

# Informations utiles

## Seniors+



Dans ce fascicule, différentes adresses, prestations et services sont regroupés afin d'aider les personnes âgées et les proches aidants à trouver l'aide nécessaire.

### NUMEROS IMPORTANTS ET D'URGENCE

<b>Ambulance</b>	<b>144</b>
<b>Police</b>	<b>117</b>
<b>Pompiers</b>	<b>118</b>
<b>Médecin de garde</b>	<b>026 350 11 40</b>
<b>Pharmacie de garde</b>	<b>026 304 21 40</b>
<b>Rega / colonne de secours</b>	<b>1414</b>



# Table des matières

SERVICES ET TRANSPORTS .....	4
REPAS A DOMICILE .....	5
MOYENS AUXILIAIRES, ACCOMPAGNEMENT .....	6
SOINS ET SERVICES DIVERS A DOMICILE .....	7
LOISIRS – ACTIVITES.....	8
SANTE .....	9
INSTITUTIONS GRUERIENNES EN FAVEUR DES SENIORS.....	11

## Autres sites internet à disposition

[www.bulle.ch/seniors](http://www.bulle.ch/seniors)

<http://www.fr.prosenectute.ch/>

<https://www.generations-plus.ch/>

activités et informations

activités et informations

journal romand 50 ans et +

## SERVICES ET TRANSPORTS

**Fondation Passe-Partout Gruyère**, Rue de Vevey 230, 1630 Bulle 026 919 60 39

Transport de personnes à mobilité réduite (également en chaise roulante) – 7 jours sur 7  
Réservation de la prestation du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30

**Croix-Rouge Fribourgeoise**, Service des transports 026 347 39 40

Transport de personnes à mobilité réduite – 7 jours sur 7

Réservation 24h à l'avance au minimum.

Prix : 9.- pour l'agglomération bulloise et CHF 0.75 / km si hors agglomération

**Croix Rouge Fribourgeoise**, Aide aux proches 026 347 39 79

Promenade, présence, partage de loisirs, jeux, lecture, petits services

**AFFIDEA**, transport sécurisé pour les Centres de radiologie « Givision » 026 919 19 00

Accompagnement pour les patients devant se rendre à Givision (assis, semi-couché ou en chaise roulante, assistance médicale comprise y compris oxygénothérapie)

**Fondation Claire et Georges « Hotelpitex »** 031 301 55 65

Organisation de vacances à l'hôtel avec aide et soins sur place

[www.claireundgeorge.ch](http://www.claireundgeorge.ch)

## REPAS A DOMICILE

<b>Maison de Ville</b> , Vuippens Livraison à domicile dans le secteur de Vuippens	026 915 15 92
<b>Réseau fribourgeoise de santé mentale (RFSM)</b> , Marsens Repas sur place ou livraison par des bénévoles à Marsens	026 305 78 00
<b>Foyer St-Joseph</b> , Sorens Livraison à domicile à Sorens	026 915 95 66
<b>HFR Riaz</b> , Riaz Repas sur place	026 306 40 00
<b>Restaurant « La Croix Verte »</b> , Echarlens Repas sur place	026 915 15 15
<b>Restaurant l'Oscar</b> , Bulle Livraison à domicile	026 913 13 43
<b>Traiteur Es Novalys</b> , Claude Tornare, Vuadens Livraison à domicile sur Bulle et environs (10 km) Menu de midi à CHF 15.00. Le soir, à la carte, livré de 19h à 22h	079 233 35 39
<b>WorkFood</b> , Farvagny Livraison à domicile Pont-en-Ogoz, Marsens, Echarlens, Riaz, Bulle Menu du jour à CHF 14.00 ou menu à choix CHF 16.00	079 449 33 67

## MOYENS AUXILIAIRES, ACCOMPAGNEMENT

**Pro Senectute, service des moyens auxiliaires, Fribourg** 026 347 12 48

Le système d'alarme Domo Care est un service qui vous permet, à l'aide d'un bouton d'alarme et d'objets connectés, de rester chez vous en toute sécurité le plus longtemps possible.

[www.fr.pro-senectute.ch](http://www.fr.pro-senectute.ch)

**ASEMA, Association Sectuel et Moyens Auxiliaires** 024 524 14 00

Locations de moyens auxiliaires divers, installation de téléalarme (dispositif d'appel à l'aide en cas de besoin)

[www.asema.ch](http://www.asema.ch)

**Croix-Rouge Fribourgeoise** 026 347 39 52

Bien vivre à la maison, autonome et sans crainte. Le système d'alarme Croix-Rouge permet à une personne à domicile qui chute ou est victime d'un malaise de déclencher une alarme.

Lits électriques, matelas adaptés, moyens auxiliaires

[www.croix-rouge-fr.ch](http://www.croix-rouge-fr.ch)

**Orthopédie Riedo, Bulle** 026 912 11 10

Fournit des scooters électriques et autres dispositifs facilitant la mobilité

**Ergothérapie, (Service du RSSG)** 026 919 00 19

Consultez une ergothérapeute du RSSG qui prodigue des conseils permettant de rester autonome avec des moyens adaptés et abordables

## SOINS ET SERVICES DIVERS A DOMICILE

**Esthéticienne et masseuse**, Anouchka Mauron, Echarlens 079 570 51 90

Vertébrothérapie non médicale, massages relaxants, épilations cire tiède visage et corps  
Secrets : brûlures, verrues, douleurs, sang. Se déplace à domicile. Tarif AVS et AI

**Aide familiale indépendante**, Aline Waeber 079 728 14 50

Accompagnement avec véhicule, marche, animation à domicile

**ProOptique**, Jérôme Levrat, maître opticien diplômé, Vuadens 076 587 16 71

Service à domicile : examens de la vue, choix de lunettes, livraisons de lunettes, réglages, réparations

[www.prooptique.ch](http://www.prooptique.ch)

**Mamy et Papy sitting**, « Moins seul avec Yvonne », Yvonne Prélaz 079 505 88 37

Accompagnement personnalisé et présence à domicile pour les personnes âgées, seules, en couple, à mobilité réduite et les personnes atteintes de troubles de la mémoire type Alzheimer. Aide aux proches et aidants ayant besoin d'un soutien pour un membre de leur famille, ami ou un voisin.

[www.mamypapysitting.ch](http://www.mamypapysitting.ch)

**Le Villageois, Magasin de proximité**, Neirivue 026 915 02 91

Livraison à domicile en Gruyère, du lundi au vendredi, Préparez votre commande et nous vous livrerons le lendemain. Livraison gratuite à partir de CHF 40.-.

**Pile poils, Soins à domicile pour animaux**, Pauline 079 329 56 46

Balades, soins, gardiennage, transport

[www.pile-poils.ch](http://www.pile-poils.ch)

**Prothèses dentaires à domicile**, JP et JF Cuennet 026 912 89 59

### Coiffures à domicile

Martine Coiffure, Bulle 026 912 86 36

Bettina Beaud, Châtel-sur-Montsalvens 079 295 31 06

Mumu Coiffure à domicile, Muriel Rossier 079 456 85 20

**Tri-déchetterie à domicile**, Benoît Messerli 079 486 98 60

Intervention sur l'ensemble du district, essentiellement le samedi

## LOISIRS – ACTIVITES

**Café Alzheimer**, Auberge de la Croix-Verte, Echarlens 026 402 42 42

Moments de rencontre ouverts à toutes les personnes vivant avec une démence et leurs proches, amis et accompagnants. A chaque rencontre, un thème différent en lien avec la maladie. (organisé par l'association Alzheimer Fribourg)

**Cours “Etre mobile avec les transports publics“**, Institut St-Croix, Bulle 026 347 12 40

Apprendre à utiliser les distributeurs de billets à écran tactile, comprendre le système d'abonnement Frimobil

**“Livre-Vole“**, service d'emprunt de livres à domicile, bibliothèque, Bulle 026 016 10 10

Vous ne pouvez pas venir à la bibliothèque ? La bibliothèque vient chez vous. Nouveau service à ses lecteurs. Des bénévoles apportent des livres aux personnes qui ne peuvent pas se rendre à la bibliothèque par leurs propres moyens (vieillesse, accident, incapacité physique, problèmes de mobilité)

**Cours “Marcher avec assurance“**, physiothérapie des Myosotis, Charmey 026 927 10 00

Entraînement de la mobilité et de la force, amélioration de la coordination et de l'équilibre.

**“Fin de vie, mort et deuil“**, soirée d'écoute et partage ayant lieu 1x/mois 079 230 72 30

André Baechler, Route de la Glâne 143B, Villars-sur-Glâne

Vous êtes touché par la situation d'un proche en fin de vie. Vous êtes atteint d'un malaise vous confrontant à la perspective de votre mort. Vous êtes endeuillé par la perte d'un être cher. Votre activité professionnelle vous confronte régulièrement à la mort. Vous vous questionnez de manière générale sur le thème de la mort. Vous souhaitez partager une expérience personnelle au sein d'un petit groupe de parole.

<http://fin-vie.org>

**Randonnées découvertes**, “Randonnées pour les nuls“, Sandrine Amey 079 302 18 72

Divers types de randonnées pour tous dont les “randos pour les nuls“: le but des “randos pour les nuls“ est d'aider les personnes ayant perdu leur condition physique à retrouver progressivement le plaisir de la randonnée puis de la randonnée en montage.

[www.decouverte-nature.ch](http://www.decouverte-nature.ch)

**Thé dansant**, grande salle de l'Hôtel-de-Ville à Bulle

Tous les mardis de 14h à 17h, du 7 janvier 2020 au 30 juin 2020 et du 8 septembre 2020 au 29 décembre 2020.

[www.bulle.ch/seniors](http://www.bulle.ch/seniors)



## SANTE

**Service de coordination du RSSG, Bulle** 026 919 00 19

Service d'orientation et informations pour soins à domicile, appartements protégés, foyers de jour, courts séjours et EMS

**Palliaphone** 026 426 00 55

Ligne téléphonique d'information sur les soins palliatifs

**Voltigo, équipe mobile de soins palliatifs** 026 426 00 00

L'équipe mobile de soins palliatifs Voltigo contribue à renforcer la qualité de vie de personnes souffrant de maladies graves et/ou incurables ainsi que de leurs proches. L'intervention se fait en tout lieu, que ce soit à domicile, dans un établissement hospitalier, en EMS ou en institution spécialisée.

**Association VALM "Veiller, Accompagner Là et Maintenant"** 026 436 46 60

Offrir et promouvoir l'accompagnement des personnes gravement malades, des personnes en fin de vie ainsi que leur entourage dans les hôpitaux, les homes et à domicile. Offrir une présence, une écoute et un soutien à toute personne en deuil. Proposer une formation aux bénévoles. (Permanence accompagnement : 026 424 00 80)

**Ligues de santé du canton de Fribourg** 024 426 02 66

Diabète Fribourg, ligue pulmonaire, ligue fribourgeoise contre le cancer, dépistage cancer du sein, prévention et promotion de la santé, Voltigo.

[www.liguesante-fr.ch](http://www.liguesante-fr.ch)

**Association fribourgeoise – Action et accompagnement psychiatrique** 026 424 15 14

Accueil téléphonique pour informer des offres existantes

[www.afaap.ch](http://www.afaap.ch)

**Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM), Marsens** 026 305 77 77

**SMAD, Service de maintien à domicile, Vuadens** 079 238 52 83

Réseau des infirmières indépendantes du canton

### **“Le Quadrant“, Fribourg**

Le Quadrant rassemble sous un même toit les associations réunies au sein des Ligues de santé du canton de Fribourg, Pro Infirmis Fribourg, le Service d'Aide et des Soins à domicile de la Sarine, les faïtières cantonale de l'aide et des soins à domicile et des institutions pour personnes âgées de même que l'association Vivre avec la mort et le Réseau Bénévolat Fribourg.

### **“Maison Pallia-Vie“, demain est un autre jour, Broc**

079 133 31 09

Accueil de jour en soins palliatifs en Gruyère, plusieurs jours par mois, de 13h30 à 17h, pour les personnes en situations palliatives et leurs proches. L'objectif est de favoriser la relation à soi-même, la relation aux autres et la relation au temps qui reste, en offrant une palette de prestations tels que : activités bien-être (massage, Reiki, ...), entretien de soutien. Prestations gratuites, tirelire à disposition.

[www.pallia-vie.ch](http://www.pallia-vie.ch)

## INSTITUTIONS GRUERIENNES EN FAVEUR DES SENIORS

**Foyer Gruérien**, Rue du Moléson 1, Bulle concierge, 026 912 55 40  
Régie : Gruyère Immo, Bulle, 026 919 09 99

**Foyer Monféryni**, Rue du Pays d'Enhaut 85, Bulle concierge, 026 912 53 83  
Régie : Gruyère Immo, Bulle, 026 919 09 99

**Résidence les Myosotis**, Riau de la Maula 15, Charmey  
Régie Weck Aeby, Fribourg, 026 347 30 40

**Résidence du Marché**, Rue du Marché 10, Bulle 026 552 50 70  
<https://residence-du-marche.ch/reservation>

**Résidence du Trèfle**, Rue Alexandre Cailler, Broc 026 921 03 06

**Appartement adaptés**, route de Fribourg, La Roche 026 413 90 40  
A proximité immédiate de l'EMS

**Association "La Famille au jardin"**, Villa des sœurs, Marsens

La Famille au Jardin accueille jusqu'à 12 personnes par jour et offre un accueil spécifique aux personnes atteinte de troubles de la mémoire.  
[www.la-famille-au-jardin.ch](http://www.la-famille-au-jardin.ch)