



GUIDE POUR LES AÎNÉS DE LA COMMUNE

HAUTERIVE FR, 2023



1. TABLE DES MATIERES

1. Senior+	3
2. Activités Senior+	4
2.1 Les repas Part'âges	4
2.2 Les activités culturelles	5
2.3 Les activités sportives et sociales.....	6
3. Associations	7
4. Contacts utiles pour les Seniors	10

1. SENIOR+



Le concept Senior + a été mis en place suite à une action du canton de Fribourg. La commune de Hauterive FR a mis sur pied une commission composée de 5 retraités et 2 conseillers communaux.

La politique Senior + a 3 principaux objectifs, à savoir :

1. Intégrer les Seniors dans la société ;
2. Reconnaître leurs besoins ;
3. Maintenir leur autonomie.

Une première action a été faite début 2022 qui visait à connaître les besoins et demandes des aînés. Un sondage a été mis sur pied et les nombreux résultats reçus ont pu permettre à la commission d'aller de l'avant.

Désormais conscients des projets à mettre en place, les membres de la commission peuvent concrétiser leurs différentes idées.

Afin de suivre au mieux les actualités et les offres proposées, vous pouvez vous rendre sur le lien suivant : <https://hauterivefr.ch/sante-et-social/senior> ou scanner ce QR code :



2. ACTIVITÉS SENIOR+

2.1 Les repas Part'âges



Les jeudis ou vendredis (2^{ème} ou 3^{ème} du mois), l'un des 4 restaurants de la commune accueille les Seniors (inscription **obligatoire**).

Prise en charge communale :

- Une participation de Fr. 5.00 par repas et par participant est offerte par la commune.
- La possibilité de bénéficier d'un moyen de transport gratuit pour se rendre au restaurant si besoin.

Inscription :

Les inscriptions se font en ligne sous l'onglet « Senior+ » -> « Repas Part'âges » de notre site internet. Vous pouvez y accéder par le lien suivant <https://hauterivefr.ch/sante-et-social/senior> ou en scannant ce QR code :



2.2 Les activités culturelles



Spectacles

La commune met à disposition 3 places pour chaque spectacle présenté à la Tuffière à Corpataux. Le programme est disponible sur notre site internet.

Inscriptions

Les inscriptions se font en ligne sous l'onglet « Senior+ » -> « Activités culturelles » de notre site internet. Vous pouvez y accéder par le lien suivant <https://hauterivefr.ch/sante-et-social/senior> ou en scannant ce QR code :



Dimanche-Musique

D'octobre à mars, des places sont disponibles pour Dimanche-Musique à l'église de Corpataux. Le programme est disponible sur le site de Dimanche-Musique.

Inscriptions

Les inscriptions se font en ligne sous l'onglet « Senior+ » -> « Dimanche-Musique » de notre site internet. Vous pouvez y accéder par le lien suivant <https://hauterivefr.ch/sante-et-social/senior> ou en scannant ce QR code :



Calendrier des manifestations

Le calendrier des manifestations est distribué durant l'été pour l'année suivante. Il est également téléchargeable sur le site internet sous l'onglet « Culture et loisirs ».

2.3 Les activités sportives et sociales



Promenade-Santé

- Tous les mardis de septembre à fin juin, peu importe le temps !
- Départ à 13h30 devant la Pinte à Ecuwillens – environ 1h30

Groupement des Aînés
Madame Eliane Allemann
079 479 79 00

Toutes les informations sur notre site internet sous l'onglet Senior+.



Petite promenade-Santé

- Tous les mardis de septembre à fin juin, peu importe le temps !
- Départ à 14h00 devant la Pinte à Ecuwillens – environ 1h00

Groupement des Aînés
Madame Eliane Allemann
079 479 79 00

Toutes les informations sur notre site internet sous l'onglet Senior+.



Pétanque

- Tous les mercredis, jeudis et vendredis dès 17h00 devant la Pinte à Ecuwillens uniquement en cas de beau temps.

Organisé par M. Roger Galley
079 230 70 48



Groupe Gym Dames Aînées

- Tous les jeudis de 16h00 à 17h00 à la halle de gym - Posieux.

Gym Dames Aînées
Madame Monique Castella
026 411 18 05
castella.monique@bluewin.ch



Groupe Gym Hommes Seniors

- Tous les jeudis de 17h00 à 18h00 à la halle de gym - Posieux.

Gym Hommes Seniors
Monsieur Bernard Thalman
079 263 88 61
thalman.bernard@gmail.com



Société Gym Dames Santé

- Tous les mercredis de 18h45 à 19h45 à la halle de gym - Posieux.

Société Gym Dames Santé
Madame Marie-Rose Schmutz
079 883 03 02
schmutzmarierose@gmail.com



Jeux de cartes

- Chaque mercredi de septembre à fin mai, de 13h30 à 17h00 à l'Administration communale (1^{er})

Mme Marguerite Grivel

026 411 24 45

Mme Eliane Allemann

079 479 00 00



Mini-jeux d'adresse et divers jeux

- Tous les derniers jeudis du mois (janvier-avril / septembre-novembre) de 14h00 à 16h00 à l'Administration communale (1^{er})

Mme Fabienne Vieli

077 478 54 34

3. ASSOCIATIONS

A / Réseau Santé de la Sarine

Le Réseau Santé de la Sarine propose un service d'aide et de soins à domicile. Il propose des soins infirmiers, des soins d'hygiène, de l'aide au ménage, de l'ergothérapie et des consultations en nutrition.

Différents réseaux font partie du Réseau Santé de la Sarine :

- Centre de Coordination – **026 425 55 25**
- Service d'aide et de soins à domicile – **026 425 55 25**
- Service d'ambulances – **026 422 57 12**
- Home médicalisé de la Sarine – **026 422 51 11**
- Commission des établissements médico-sociaux – **026 422 57 00**

Contact général : **026 422 51 11** ou rss@santesarine.ch

Site internet : www.santesarine.ch

Tous les réseaux sont accessibles depuis le site internet principal.

B / Croix-Rouge fribourgeoise – Service aux Aînés

La Croix-Rouge fribourgeoise a différents services pour faciliter la vie à domicile des Aînés.

- Alarme Croix-Rouge – **026 347 39 52** ou alarme@croix-rouge-fr.ch
- Service des transports – **026 347 39 40** ou reception@croix-rouge-fr.ch
- Aide aux proches – **026 347 39 79** ou aide.aux.proches@croix-rouge-fr.ch
- Visites à domiciles – **026 347 39 63** ou benevolat@croix-rouge-fr.ch
- Des lits électriques et matelas adaptés – **026 347 39 52** ou locations@croix-rouge-fr.ch
- Repas accompagné – Fourchette verte – **026 347 39 65** ou fr@fourchetteverte.ch

C / PRO SENECTUTE Fribourg

Pro Senectute Fribourg contribue au bien-être matériel, physique et moral des personnes âgées et des seniors fribourgeois.

Toutes les activités et offres, qui ont pour unique but de faciliter et d'épanouir la vie des seniors, sont détaillées sur le site internet suivant :

www.prosenectute.ch / 026 **347 12 40**

D) Repas à domicile – Home du Gibloux

Le Home du Gibloux propose un service de repas à domicile. Pour pouvoir en profiter, il faut prendre contact directement avec le Home du Gibloux.

Contact : 026 411 81 81 ou info@homedugibloux.ch

Site internet : www.homedugibloux.ch

E / LA FAMILLE AU JARDIN

Foyer de jour pour personnes atteintes des troubles de la mémoire

- Römerswil **026 321 20 13** info@lafamille-au-jardin.ch
- Humilimont **026 321 20 13** info@humilimont.ch

F / Groupement des Aînés Ecuwillens-Posieux

Le Groupement des Aînés Ecuwillens-Posieux organise de nombreuses activités et rencontres. En cas d'intérêt, vous pouvez contacter la présidente

Madame Agnès Limat – Impasse Sur-la-Comba 2 – 1725 Posieux
Tél. 026 411 18 77 ou 079 294 27 62.

G / PROCH'ÉCOUTE

Proch'écoute est la ligne téléphonique cantonale fribourgeoise gérée par l'association « Proches Aidants Fribourg ». Cette hotline vous offre écoute, information et orientation vers les prestations du réseau socio-sanitaire adaptées à vos besoins.

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14h00 à 18h00 : **058 806 2626**

H / Fédération Fribourgeoise des Retraités

La Fédération Fribourgeoise des Retraités (FFR) défend les intérêts des aînés du canton et représente efficacement ses membres auprès de divers organismes et institutions œuvrant en faveur des seniors.

Contact par mail webmaster@ffr-frv.ch

4. CONTACTS UTILES POUR LES SENIORS

Numéros d'urgences

Ambulance (urgence vitale)	144
Main tendue	143
Police	117
Pompiers	118
Urgences HFR	026 306 30 00

Permanence médicale

Médecin de garde	0800 170 171 (gratuit)
Medhome Fribourg	026 670 07 00
Pharmacie de garde	0900 146 146 (Fr. 2.00/min)
Urgences dentaires	0848 14 14 14
Urgences psychiatriques	026 308 08 08

Aide administrative / financière / déclaration d'impôts

Bureau communal	026 411 92 00	commune@hauterivefr.ch
Service technique	026 411 92 06	service.technique@hauterivefr.ch
Déchetterie + encombrants	026 411 92 06	service.technique@hauterivefr.ch
Caisse de compensation	026 426 73 00	www.caisseavsfr.ch
Etablissement cantonale des assurances sociales – Allocations pour impotents	026 426 70 00	Selon formulaire contact sur site
Etablissement cantonale des assurances sociales – Prestations complémentaires	026 426 70 00	Selon formulaire contact sur site
Pro Senectute	026 347 12 48	www.fr.prosenectute.ch
Service social du Gibloux	026 552 59 60	service.social@commune-gibloux.ch

Aide au ménage

AssiDom-Répit	079 853 65 95	www.assidom-repit.org
Pro Senectute	026 347 12 48	www.fr.prosenectute.ch

Accompagnement

Croix-Rouge	026 347 39 40	www.croix-rouge-fr.ch
Pro Senectute	026 347 12 48	www.fr.prosenectute.ch
VALM (malades/fin de vie)	026 436 46 60	www.valm.ch

Soutiens proches aidants

Alzheimer Fribourg	026 402 42 42	www.alzheimer-fribourg.ch
Croix-Rouge	026 347 39 40	www.croix-rouge-fr.ch
Fédération Suisse des Aveugles et Malvoyants FSA	026 322 10 50	www.sbv-fsa.ch
Home Instead	026 350 60 10	www.homeinstead.ch
Les Ligues de la Santé	026 426 02 66	www.liguesante-fr.ch
Parkinson – Groupe d'entraide	026 413 32 15 079 511 27 62	
Pro Infirmis	058 775 30 00	www.proinfirmis.ch/fr/
Proches aidants Fribourg	058 806 26 26	www.pa-fr.ch
Réseau Santé de la Sarine	026 425 55 25	www.cdc.santesarine.ch

Transports

TPMR Hauteville FR	026 411 92 03	controle.habitants@hauterivefr.ch
Croix-Rouge	026 347 39 40	www.croix-rouge-fr.ch
Passepartout Sarine	026 422 56 20	www.passepartout-sarine.ch

Permanences :

Les permanences HFR (Meyriez-Murten, Riaz et Tafers) ainsi que la permanence médicale de Fribourg (PMF) et la Permanence HIB d'Estavayer-le-Lac assurent la prise en charge des patient-e-s dès 16 ans. Les jours et horaires d'ouverture sont variables. Ils sont disponibles, ainsi que les taux de fréquentation en temps réel, sur l'application HFR.

Logo de l'application :



HFR

HFR

Obtenir



appel-choc.ch



PAS DE PANIQUE!

**N'HÉSITEZ PAS,
RACCROCHEZ.**

**CHOC
+
ARGENT
=
ARNAQUE**



Plus d'informations sur
appel-choc.ch

PRO
SENECTUTE

sculptation