



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



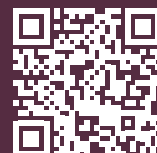
PHARMACIE DE GARDE

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



 -
 **0848 776 776**
 -
 -

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@helferphysio.ch
 helferphysio.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

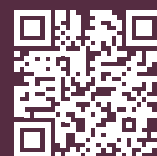
atteintes d'une maladie de démence, ainsi que
pour leurs proches.

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

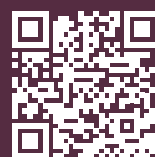


Le service de consultation de la **FÉDÉRATION SUISSE DES AVEUGLES ET MALVOYANTS** est l'interlocuteur de référence à Fribourg pour toutes les questions concernant la malvoyance et la cécité.

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.

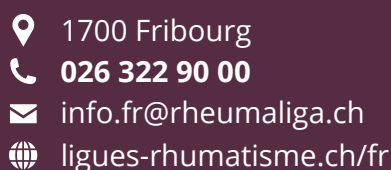
PRESTATIONS

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)