sociales



📍 Av. de Gilamont 50B - 1800 Vevey
☎ 021 923 50 00
✉ -
🌐 alterum.ch



ALTERUM propose des prestations d'aide et de soutien à domicile en Suisse romande.

PRESTATIONS

Accompagnement rendez-vous,
vacances, courses, cuisine
Aide administrative
Entretien ménager, jardinage, lessive



📍 Chemin du Perrey 82 - 1670 Ursy
☎ 021 909 55 71
✉ info@clinicdom.ch
🌐 clinicdom.ch



CLINICDOM est une organisation reconnue par le service de la santé proposant des conseils, des soins médicaux et diverses prestations permettant le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Veilles de jour ou de nuit
Accompagnements divers
Repas et ménages courants



Rte du Petit-Moncor 14 - 1752 Villars-sur-Glâne
 026 350 60 10
 fribourg@dovida.ch
 dovida.ch



DOVIDA est une entreprise qui propose différentes prestations d'accompagnement, d'aides et de soins afin de permettre le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Accompagnement - Aide à domicile
 Accompagnement palliatif à domicile
 Soins de base
 Soulagement des proches aidants



Ch. de la Croix 34 - 1674 Vuarmarens
 079 522 91 04
 -
 franet-multiservices.ch



FRANET MULTISERVICES est une entreprise basée à Vuarmarens qui propose ses services dans les domaines du nettoyage, de l'entretien

et de l'aménagement extérieur et intérieur des espaces publics et privés, des services de proximités, etc



Rte de Romont 8 - 1687 Vuisternens-dt-Romont
 079 813 60 88
 info@progin-services.ch
 progin-services.ch



PROGIN SERVICES Sàrl propose différentes prestations utiles au maintien à domicile.

PRESTATIONS

MultiServices (entretiens paysagés, aménagement extérieur, déneigement et salage pour particuliers, ...)
 Ramassage des déchets à domicile
 Location (machines, outillages, ...)

PRESSING

Vous cherchez une solution pour l'entretien de votre linge ?
Voici quelques adresses qui pourront vous fournir de l'aide:



Réseau
Santé Glâne

📍 Rue de l'Eglise 29 - 1681 Billens
☎️ 026 565 00 00
✉️ rsg@sante-glâne.ch
🌐 sante-glâne.ch



LE RÉSEAU SANTÉ GLÂNE est une association qui regroupe toutes les communes du district de la Glâne. Ses services s'adressent aux personnes âgées qui désirent ou nécessitent un séjour en établissement médico-social ou de l'aide et des soins à domicile.

PRESTATIONS

Aides et soins à domicile
Exploitation des homes du district



ALTERUM

📍 Av. de Gilamont 50B - 1800 Vevey
☎️ 021 923 50 00
✉️ -
🌐 alterum.ch



ALTERUM propose des prestations d'aide et de soutien à domicile en Suisse romande.

PRESTATIONS

Accompagnement rendez-vous, vacances, courses, cuisine - Aide administrative
Entretien ménager, jardinage, lessive



CLINICDOM

📍 Chemin du Perrey 82 - 1670 Ursy
☎️ 021 909 55 71
✉️ info@clinicdom.ch
🌐 clinicdom.ch



CLINICDOM est une organisation reconnue par le service de la santé proposant des conseils, des soins médicaux et diverses prestations permettant le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Veilles de jour ou de nuit
Accompagnements divers
Repas et ménages courants



DovidàTM
Ma vie, mon chemin

📍 Rte du Petit-Moncor 14 - 1752 Villars-sur-Glâne
☎️ 026 350 60 10
✉️ fribourg@dovida.ch
🌐 dovida.ch



DOVIDA est une entreprise qui propose différentes prestations d'accompagnement, d'aides et de soins afin de permettre le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Accompagnement - Aide à domicile
Accompagnement palliatif à domicile
Soins de bases - Soulagement des proches aidants

RAMASSAGE DES DÉCHETS

Vous avez besoin d'aide pour un ramassage de déchets ponctuel ou régulier ?
Renseignez-vous auprès de votre commune ou contactez l'une de ces adresses:



-
079 558 81 82
contact@dechets-tri-a-domicile.ch
dechets-tri-a-domicile.ch



DÉCHETS'TRI propose un service de collecte des déchets à domicile.

PRESTATIONS

Ramassage sur demande
Ramassages réguliers (abonnements)



Rte de la Pisciculture 6e - 1700 Fribourg
026 424 55 67
emmaus.fri@bluewin.ch
www.emmaus-fribourg.ch



EMMAÛS FRIBOURG offre un espace de soutien à des hommes en difficulté, souvent en marge de la société, leur permettant de se reconstruire à leur rythme. Pour assurer le bon fonctionnement de la communauté, ses membres s'investissent dans des tâches adaptées à leurs compétences.

PRESTATIONS

Collectes de matériel
Vente de matériel
Cafétéria



Ch. de la Croix 34 - 1674 Vuarmarens
079 522 91 04
-
franet-multiservices.ch



FRANET MULTISERVICES est une entreprise basée à Vuarmarens qui propose ses services dans les domaines du nettoyage, de l'entretien et de

l'aménagement extérieur et intérieur des espaces publics et privés, des services de proximités, etc



Ch. du Bel-Air 33 - 1470 Estavayer-le-Lac
026 588 00 06
info@oust.ch
oust.ch



OUST! est entreprise fribourgeoise active dans le recyclage. Elle propose des services de déchetterie et de débarras à domicile.

PRESTATIONS

Débarras occasionnel
Collecte récurrente

ProginServices Sàrl 
Déchetterie ■ Location ■ Services
☎ 079/813.60.88

📍 Rte de Romont 8 - 1687 Vuisternens-dt-Romont
☎ **079 813 60 88**
✉ info@progin-services.ch
🌐 progin-services.ch



PROGIN SERVICES Sàrl propose différentes prestations utiles au maintien à domicile.

PRESTATIONS

MultiServices (entretiens paysagés, aménagement extérieur, déneigement et salage pour particuliers, ...)
Ramassage des déchets à domicile
Location (machines, outillages, ...)



📍 Rte de Beaumont 14 - 1700 Fribourg
☎ **076 630 83 82**
✉ info@sos-dechets.ch
🌐 sos-dechets.ch



SOS DÉCHETS est une entreprise qui propose un service de débarras, démontage et nettoyage pour particuliers et professionnels en Suisse romande.

PRESTATIONS

-

ANIMAUX DE COMPAGNIE

Vous avez besoin d'aide pour prendre soin de votre animal de compagnie ?
Voici quelques ressources qui peuvent vous aider.



📍 Rte du Petit-Moncor 14 - 1752 Villars-sur-Glâne
☎ **026 350 60 10**
✉ fribourg@dovida.ch
🌐 dovida.ch



DOVIDA est une entreprise qui propose différentes prestations d'accompagnement, d'aides et de soins afin de permettre le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Accompagnement - Aide à domicile
Accompagnement palliatif à domicile
Soins de bases - Soulagement des proches aidants



📍 -
☎ **076 598 58 32**
✉ angelique@pile-pois.ch
🌐 pile-pois.ch



PILE POILS propose différentes prestations pour prendre soins de vos animaux de compagnie.

PRESTATIONS

Balades - Soins - Gardiennage - Transport



4 MOBILITÉ ET TRANSPORTS

- 1 - Mobilité réduite et véhicule
- 2 - Sécurité routière et prévention
- 3 - Moyens auxiliaires
- 4 - Services de transports

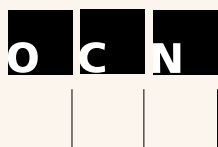


MOBILITÉ RÉDUITE ET VÉHICULE

4.1

En cas de réduction de votre mobilité, vous avez la possibilité de faire une demande de carte de stationnement pour personne à mobilité réduite et d'une exonération de l'impôt sur le véhicule.

La demande doit être déposée auprès de l'Office de la circulation et de la navigation.



 Rte de Tavel 10 - 1700 Fribourg
 **026 484 55 55**
 info@ocn.ch
 ocn.ch



L'OFFICE DE LA CIRCULATION ET DE LA NAVIGATION (OCN) s'engage activement pour la sécurité des utilisateurs de la route et des voies d'eau.

Il est à votre disposition pour toutes vos démarches liées à l'immatriculation d'un véhicule ou au permis de conduire (info@ocn.ch / 026 484 55 55)

Son secteur prévention est en mesure de vous conseiller concernant le perfectionnement des conducteurs et conductrices seniors

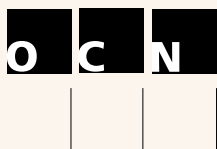
prevention@ocn.ch
026 484 55 26



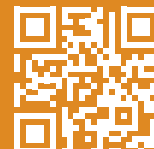
SÉCURITÉ ROUTIÈRE ET PRÉVENTION

4.2

Le capacité de conduite évolue avec l'âge. Dès lors, il peut être intéressant de prendre certaines précautions. Plusieurs organisations proposent des informations et des ressources pour adapter sa conduite.



📍 Rte de Tavel 10 - 1700 Fribourg
☎ 026 484 55 55
✉ info@ocn.ch
🌐 ocn.ch



L'OFFICE DE LA CIRCULATION ET DE LA NAVIGATION (OCN) s'engage activement pour la sécurité des utilisateurs de la route et des voies d'eau. Il est à votre disposition pour toutes vos démarches liées à l'immatriculation d'un véhicule ou au permis de conduire.

Son secteur prévention est en mesure de vous conseiller concernant le perfectionnement des conducteurs et conductrices seniors
prevention@ocn.ch
026 484 55 26

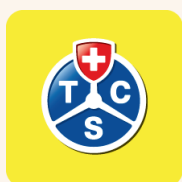


📍 Hodlerstrasse 5a - 3011 Berne
☎ 031 390 22 22
✉ -
🌐 bfu.ch



LE BUREAU DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS (BPA) est un centre de compétences actif dans la réduction des accidents en Suisse.

Il propose de nombreuses pages d'informations et de conseils permettant de prévenir les accidents.



📍 Ch. de Blandonnet 4 - 1214 Vernier
☎ 058 827 27 27
✉ -
🌐 tcs.ch

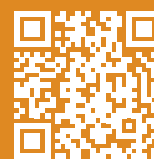


LE TOURING CLUB SUISSE (TCS) est l'une des principales organisations suisses dédiée à la mobilité. Il offre un large éventail de services

à ses membres, allant de l'assistance routière à l'assurance, en passant par la formation à la conduite et les conseils en matière de mobilité.



📍 Z.I. en Raboud 13 - 1680 Romont
☎ 026 652 09 87
✉ info@l2romont.ch
🌐 l2romont.ch



LE CENTRE L2 est actif dans la formation et le perfectionnement des conducteurs. Que ce soit pour une conduite individuelle avec des conseils personnalisés ou pour une remise à jour

des règles de circulation en groupe, le Centre L2 est votre partenaire de confiance pour garder votre mobilité le plus longtemps possible.



MOYENS AUXILIAIRES

4.3

Les moyens auxiliaires sont des objets qui peuvent être utilisés en cas de problèmes de santé (ex. chaussures orthopédiques, les appareils auditifs ou les fauteuils roulants). Ces outils aident à continuer à vivre normalement et à faire ses activités de tous les jours.

Différentes organisations proposent des services de location et de vente de moyens auxiliaires.



📍 Rue du Centre 16 - 1023 Crissier
☎ 058 300 80 90
✉ info@golden-age.ch
🌐 golden-age.ch



GOLDENAGE est une entreprise qui propose la location de moyens auxiliaires.



📍 Rte des Plaines-du-Loup 53 - 1018 Lausanne
☎ 058 861 31 60
✉ info@sanamob.ch
🌐 sanamob.ch



SANAMOB est une entreprise spécialisée dans la vente de matériel médical et de moyens auxiliaires destinés aux particuliers.

Elle propose des solutions adaptées aux personnes en situation de handicap ou en rééducation pour améliorer leur autonomie et leur confort quotidien.



📍 Route des Tilles 6A - 1847 Rennaz
☎ 024 524 14 00
✉ info@asema.ch
🌐 asema.ch



ASEMA s'engage en tant que fournisseurs dans le domaine de la mobilité, de la santé, de la sécurité et du maintien à domicile.

Elle propose conseils ainsi qu'une large gamme de produits et de moyens auxiliaires.



📍 Rte de l'Hôpital 1 - 1681 Billens
☎ 079 400 72 13
✉ buchsortho@bluewin.ch
🌐 buchs-ortho.ch



L'entreprise familiale **BUCHS ORTHOPÉDIE** propose une large gamme de solutions orthopédiques et vous conseille avec

professionnalisme afin de trouver la solution la mieux adaptée à vos besoins.



Rue de Montsalvens 33 - 1630 Bulle
 026 912 11 10
 ortho.riedo@vidymed.ch
 orthopedieriedo.ch



ASEMA s'engage en tant que fournisseurs dans le domaine de la mobilité, de la santé, de la sécurité et du maintien à domicile.

Elle propose conseils ainsi qu'une large gamme de produits et de moyens auxiliaires.

Participation financière de l'assurance-vieillesse et survivants

L'AVS rembourse, jusqu'à 75% du prix net, certains moyens auxiliaires, indépendamment de la situation financière du demandeur. Il vaut donc la peine de se renseigner en cas de besoin.

La demande de prestations pour moyens auxiliaires doit être déposée auprès de l'Office cantonal de l'assurance-invalidité.



Impasse de la Colline 1 - 1762 Givisiez
 026 426 70 00
 -
 ecasfr.ch



ETABLISSEMENT CANTONAL DES ASSURANCES SOCIALES

«Garantir à chaque personne un niveau de vie décent en appliquant les dispositions des assurances sociales de base.»
(extrait de la charte de la caisse de compensation)

«Renforcer l'autonomie des personnes atteintes dans leur santé.»
(extrait du portrait de l'office AI)



SERVICES DE TRANSPORTS

4.4

Se déplacer est essentiel pour garder son autonomie et accéder aux activités quotidiennes. Les alternatives à l'utilisation d'un véhicule privé répondent également à cette nécessité. Les transports publics sont accessibles sur l'ensemble du district et de nombreux partenaires proposent également des transports individuels. Voici quelques contacts utiles.



📍 Case postale 111 - 1680 Romont
☎ 026 656 10 33
✉ -
🌐 fondation-passepartout.ch/glâne



PAASEPARTOUT DE LA GLÂNE offre un service de transport adapté aux personnes à mobilité réduite momentanée ou durable, domiciliées dans le district et qui ne peuvent pas ou difficilement utiliser les transports publics.

PRESTATIONS

Se déplacer chez le médecin, le dentiste, le physiothérapeute - Se rendre à l'hôpital
Rendre visite à la famille ou à des amis
Se rendre chez le coiffeur, à la poste ou dans des commerces
Aller au cinéma, au théâtre ou au spectacle



📍 Rue G.-Techtermann 2 - 1701 Fribourg
☎ 026 347 39 40
✉ info@croix-rouge-fr.ch
🌐 croix-rouge-fr.ch



LA CROIX-ROUGE FRIBOURGEOISE propose différents services aux aînés dans le but d'encourager le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Système d'alarme - Transports Croix-Rouge
Aide aux proches - Repas accompagné
Visite à domicile



📍 Av. de Gilamont 50B - 1800 Vevey
☎ 021 923 50 00
✉ -
🌐 alterum.ch



ALTERUM propose des prestations d'aide et de soutien à domicile en Suisse romande.

PRESTATIONS

Accompagnement rendez-vous, vacances, courses, cuisine - Aide administrative
Entretien ménager, jardinage, lessive



Route de Romont 3 - 1684 Mézières FR
 077 422 61 53
 info@handicaptransport.ch
 -

HANDICAP TRANSPORT est une entreprise de transports avec un accompagnement à la personne.

Ouvert 365 jours par année, et 24h/ 24.



-
 0848 44 66 88
 -
 sbb.ch/fr



Le site Internet des **CFF** regroupe toutes les informations utiles en matière de transports publics (horaires, achat de titre de transports, excursions...).

Afin de vous aider à vous familiariser encore plus avec les possibilités et les avantages de l'application CFF Mobile, les CFF vous proposent des formations sur les thèmes de la consultation de l'horaire et de l'achat de billets avec l'application CFF Mobile.

Concernant l'organisation d'une assistance pour les personnes à mobilité réduite, veuillez vous adresser au Contact Center Handicap au numéro **0800 007 102**.



Route du Vieux-Canal 6 - 1762 Givisiez
 026 351 02 00
 -
 tpf.ch



Retrouvez l'ensemble des prestations des **TPF** sur leur site Internet (horaire, titres de transports, excursions...).

Afin de vous familiariser avec l'utilisation des transports publics, les TPF interviennent dans les cours de sensibilisation «être et rester mobile»



5

LOGEMENT ET SÉCURITÉ

- 1 - Adaptation du logement
- 2 - Vivre en établissement médico-social
- 3 - Système d'alarme



LOGEMENT ET SÉCURITÉ

5.0

Vivre sereinement passe aussi par un logement en adéquation avec ses besoins. Cette page met à votre disposition des informations et des ressources pour vous aider à adapter votre cadre de vie.

QUELQUES INFORMATION UTILES

PRO SENECTUTE

Formes de logement pour seniors



BUREAU DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS

Aménager l'habitat pour éviter les chutes

Voir chapitre 4.2



PRO INFIRMIS

Moyens auxiliaires et adaptations architecturales au lieu d'habitation





ADAPTATION DU LOGEMENT

5.1

L'adaptation du logement est essentiel pour préserver son autonomie le plus longtemps possible. Les ressources suivantes, comme par exemple l'intervention d'un-e ergothérapeute, pourront vous venir en aide.



📍 Route de l'Hôpital 1 - 1681 Billens
☎ 026 565 30 55
✉ centreergoglâne@hin.ch
🌐 centreergoglâne.ch



Préservez votre autonomie et votre sécurité après 60 ans: les ergothérapeutes du **CENTRE ERGO GLÂNE** vous accompagnent à domicile ou en consultation pour améliorer votre équilibre,

adapter votre environnement avec des moyens auxiliaires, et maintenir votre qualité de vie et votre indépendance.



📍 -
☎ -
✉ info@qualidomum.ch
🌐 qualidomum.ch



Le service **QUALIDOMUM** propose des conseils personnalisés d'aménagement du logement, à des

fins de prévention et de maintien à domicile. Il a été créé avec le soutien de l'Etat de Fribourg.



📍 Altenbergstrasse 29, PF 686 - 3000 Berne
☎ 031 313 88 44
✉ evs-ase@ergotherapie.ch
🌐 ergotherapie.ch



L'ASSOCIATION SUISSE D'ÉRGOTHÉRAPIE

s'engage pour le développement de la profession et les intérêts de ses membres.

PRESTATIONS

Annuaire des ergothérapeutes



📍 Route Industrielle 47 - 1897 Port-Valais
☎ 021 633 71 71
✉ info@hyseco.ch
🌐 hyseco.ch



HYSECO est une entreprise spécialisée dans l'adaptation des salles de bain. Elle s'engage pour favoriser le maintien à domicile des seniors.

PRESTATIONS

Porte pour baignoire - antidérapant baignoire
Transformation en douche - Antidérapant sol



VIVRE EN ÉTABLISSEMENT MÉDICO-SOCIAL

5.2

L'EMS (établissement médico-social) est un lieu de vie médicalisé offrant des prestations médico-sociales, c'est-à-dire des prestations sociales, hôtelières, de soins et d'animations. C'est une solution pour les personnes fragilisées pour lesquelles les moyens du maintien à domicile sont épuisés, qui ont besoin de soins ainsi que d'un accompagnement spécifique.

LES INSTITUTIONS FRIBOURGEOISES OFFRENT DIFFÉRENTES FORMES D'HÉBERGEMENT :

Long-séjours médicalisés reconnus par le canton

Longs séjours dans un établissement médico-social admis à pratiquer à la charge de l'assurance obligatoire des soins

Long-séjour en unité spécialisée en démence (USD)

Court-séjours médicalisés

Accueils de jour

Appartements protégés

Le choix du home peut se faire librement. Mais encore faut-il qu'il y ait une place de libre. Le domicile légal reste celui d'avant l'entrée en home.

Lorsque c'est possible, il est bien de prévoir une visite de l'établissement et un entretien avec le directeur ou une personne de référence avant de procéder à son inscription.

COMMENT S'INSCRIRE ?

L'inscription se fait auprès du centre de coordination du district dans lequel se trouve l'EMS.

La liste des centres de coordination se trouve sur le site internet de l'association fribourgeoise des institutions pour personnes âgées et de l'aide et des soins à domicile (AFISA) : www.afisa-vfas.ch.

La liste des EMS du canton de Fribourg se trouve également sur cette page web.

Pro Senectute Fribourg peut vous aider à entreprendre les démarches d'inscription dans un EMS.

FINANCEMENT D'UN LONG SÉJOUR EN EMS

PARTICIPATION DE LA CAISSE-MALADIE (LAMAL)

L'assurance maladie de base finance une partie des soins. Les frais sont facturés directement à la caisse-maladie du résident. La caisse-maladie refacture au résident la franchise et la quote-part.

PARTICIPATION DES POUVOIRS PUBLICS

Les pouvoirs publics participent à une partie des frais de soins. Ces frais sont directement facturés au Service de la prévoyance sociale.

PARTICIPATION DU RÉSIDENT

Les frais de pension, d'accompagnement ainsi qu'une partie des soins sont facturés au résident qui les paie grâce à ses propres ressources :

- Rente AVS
- Rente du 2e pilier (LPP)
- Allocation pour impotent (API)
- Autres revenus (SUVA, LAA, etc.)
- Part de la fortune
- Intérêts de la fortune

En fonction de la situation financière du résident, ses ressources peuvent être complétées par deux aides :

- Participation de la Caisse de compensation avec des prestations complémentaires. Les prestations complémentaires sont versées en même temps que les rentes AVS.
- Participation de l'Etat par une subvention au frais d'accompagnement. La participation aux frais d'accompagnement est versée à l'EMS et déduite de la facture. Cette subvention ne peut être accordée qu'aux personnes qui sont domiciliées dans le canton depuis deux ans au moins avant le dépôt d'une demande pour cette subvention.

PLUS D'INFORMATION SUR LES EMS DE LA GLÂNE



 Rue de l'Eglise 29 - 1681 Billens
 026 565 00 00
 rsg@sante-glâne.ch
 sante-glâne.ch



LE RÉSEAU SANTÉ GLÂNE est une association qui regroupe toutes les communes du district de la Glâne. Ses services s'adressent aux personnes âgées qui désirent ou nécessitent un séjour en établissement médico-social ou de l'aide et des soins à domicile.

PRESTATIONS

Aides et soins à domicile
Exploitation des homes du district



SYSTÈME D'ALARME

5.3

Vivre seul à un âge avancé comporte des risques, notamment en cas de chute ou lorsqu'une aide est difficile à obtenir. Pour prévenir les conséquences graves et renforcer le sentiment de sécurité, divers dispositifs d'appel d'urgence sont disponibles.



ASSOCIATION SECURITE MOBILITE AUTONOMIE

📍 Route des Tilles 6A - 1847 Rennaz
☎ 024 524 14 00
✉ info@asema.ch
🌐 asema.ch



ASEMA s'engage en tant que fournisseur dans le domaine de la mobilité, de la santé, de la sécurité et du maintien à domicile.

Elle propose conseils ainsi qu'une large gamme de produits et de moyens auxiliaires.



📍 Chemin du Perrey 82 - 1670 Ursy
☎ 021 909 58 75
✉ info@clinicdom.ch
🌐 clinicdom.ch



CLINICDOM est une organisation reconnue par le service de la santé proposant des conseils, des soins médicaux et diverses prestations permettant le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Veilles de jour ou de nuit
Accompagnements divers
Repas et ménages courants



Association cantonale de la Croix-Rouge suisse

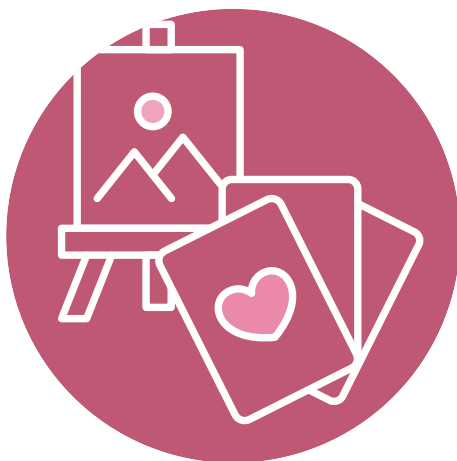
📍 Rue G.-Techtermann 2 - 1701 Fribourg
☎ 026 347 39 40
✉ info@croix-rouge-fr.ch
🌐 croix-rouge-fr.ch



LA CROIX-ROUGE FRIBOURGEOISE propose différents services aux aînés dans le but d'encourager le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Système d'alarme
Transports Croix-Rouge
Aide aux proches
Repas accompagné
Visite à domicile



6

VIE SPORTIVE, CULTURELLE ET SOCIAL

- 1 - Offres sportives, culturelles et sociales
- 2 - Associations et groupements



OFFRES SPORTIVES, CULTURELLES ET SOCIALES

6.1

Vous êtes à la recherche d'activités ? N'hésitez pas à consulter notre agenda. Celui-ci regroupe un grand nombre d'activités destinées notamment aux personnes de 60 ans et plus dans toute la Glâne, et au-delà.

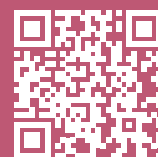
Plus d'infos sur ce QR-code



Vous trouverez également toutes les informations touristiques régionales sur le site de l'Office du Tourisme de Romont et sa région.



 Rue du Château 112 - 1680 Romont
 **026 651 90 55**
 info@romontregion.ch
 romontregion.ch



L'OFFICE DU TOURISME ROMONT RÉGION est actif dans la promotion de toute la Glâne, l'accueil et l'information des visiteurs et l'organisation d'animations et d'offres touristiques.

Sur le site Internet de l'Office du Tourisme, vous trouverez l'agenda des événements glânois, des idées pour une sortie ou une activité ainsi que des adresses et des informations pratiques pour visiter et découvrir la région.



ASSOCIATIONS ET GROUPEMENTS

6.2

De nombreux groupements et associations existent dans le district.
Vous souhaitez rejoindre un de ces groupes ?
Voici une liste d'adresses non-exhaustive:



Fédération Fribourgeoise
des Retraités
Section Glâne



retraites-glâne.ch



LA FÉDÉRATION FRIBOURGEOISE DES RETRAITÉS

- **SECTION GLÂNE** a pour but de coordonner les efforts de ses membres en vue de la défense de leurs intérêts économiques, sociaux et culturels. Elle est politiquement indépendante et confessionnellement neutre.

Pour atteindre ces buts, la section organise des conférences, des rencontres, des excursions et des manifestations qui permettent aux membres de se rencontrer, d'échanger et de se distraire.

Contacts et informations

Vous pouvez demander des informations sur la section par téléphone ou email aux coordonnées ci-contre.

CONTACTS ET INFOS

Président

Jean-Jo Raemy
La Petite-Croix 15, 1681 Billens
079 395 14 15 - raemy.jj@bluewin.ch

Secrétaire

Marianne Rouiller
Ch. des Biolettes 8, 1680 Romont
079 397 49 46 - rouillerm@bluewin.ch

Sortie, animations, etc...

Bernard Guillaume
Imp. du Pontonney 43, 1678 Siviriez,
079 480 81 79 - guillaume.bernard@bluewin.ch



7 SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

- 1 - Conseils et informations
- 2 - Bonification pour tâche d'assistance
- 3 - Ecoute, entraide et formation
- 4 - Indemnités forfaitaires
- 5 - Soutien et services de relève



CONSEILS ET INFORMATIONS

7.1

Vous pouvez accéder à plusieurs outils et services offrant conseils et informations sur le parcours de proche aidant-e.



 Bd de Pérolles 40 - 1700 Fribourg
 **026 420 20 10**
 info@pa-f.ch
 pa-f.ch



PA-F PROCHES AIDANTS – FRIBOURG est une association à but non lucratif qui s'engage à promouvoir le rôle des proches aidant-e-s, quelles que soient les situations (maladie, handicap, vieillesse), dans le canton de Fribourg. Elle facilite l'accès à l'information et au réseau de soutien des proches aidant-e-s du canton de Fribourg.

Proche-écoute – permanence téléphonique
pour les proches aidant-e-s: 026 420 20 10
Lundi de 14h00 à 16h00
Mardi de 09h00 à 12h00
Jeudi de 13h00 à 16h00



 Hopfenweg 21, Case postale - 3001 Berne
 **031 370 21 11**
 info@travailsuisse.ch
 info-workcare.ch/conseils-pratiques/



INFO-WORKCARE.CH est une plateforme nationale qui rassemble des ressources pour les personnes actives qui veulent venir en aide à leurs proches.

Elle rassemble des informations générales, des conseils pratiques et des adresses pour faciliter l'arrangement de la vie professionnelle et de l'aide apportée à ses proches.



BONIFICATION POUR TÂCHES D'ASSISTANCE

7.2

La bonification s'ajoute aux revenus formateurs de rente et vous permet de toucher une rente AVS plus élevée si vous avez pris soin d'un parent dépendant. Il ne s'agit toutefois pas d'une prestation en espèces. Vous avez droit aux bonifications pour tâches d'assistance si vous et la personne à qui vous prodiguez des soins habitez au moins 180 jours par an relativement près l'un(e) de l'autre.

Où déposer la demande?

La demande doit être déposée à la Caisse cantonale de Compensation à la fin de chaque année.

ECAS
KSVA

Impasse de la Colline 1 - 1762 Givisiez
026 426 70 00
-
ecasfr.ch



ETABLISSEMENT CANTONAL DES ASSURANCES SOCIALES

«Garantir à chaque personne un niveau de vie décent en appliquant les dispositions des assurances sociales de base.»
(extrait de la charte de la caisse de compensation)

«Renforcer l'autonomie des personnes atteintes dans leur santé.»
(extrait du portrait de l'office AI)



ECOUTE, ENTRAIDE ET FORMATION

7.3

Prendre soin d'un proche en perte d'autonomie ou vivant avec une maladie peut être une expérience aussi enrichissante qu'exigeante. Pour accompagner celles et ceux qui jouent ce rôle essentiel, différents espaces de soutien existent afin de prévenir l'isolement, favoriser l'échange et renforcer les ressources personnelles de chacun-e.

Information utile: Les associations dédiées à une pathologie spécifique constituent également d'excellentes sources d'information. Voir chapitre 8.4



PROCHES AIDANTS
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE
FRIBOURG / FREIBURG

 Bd de Pérolles 40 - 1700 Fribourg
 026 420 20 10
 info@pa-f.ch
 pa-f.ch



PA-F PROCHES AIDANTS - FRIBOURG est une association à but non lucratif qui s'engage à promouvoir le rôle des proches aidant-e-s, quelles que soient les situations (maladie, handicap, vieillesse), dans le canton de Fribourg. Elle facilite l'accès à l'information et au réseau de soutien des proches aidant-e-s du canton de Fribourg.

Proche-écoute - permanence téléphonique

pour les proches aidant-e-s: 026 420 20 10

Lundi de 14h00 à 16h00

Mardi de 09h00 à 12h00

Jeudi de 13h00 à 16h00



INDEMNITÉS FORFAITAIRES

7.4

En vertu des dispositions légales, soit la loi du 12 mai 2016 (LIF), 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.

Cette indemnité, peut aller jusqu'à Fr. 35.- par jour où l'aide a été apportée. L'indemnité forfaitaire est imposable (déduction possible au code 6.145).

Critères d'octroi de l'indemnité forfaitaire :

- Faire ménage commun avec la personne impotente ou vivre dans le voisinage immédiat
- Fournir l'aide ou l'assistance quotidiennement
- Avoir fourni une aide pour les actes ordinaires de la vie (+/- identiques aux actes ordinaires considérables par la loi sur les allocations pour impotent), depuis au moins 60 jours sans interruption
- Avoir son domicile légal dans le canton depuis 2 ans au moins

La demande d'aide peut être déposée dès le moment où l'aide fournie devient quotidienne. Un délai d'attente de 60 jours s'applique.

Où déposer la demande?



📍 Rue de l'Eglise 29 - 1681 Billens
☎ 026 565 01 00
✉ asdg@sante-glâne.ch
🌐 sante-glâne.ch/a-domicile



L'ASDG (service d'aide et de soins à domicile du district de la Glâne) a pour but de fournir des prestations d'aide et de soins à domicile à des personnes confrontées à des difficultés liées à une maladie physique ou psychique, à un accident, à un handicap, à une grossesse ou à un accouchement.

PRESTATIONS

Aides Soins infirmiers
Soins de base
Economie familiale



SOUTIEN ET SERVICES DE RELÈVE

7.5

Le rôle de proche aidant-e implique souvent un engagement intense, laissant peu de place pour se reposer, gérer ses obligations personnelles ou prendre des vacances. Des services spécialisés peuvent intervenir ponctuellement pour offrir un soutien temporaire.



 Chemin du Perrey 82 - 1670 Ursy
 021 909 55 71
 info@clinicdom.ch
 clinicdom.ch



CLINICDOM est une organisation reconnue par le service de la santé proposant des conseils, des soins médicaux et diverses prestations permettant le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Veilles de jour ou de nuit
Accompagnements divers
Repas et ménages courants

Croix-Rouge fribourgeoise
Freiburgisches Rotes Kreuz
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



 Rue G.-Techtermann 2 - 1701 Fribourg
 026 347 39 40
 info@croix-rouge-fr.ch
 croix-rouge-fr.ch



LA CROIX-ROUGE FRIBOURGEOISE propose différents services aux aînés dans le but d'encourager le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Système d'alarme
Transports Croix-Rouge
Aide aux proches
Repas accompagné
Visite à domicile



DovidàTM
Ma vie, mon chemin

 Rte du Petit-Moncor 14 - 1752 Villars-sur-Glâne
 026 350 60 10
 fribourg@dovida.ch
 dovida.ch



DOVIDA est une entreprise qui propose différentes prestations d'accompagnement, d'aides et de soins afin de permettre le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Accompagnement
Aide à domicile
Accompagnement palliatif à domicile
Soins de base
Soulagement des proches aidants

The logo for 'pro infirmis' features the word 'pro' in a teal color and 'infirmis' in a dark blue color, with a small red dot above the 'i' in 'infirmis'.

 Rte Saint-Nicolas-de-Flüe 2 - 1700 Fribourg
 058 775 30 00
 fribourg@proinfirmis.ch
 proinfirmis.ch/fr/prestations/fribourg.html



PRO INFIRMIS s'engage pour les personnes en situation de handicap. Elle conseille, accompagne et soutient les personnes ayant un handicap physique, une déficience intellectuelle ou des troubles psychiques, ainsi que leurs proches, dans toute la Suisse. Elle n'intervient que jusqu'à l'âge AVS.

PRESTATIONS

Accompagnement
Soutien



8

SANTÉ, PRÉVENTION ET SOUTIEN

- 1 - Prévention et promotion de la santé
- 2 - Permanences médicales
et pharmacie de garde
- 3 - Professionnel·le·s de la santé
- 4 - Soutien en cas d'atteinte à la santé
physique ou mentale
- 5 - Moyens auxiliaires



PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

8.1

En matière de santé, la prévention anticipe les risques et protège votre avenir. La promotion de la santé transforme vos habitudes et votre environnement en alliés du bien-être.

De nombreuses sources d'information existent concernant les différents aspects de la santé. Voici quelques liens :

SANTÉ PHYSIQUE

ETAT DE FRIBOURG

Alimentation et mouvement des seniors de 65 ans et plus



BUREAU DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS - BPA



ÉQUILIBRE EN MARCHÉ

Au fil du temps, de nombreux aspects de nos vies évoluent, y compris notre condition physique et mentale. La masse musculaire et l'équilibre diminuent, tandis que le risque de chute augmente. Mieux vaut prévenir que guérir en vous entraînant régulièrement à la maison et dans des cours.



HOP SANTÉ

Coaching Sport-Santé en petits groupes: retrouve plaisir, force et agilité.



MANGER BOUGER FRIBOURG

Notre priorité: votre santé!

S'informer, comprendre et agir pour favoriser une alimentation équilibrée et un mouvement adapté chez les enfants comme chez les seniors.



OFFICE FÉDÉRAL DE LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Comment s'alimenter de manière variée et équilibrée?

Voici quelques recommandations et informations.



SOCIÉTÉ SUISSE DE NUTRITION

Feuilles d'info, brochures et magazines de jeux



SANTÉ MENTALE

PRO SENECTUTE

La recherche sur la résilience confirme que le taux de satisfaction a tendance à augmenter avec l'âge. Ce n'est toutefois pas le cas pour tous les seniors. Nous vous expliquons ici ce que signifie la santé psychique au troisième et au quatrième âge, et comment prévenir les maladies mentales.



SANTÉPSY.CH

Pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins.



SANTÉ SEXUELLE

EMPREINTE

Empreinte est un centre de compétences en santé sexuelle. Ses missions sont la promotion de la santé sexuelle, la prévention du VIH et des infections sexuellement transmissibles (IST) et la lutte contre les discriminations liées aux sexualités.



PRO SENECTUTE

Le désir fondamental d'être proche de l'autre, sur le plan tant émotionnel que physique, ne dépend pas de l'âge. Certes, les besoins sexuels se modifient avec le temps, mais ils ne doivent pas pour autant être négligés ou faire l'objet d'un tabou. Nous vous livrons ici des informations essentielles sur la santé sexuelle des personnes âgées.





PERMANENCES MÉDICALES ET PHARMACIES DE GARDE

8.2

**Une urgence vitale?
Appelez le 144**

PHARMACIE DE GARDE



-
0800 146 000
-
pharmaciesfribourg.ch



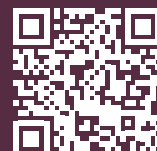
PHARMACIE DE GARDE

Prenez contact par téléphone pour connaître la pharmacie de garde pour le district de la Glâne.

PERMANENCES MÉDICALES



- Route de la Belle-Croix 4 - 1680 Romont
026 652 35 00
bellecroixmedical@gmail.com
bellecroixmedical.ch



LE CENTRE MÉDICAL DE LA BELLE-CROIX

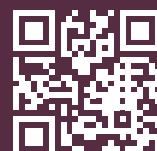
propose des rendez-vous en urgence
dans les 24h sur appel téléphonique.

PRESTATIONS

Médecine - Traumatologie
Petite chirurgie - Pédiatrie



- Rue Jean Prouvé 14 - 1762 Givisiez
026 6 700 700
-
med-home.ch



MEDHOME propose un service de médecin à domicile 7 j./7 pour les consultations médicales,

urgences, médecine générale, traumatologie ou pédiatrie dès 8 ans.

PERMANENCES MÉDICALES (SUITE)



Permanence Médicale
Medizinische Permanence
FRIBOURG - FREIBURG

Route du Jura 43 - 1700 Fribourg
026 321 11 44
-
permanence-medicale-fr.ch



LA PERMANENCE MÉDICALE accueille
les patients au centre de Fribourg,

du lundi au vendredi, avec ou sans rendez-vous.
Samedi uniquement sur rendez-vous.



Rue de l'Hôpital 9 - 1632 Riaz
026 306 40 20
admission.riaz@h-fr.ch
h-fr.ch/offre-de-soins/permanence/



L'équipe pluridisciplinaire de la **PERMANENCE DE
L'HFR RIAZ** accueille 7j/7 toute personne adulte
(dès 16 ans) pour les urgences non vitales.



Ch. des Pensionnats 2-6 - 1752 Villars-sur-Glâne
026 306 30 00
-
h-fr.ch/offre-de-soins/urgences



Le service des **URGENCES DE L'HFR FRIBOURG** -
Hôpital cantonal accueille tout malade ou blessé,
et ceci 24/24 et tout au long de l'année.

URGENCES PSYCHIATRIQUES



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

L'Hôpital 140 - 1633 Marsens
026 308 00 00
-
rfsm.ch



LE RÉSEAU FRIBOURGEOIS DE SANTÉ MENTALE
est un pôle de compétences médicales spécialisé
en santé mentale.

Urgences psychiatriques: 026 308 08 08

PERMANENCE DENTAIRE



Prenez contact par téléphone
pour les urgences dentaires.



Route de l'Hôpital 1 - 1681 Billens
026 565 00 00
-
centre-sante-glâne.ch



LE CENTRE DE SANTÉ DU SUD FRIBOURGEOIS

rassemble un ensemble de professionnel-le-s de la santé de la Glâne.



Route de l'Hôpital 1 - 1681 Billens
078 770 13 04
-
centre-sante-glâne.ch



LE CABINET D'OSTÉOPATHIE - PHILIPPE POCHON

est situé au Centre de santé de la Glâne.



Rue des Comtes 1 - 1680 Romont
077 510 54 45
-
hopsante.ch



HOP SANTÉ propose un coaching sport-santé dès 40 ans encadré par une équipe professionnelle, dynamique et bienveillante.



Sandrine Imhof
Massage médical

Route de l'Hôpital 1 - 1681 Billens
079 394 23 39
info@imhof-massage.ch
imhof-massage.ch



LE CABINET DE MASSAGE MÉDICAL - SANDRINE IMHOF

est situé au Centre de santé de la Glâne.

PRESTATIONS

Massage thérapeutique
Drainage lymphatique manuel
Réflexologie plantaire



 Route de l'Hôpital 1 - 1681 Billens
 026 652 49 52
 info@helperphysio.ch
 helperphysio.ch



LE CABINET DE PHYSIOTHÉRAPIE SIMON HELFER

propose diverses offres, notamment:

Physiothérapie également possible à domicile

Cours GLA:D, sur prescription médicale, pour les douleurs liées à l'arthrose du genou, de la hanche, douleurs au dos

Un fitness adapté à tous les âges

Une piscine chauffée à 32° avec une prise en

charge physio sur prescription médicale

Cours de Nordic Walking

Cours de Pilates



 Rte de la Belle-Croix 18 - 1680 Romont
 026 652 35 37
 info@bellecroixphysio.ch
 bellecroixphysio.ch



Fort d'une longue expérience dans le domaine

gériatrique, **LE CABINET DE PHYSIOTHÉRAPIE**

BELLE-CROIX PHYSIO propose des soins de réhabilitation, en cabinet comme à domicile.



SOUTIEN EN CAS D'ATTEINTE À LA SANTÉ PHYSIQUE OU MENTALE

8.4

Chaque problématique de santé comporte ses propres défis et particularités.
Voici une liste d'organisations spécialisées :

ADDICTIONS



📍 -
☎ 031 376 04 01
✉ office@infodrogue.ch
🌐 indexaddictions.ch



INDEXADDICTIONS.CH est une plateforme de recherche qui recense des services professionnels dans le domaine des addictions.

Elle peut être utilisée pour trouver des ressources à proximité de son lieu de vie.



📍 Rte de Chavannes 8 - 1694 Orsonnens
☎ 026 653 92 20
✉ info@leradeau.ch
🌐 leradeau.ch



LE RADEAU est une association à but non-lucratif qui agit pour les personnes souffrant de troubles addictifs. Elle est un lieu de réinsertion qui propose différentes prestations et activités dans l'objectif

de permettre aux personnes souffrant d'addiction de retrouver un équilibre privé, professionnel, social et familial.



📍 Avenue du Général-Guisan 54 - 1700 Fribourg
☎ 026 460 88 30
✉ info@letorry.ch
🌐 letorry.ch



LA FONDATION LE TORRY est un centre de traitement des dépendances spécialisé en alcoologie. Il s'agit d'une discipline qui cherche à résoudre les rapports problématiques à l'alcool.

La Fondation le Torry propose des séjours, des prestations ambulatoires, des cours, un programme de réinsertion professionnelle ainsi qu'un ensemble d'information concernant l'alcoologie.



📍 Rte des Arsenaux 16D - 1700 Fribourg
☎ 026 347 32 32
✉ office@tremplin.ch
🌐 tremplin.ch



LA FONDATION DU TREMPLIN s'engage à soutenir toute personne confrontée à une grande précarité sociale ou à des problèmes d'addiction, dans le but

d'améliorer sa qualité de vie et de favoriser son insertion, tant sur le plan social que professionnel.

ADDICTIONS (SUITE)



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

L'Hôpital 140 - 1633 Marsens
026 308 00 00
-
rfsm.ch



LE RÉSEAU FRIBOURGEOIS DE SANTÉ MENTALE
est un pôle de compétences médicales spécialisé
en santé mentale.

Urgences psychiatriques: 026 308 08 08

SafeZone.ch

Consultation en ligne sur les addictions

-
-
-
SafeZone.ch



SAFEZONE.CH est une plateforme de consultations
en ligne concernant les dépendances qui s'adresse
aux personnes concernées, à leurs proches, aux
professionnel-le-s et à toute personnes intéressées.

En plus des consultations, la plateforme rassemble
différentes ressources sur le sujet des
dépendances et permet d'effectuer des auto-
évaluations pour faire le point de sa situation.

**Vieillessement
et addictions**

-
-
-
addictions-et-vieillessement.ch



VIEILLESSEMENT ET ADDICTIONS est un site
internet qui rassemble de nombreuses ressources
d'aides et de conseils concernant les addictions
chez les personnes âgées. Elle s'adresse aussi bien
aux personnes concernées qu'à leurs proches ou
aux professionnel-le-s.

PRESTATIONS
-

ALZHEIMER ET DÉMENCE



alzheimer
Fribourg Freiburg

Passage du Cardinal 18 - 1700 Fribourg
026 402 42 42
info.fr@alz.ch
alzheimer-schweiz.ch/fr/fribourg



ALZHEIMER FRIBOURG est une association à but
non-lucratif qui s'engage pour les personnes

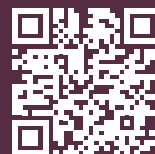
atteintes d'une maladie de démence, ainsi que
pour leurs proches.

CANCER



ligue fribourgeoise contre le cancer
krebssliga freiburg

📍 Rte St-Nicolas-de-Flüe 2 - 1701 Fribourg
☎ 0800 11 88 11
✉ infocancer@liguecancer.ch
🌐 fribourg.liguecancer.ch

**LA LIGUE FRIBOURGEOISE CONTRE LE CANCER**

est une association privée à but non lucratif luttant contre le cancer dans le canton de Fribourg. La ligue est découpée en 5 secteurs:

La prévention et promotion de la santé
Conseil et soutien
L'équipe mobile de soins palliatifs Voltigo
Le centre de dépistage du cancer
Le registre des tumeurs

DIABÈTE



diabètefribourg
diabetesfribourg

📍 Rte St-Nicolas-de-Flüe 2 - 1701 Fribourg
☎ 026 426 02 80
✉ info@diabetefribourg.ch
🌐 diabetefribourg.ch



DIABÈTEFRIBOURG est une association luttant pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes diabétiques et de leurs proches, ainsi que pour la prévention du diabète.

PRESTATIONS

Conseils en diabétologie et nutritionnels
Accompagnement des enfants et adolescents diabétiques
Cours et groupes pour personnes atteintes de diabète
Soins des pieds pour diabétique
Vente de matériel
Accompagnement psychosocial
Formations continues aux professionnel-le-s

MALADIES PULMONAIRES



 Rte St-Nicolas-de-Flüe 2 - 1701 Fribourg
 026 426 02 70
 info@liguepulmonaire-fr.ch
 liguepulmonaire.ch/ligue-pulmonaire-fribourgeoise



LA LIGUE PULMONAIRE FRIBOURGEOISE est une association agissant pour l'amélioration de la qualité de vie des malades pulmonaires, ainsi que pour l'information concernant les maladies respiratoires.

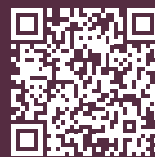
PRESTATIONS

Thérapies respiratoires
 Consultations nutritionnelles
 Conseil psychosocial et conseils sociaux
 Conseil et réalisation d'enquêtes d'entourage en cas de tuberculose

MALVOYANCE



 Rue Georges-Jordil 2 - 1700 Fribourg
 026 322 10 50
 service.fribourg@sbv-fsa.ch
 ssbv-fsa.ch/fr/bst/service-de-consultation-fribourg

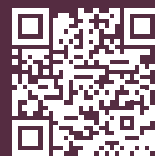


Le service de consultation de la **FÉDÉRATION SUISSE DES AVEUGLES ET MALVOYANTS** est l'interlocuteur de référence à Fribourg pour toutes les questions concernant la malvoyance et la cécité.

Il propose conseils, accompagnement et informations pour les personnes malvoyantes, leurs proches ainsi que les professionnel-le-s.



 -
 -
 service.fribourg@sbv-fsa.ch
 sbv-fsa.ch/fr/sektionen/fribourg



La section fribourgeoise de la **FÉDÉRATION SUISSE DES AVEUGLES ET MALVOYANTS** réunit des membres de tout âge affectés par un handicap visuel.

Elle propose une grande offre de loisirs et d'entraide. Elle s'engage également pour la défense des intérêts régionale et la sensibilisation.

PARKINSON



PARKINSON SUISSE est une organisation à but non lucratif engagée pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson ainsi que leurs proches.

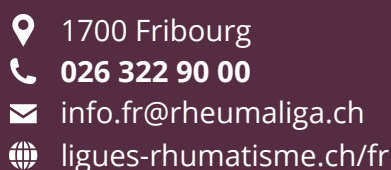
PRESTATIONS

Conseil et soutien, entraide
Information et communication
Promotion de la recherche
Formation initiale et continue
Mise en réseau et coopération

RHUMATSIME



**Ligue fribourgeoise
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité



**LA LIGUE FRIBOURGEOISE CONTRE
LE RHUMATISME** s'engage en faveur des
personnes souffrant de rhumatismes.

Elle s'implique pour la personne et la préservation
de sa santé, de son bien-être physique et de sa
qualité de vie.

SANTÉ MENTALE



Place du Tilleul 7 - 1630 Bulle
 026 424 15 45
 info@afaap.ch
 afaap.ch



L'ASSOCIATION FRIBOURGEOISE ACTION ET ACCOMPAGNEMENT PSYCHIATRIQUE offre un accompagnement aux personnes en situation de souffrance psychique ou sociale, ainsi qu'à leurs proches. Elle s'adresse aux adultes, dès 18 ans révolus, ceci sans limite d'âge. Les seniors y sont les bienvenus.

L'association s'appuie sur l'engagement de membres bénévoles, en particulier de pairs aidants, pour encourager le lien social, le partage de vécu et le développement de l'autonomie. Il est possible de devenir membre (cotisation annuelle entre CHF 30.00 et 100.00), de participer aux activités ou de soutenir les actions menées.

L'AFAAP est présente sur trois antennes à Fribourg, Bulle et Guin.

PRESTATIONS

Un lieu d'accueil convivial, permettant des échanges informels autour d'un café ou lors d'activités créatives, ludiques et de bien-être ;
 Un accompagnement individualisé avec des travailleurs sociaux ;

Des groupes d'entraide, animés par des professionnels et des personnes ayant vécu une expérience de la souffrance psychique ;
 Des actions de sensibilisation et de défense des droits, notamment à travers des formations, des espaces de dialogue et des prises de parole publiques.



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

L'Hôpital 140 - 1633 Marsens
 026 308 00 00
 -
 rfsm.ch



LE RÉSEAU FRIBOURGEOIS DE SANTÉ MENTALE est un pôle de compétences médicales spécialisé en santé mentale.

Urgences psychiatriques: 026 308 08 08

SANTÉ MENTALE



Boulevard de Pérolles 57 - 1700 Fribourg
 026 424 24 84
 empreinte@tremplin.ch
 tremplin.ch/fr/prestations



EMPREINTES est un centre d'expertise dédié à la santé sexuelle. Il a pour vocation de promouvoir le bien-être sexuel, de prévenir le VIH ainsi que les

infections sexuellement transmissibles (IST), et de combattre les discriminations liées aux sexualités.

SURDITÉ



Case Postale 1009 - 1701 Fribourg
 -
secretariat@malentendants-fribourg.ch
malentendants-fribourg.ch



Afin de venir en aide aux Fribourgeois qui le désirent, **L'ASSOCIATION FRIBOURGEOISE DES MALENTENDANTS** veut être un îlot d'accueil,

de compréhension et de convivialité où l'on partage difficultés et expériences avec d'autres personnes concernées par le même handicap.



1700 Fribourg
 -
 -
ssfribourg.ch



LA SOCIÉTÉ DES SOURDS DE FRIBOURG est une association qui a pour objectif de réunir les personnes sourdes et malentendantes du canton de Fribourg et ainsi de favoriser l'amitié et les solidarités.

Pour cela, elle met en place diverses activités culturelles, récréatives et sportives. Elle s'engage également pour la défense des intérêts des sourds.



MOYENS AUXILIAIRES

8.5

Les moyens auxiliaires sont des objets qui peuvent être utilisés en cas de problèmes de santé (ex. chaussures orthopédiques, les appareils auditifs ou les fauteuils roulants). Ces outils aident à continuer à vivre normalement et à faire ses activités de tous les jours.

Différentes organisations proposent des services de location et de vente de moyens auxiliaires.



📍 Rue du Centre 16 - 1023 Crissier
☎ 058 300 80 90
✉ info@golden-age.ch
🌐 golden-age.ch



GOLDENAGE est une entreprise qui propose la location de moyens auxiliaires.



📍 Rte des Plaines-du-Loup 53 - 1018 Lausanne
☎ 058 861 31 60
✉ info@sanamob.ch
🌐 sanamob.ch



SANAMOB est une entreprise spécialisée dans la vente de matériel médical et de moyens auxiliaires destinés aux particuliers.

Elle propose des solutions adaptées aux personnes en situation de handicap ou en rééducation pour améliorer leur autonomie et leur confort quotidien.



📍 Route des Tilles 6A - 1847 Rennaz
☎ 024 524 14 00
✉ info@asema.ch
🌐 asema.ch



ASEMA s'engage en tant que fournisseurs dans le domaine de la mobilité, de la santé, de la sécurité et du maintien à domicile.

Elle propose conseils ainsi qu'une large gamme de produits et de moyens auxiliaires.



📍 Rte de l'Hôpital 1 - 1681 Billens
☎ 079 400 72 13
✉ buchsortho@bluewin.ch
🌐 buchsortho.ch



L'entreprise familiale **BUCHS ORTHOPÉDIE** propose une large gamme de solutions orthopédiques et vous conseille avec

professionnalisme afin de trouver la solution la mieux adaptée à vos besoins.



Rue de Montsalvens 33 - 1630 Bulle
 026 912 11 10
 ortho.riedo@vidymed.ch
 orthopedieriedo.ch



ASEMA s'engage en tant que fournisseurs dans le domaine de la mobilité, de la santé, de la sécurité et du maintien à domicile.

Elle propose conseils ainsi qu'une large gamme de produits et de moyens auxiliaires.

Participation financière de l'assurance-vieillesse et survivants

L'AVS rembourse, jusqu'à 75% du prix net, certains moyens auxiliaires, indépendamment de la situation financière du demandeur.

A titre d'exemple: Chaussures orthopédiques de série ou sur mesure / Lunettes - Loupes
 Appareils auditifs: forfait de Fr.1237,50.- pour deux appareils (peut être redemandé tous les 5 ans)
 Fauteuils roulants: forfait Fr. 900.- (peut être redemandé tous les 5 ans) / ...

Cette liste n'est pas exhaustive. Elle est modifiée et complétée régulièrement. Il vaut donc la peine de se renseigner en cas de besoin.

La demande de prestations pour moyens auxiliaires doit être déposée auprès de l'Office cantonal de l'assurance-invalidité.



Impasse de la Colline 1 - 1762 Givisiez
 026 426 70 00
 -
 ecasfr.ch



ETABLISSEMENT CANTONAL DES ASSURANCES SOCIALES

«Garantir à chaque personne un niveau de vie décent en appliquant les dispositions des assurances sociales de base.»
 (extrait de la charte de la caisse de compensation)

«Renforcer l'autonomie des personnes atteintes dans leur santé.»
 (extrait du portrait de l'office AI)



9

FIN DE VIE ET DEUIL

- 1 - Accompagnement, fin de vie et deuil
- 2 - Directives funéraires
- 3 - Droit de mourir dans la dignité



ACCOMPAGNEMENT, FIN DE VIE ET DEUIL

9.1

La fin de vie et le deuil s'accompagnent souvent de réflexions et d'émotions intenses. Cette page met à disposition plusieurs ressources qui apportent soutien et accompagnement dans ces moments.



📍 Rue de l'Eglise 29 - 1681 Billens
☎️ 026 565 01 00
✉️ asdg@sante-glâne.ch
🌐 sante-glâne.ch/a-domicile



L'ASDG (service d'aide et de soins à domicile du district de la Glâne) a pour but de fournir des prestations d'aide et de soins à domicile à des personnes confrontées à des difficultés liées à une maladie physique ou psychique, à un accident, à un handicap, à une grossesse ou à un accouchement.

PRESTATIONS

Aides Soins infirmiers - Soins de base
Economie familiale



📍 Rue du Lavoir 8A - 1580 Avenches
☎️ 079 135 13 87
✉️ -
🌐 vivresondeuil-suisse.ch



L'ASSOCIATION VIVRE SON DEUIL SUISSE offre aide et écoute à toute personne en deuil.

Elle s'engage également à informer le public et à faire évoluer les attitudes face à la mort et au deuil.



📍 Rte du Petit-Moncor 14 - 1752 Villars-sur-Glâne
☎️ 026 350 60 10
✉️ fribourg@dovida.ch
🌐 dovida.ch



DOVIDA est une entreprise qui propose différentes prestations d'accompagnement, d'aides et de soins afin de permettre le maintien à domicile.

PRESTATIONS

Accompagnement - Aide à domicile
Accompagnement palliatif à domicile
Soins de bases
Soulagement des proches aidants



Impasse de la Maladaire 10 - 1680 Romont
 026 652 90 20
 office@pfruffieux.ch
 pfruffieux.ch



POMPES FUNÈBRES RUFFIEUX ET FILS SA propose soutien et accompagnement dans les situations de deuil.



Rte du Jura 29 - 1700 Fribourg
 079 238 52 80
 info@smad-fr.ch
 smad-fr.ch



SMAD est un regroupement d'infirmier-ère-s indépendant-e-s du canton de Fribourg qui partagent des valeurs communes: la confiance, l'esprit d'équipe, la qualité, le respect et la satisfaction du patient.

PRESTATIONS

Soins d'hygiène et de confort
 Soins techniques (prise de sang, injections, pansements ...)
 Soins palliatifs, accompagnement de fin de vie
 Prise en charge de la psychiatrie



Route Henri Stephan 2 - 1762 Givisiez
 026 436 46 60
 contact@valm.ch
 valm.ch



L'ASSOCIATION VEILLER, ACCOMPAGNER LÀ ET MAINTENANT propose un accompagnement gratuit aux patients ainsi qu'à leurs proches durant la maladie et la fin de vie. Elle offre également des formations à l'accompagnement des personnes gravement malades.

PRESTATIONS

Permanence d'accompagnement
 026 424 00 80 (7h-19h)



Rte Saint-Nicolas-de-Flüe 2 - 1700 Fribourg
 026 425 54 66
 voltigo@liguessante-fr.ch
 fribourg.liguecancer.ch/voltigo



L'équipe mobile de soins palliatifs **VOLTIGO** vise à améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de maladies graves et/ou incurables, se trouvant à domicile, dans un établissement hospitalier ou

dans des structures communautaires, ainsi que de leurs proches. L'EMSP Voltigo contribue à ce que toute la population fribourgeoise puisse bénéficier de soins palliatifs de qualité guidés par ses choix.



DIRECTIVES FUNÉRAIRES

9.2

Les dispositions de fin de vie indiquent les dernières volontés d'une personnes concernant sa fin de vie et son décès.

**Plus d'informations sur le site de Pro Senectute
ou sur ce QR-code**





DROIT DE MOURIR DANS LA DIGNITÉ

9.3

Le droit à mourir dans la dignité s'inscrit au cœur des débats éthiques et sociétaux contemporains. Il concerne la possibilité, pour une personne en fin de vie ou souffrant de manière irréversible, de décider des conditions de sa mort avec respect, autonomie et compassion. Ce principe repose sur l'idée que chacun devrait pouvoir achever sa vie selon ses convictions, entouré de soins appropriés et d'un accompagnement bienveillant.



📍 Chemin Frank-Thomas 80 - 1208 Genève
☎ 022 735 77 60
✉ info@exit-romandie.ch
🌐 exit-romandie.ch



L'ASSOCIATION EXIT A.D.M.D. SUISSE ROMANDE
lutte contre l'acharnement thérapeutique et pour le droit de faire respecter sa volonté et ses choix face à sa mort dans ses directives anticipées.

Ainsi, elle s'engage pour le droit de mourir dans la dignité. Elle propose une aide à mourir lorsque les circonstances de vie le justifient.