



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