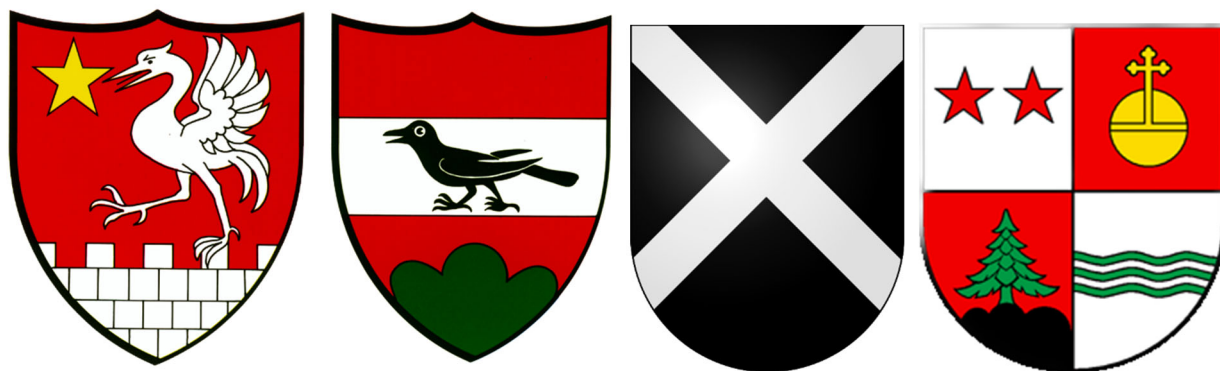


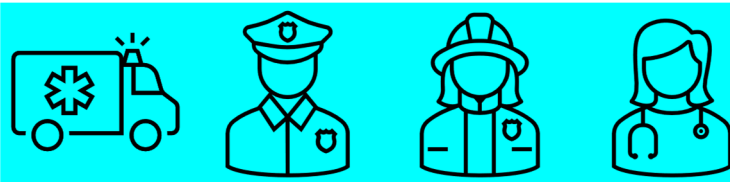
Des infos, des réponses pour bien
vivre et vieillir dans ma région

Senior+



Brochure d'informations de la Vallée de la Jogne

Numéros d'urgence



Ambulance ☎ 144

Police ☎ 117

Pompiers ☎ 118

Urgences ☎ 112

La Rega ☎ 1414



1. **S'informer** (Page 5)
2. **Se sentir bien chez soi** (Page 6)
 - 2.1 **Bien manger** (Page 7)
 - 2.2 **Les moyens auxiliaires, appareils auditifs et systèmes d'alarme** (Page 8)
 - 2.3 **Commerces de proximité** (Page 8-9)
 - 2.4 **Esthétique à domicile** (Page 9)
 - 2.5 **Coiffure à domicile** (Page 9)
 - 2.6 **Massages ; Thérapie ; « Bien-être » à domicile** (Page 10)
 - 2.7 **Optique à domicile** (Page 10)
 - 2.8 **Tri ; Déchetterie à domicile ; Débarras** (Page 10)
 - 2.9 **Pressing** (Page 11)
 - 2.10 **Service postal à domicile** (Page 11)
 - 2.11 **Transports et mobilité** (Page 11)
 - 2.12 **Vétérinaire à domicile** (Page 12)
3. **Se sentir bien dans un nouveau lieu de vie** (Page 13)
4. **Se faire aider** (Page 14)
 - 4.1 **Aides alimentaires** (Page 14)
 - 4.2 **Aide aux nouvelles technologies** (Page 15)
5. **Se soigner** (Page 15-16-17-18-19)
6. **S'engager, se rencontrer et se divertir** (Page 20)
 - 6.1 **Activités, sports, formations, conférences** (Page 20-21)
 - 6.2 **Les loisirs seniors ouverts à toutes et tous** (Page 21)
7. **Notes personnelles** (Page 26)
8. **Merci aux généreux donateurs** (Page 27-28)

Nous invitons nos lectrices et lecteurs à nous signaler toutes les erreurs et fautes présentes dans cette publication à l'adresse de messagerie : ch@rmey.ch

Edito

Les organisations professionnelles et les associations bénévoles sont nombreuses à offrir des prestations en faveur des seniors. Toutefois, il n'est pas toujours facile de trouver la bonne adresse au moment où on en a besoin. La présente brochure regroupe le maximum d'informations utiles sur les services offerts dans la région de la Vallée de la Jogne et dans le Canton de Fribourg.

Cette brochure se veut évolutive. Chaque citoyen peut amener ses remarques et propositions que nous intégrerons, si possible, dans la prochaine édition. Nous vous remercions d'avance de votre participation à l'amélioration de ce document.

Cette brochure est le fruit d'un travail collectif mené par le groupe « SENIOR TERRAIN ». Que toutes ces personnes soient remerciées de leur engagement.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et un très bon usage.

Au nom du groupe « SENIOR TERRAIN »

Anne Blanche Dias-Nussbaumer Conseillère Communale



Angélique Gander Animatrice socio-culturelle Pro Senectute



1. S'informer

RSSG (Réseau Santé Social de la Gruyère)

Le réseau est à votre disposition pour tous renseignements sur votre District en termes de prestations de santé et social, pour également vous orienter, tout comme les administrations communales, vers des services spécifiques selon votre demande.

Rue de la Lécheretta, 18 1630 Bulle

<https://www.rssg.ch>

Service social ☎ 026 919 63 63

Centre de coordination et d'information

Service d'aide et de soins à domicile

Les EMS et structures d'accueil

Politique de vieillesse et concepts communaux ☎ 026 919 00 19

Secrétariats communaux et agences AVS

Les administrations communales de chaque village sont à votre disposition pour tous renseignements. Le personnel pourra vous orienter vers les services, organes ou institutions spécialisés selon votre demande.

Châtel-sur-Montsalvens ☎ 026 921 29 00

commune@chatel-montsalvens.ch

www.chatel-montsalvens.ch

Madame Nicole Piccand

nicole.piccand@chatel-montsalvens.ch

Crésuz ☎ 026 927 10 32

commune@cresuz.ch

www.cresuz.ch

Monsieur Daniel Gremaud

caisse@cresuz.ch

Jaun / Bellegarde ☎ 026 929 86 00

gemeinde@jaun.ch

www.jaun.ch

Monsieur Aldo Buchs ☎ 026 413 90 40

Val-de-Charmey ☎ 026 927 57 57

adm.communale@val-de-charmey.ch

www.val-de-charmey.ch

Madame Brigitte Aebischer

brigitte.aebischer@val-de-charmey.ch

2. Se sentir bien chez soi

Aménager son domicile

Pour bien vivre chez soi, certains aménagements peuvent s'avérer nécessaires. Adaptez votre domicile à votre âge, à votre mobilité afin d'éviter des accidents ou des contraintes fatigantes au quotidien. Être lucide et anticiper sont les clés pour bien vivre chez soi.

Etat de Fribourg

Le canton de Fribourg a édité une brochure d'information relative au logement. Vous pouvez également vous adresser aux ergothérapeutes de Qualidomum.

☎ 026 305 29 68

info@ergo-prealpes.ch

<https://www.fr.ch/dsas/sps/senior-offre-et-informations>

Ergothérapeute du RSSG ☎ 026 919 00 19

Consultez un-e ergothérapeute qui prodigue des conseils permettant de rester autonome avec des moyens adaptés et abordables.

sasd@rssg.ch

<https://rssg.ch>

Se faire aider au quotidien

RSSG Service d'aide et de soins à domicile ☎ 026 919 00 19

sasd@rssg.ch

<https://rssg.ch>

Pro Senectute ☎ 026 347 12 40

Service de nettoyages

info@fr.prosenectute.ch

<https://fr.prosenectute.ch>

Croix Rouge Fribourg ☎ 026 347 39 79

Le service des Visites à domicile et accompagnement permet aux personnes de partager des moments d'une à deux heures par semaine en compagnie d'une personne bénévole.

info@croix-rouge-fr.ch

<https://croix-rouge-fr.ch>

Homeservice24

Nettoyages, repassage, travaux jardiniers

<https://homeservice24.ch>

2.1 Bien manger

Livraison à domicile

Restaurant La Cascade, Jaun ☎ 026 929 82 06

Livraison à domicile pour Jaun et Im Fang

Home de la Vallée de la Jogne, Charmey ☎ 026 927 54 54

Livraison à domicile pour Val-de-Charmey, Crésuz et Châtel-sur-Montsalvens

Restaurant La Berra, Cerniat ☎ 026 927 11 36

Livraison à domicile pour Cerniat

Les alternatives aux repas à domicile

Croix-Rouge fribourgeoise ☎ 026 347 82 06

Service d'accompagnement pour vos repas

« Aide à la confection et compagnie durant le repas »

<https://croix-rouge-fr.ch>

Pro Senectute ☎ 026 347 12 40

Tables d'hôtes, pour que manger soit un plaisir

<https://fr.prosenectute.ch>

Senior + Vallée de la Jogne tables de bistrots

Déguster le menu du jour avec une boisson sans alcool pour 18.- dans un restaurant partenaire. Un moment convivial et de partage.

La liste des tables de bistrots et les dates sont annoncées chaque mois dans l'Echo de la Vallée.

Les restaurants partenaires actuels

« La Berra » à Cerniat ☎ 026 927 11 36

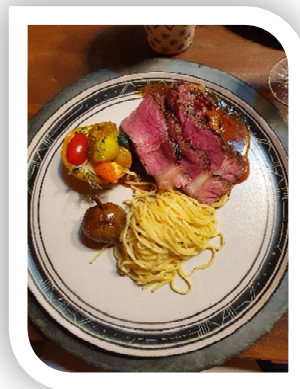
« Le Bistrot Parc » à Charmey ☎ 026 927 19 19

« La Buvette des Invuettes » à Charmey ☎ 026 927 37 93

« Le Pâtissier » à Charmey ☎ 026 927 37 07

« La Pause » à Charmey ☎ 026 927 30 30

« Hôtel Wasserfall » à Jaun ☎ 026 929 82 06



2.2 Les moyens auxiliaires, appareils auditifs et systèmes d'alarme

Croix-Rouge fribourgeoise ☎ 026 347 39 52

Location de lits électriques et matelas

Système d'alarme

<https://croix-rouge-fr.ch>

<https://alarme.redcross.ch>

Pro Senectute & Sodimed ☎ 058 911 06 06

Offre de moyens auxiliaires

(rollators, cannes, chaises roulantes, lits électriques, etc.)

<https://fr.prosenectute.ch>

Association ASEMA ☎ 024 468 40 90

Offre de moyens auxiliaires et systèmes d'alarme

<https://www.asema.ch>

SmartLife Care ☎ 0848 65 65 65

Différents systèmes d'alarme

<https://smartlife-care.ch>

Amplifon Appareils auditifs ☎ 026 912 74 52

Rue du Marché 12, 1630 Bulle

<https://www.amplifon.com>

Neuroth Appareils auditifs ☎ 026 912 96 46

Rue de Vevey 19, 1630 Bulle

<https://ch.neuroth.com>

Acousticentre Appareils auditifs ☎ 026 913 90 66

Rue de Vevey 10, 1630 Bulle

<https://www.acousticentre.ch>

2.3 Commerces de proximité

Livraison à domicile à la demande

Agrival ☎ 026 927 18 02

Livraison à domicile, boissons et produits agricoles Charmey

Boulangerie des Arcades ☎ 026 927 11 23

Livraison à domicile Charmey

Boulangerie Audergon ☎ 026 927 11 87

Livraison à domicile Charmey

Boucherie du Centre ☎ 026 927 11 89

Livraison à domicile Charmey

Epi'Vrac ☎ 026 927 20 20

Livraison à domicile Charmey

Laiterie-Fromagerie ☎ 026 927 11 31

Livraison à domicile Charmey

Boulangerie Buchs ☎ 026 929 82 54

Livraison à domicile Hauslieferung Jaun

Tissot Boissons ☎ 077 480 74 41

Livraison à domicile de boissons

Val-Marché ☎ 026 927 20 03 ou ☎ 079 326 03 35

Livraison à domicile

Ouvert 24h/24h Cerniat

2.4 Esthétique à domicile

« **Just a dream** » ☎ 079 557 65 95

Pasquier Mégane Rue du Centre 20, 1637 Charmey

2.5 Coiffure à domicile

Coiffure Cathy ☎ 026 927 33 23

Champ des Moulins 22, 1637 Charmey

Hair du Temps ☎ 026 927 14 48

Gros-Plan 6, 1637 Charmey

Créations Coiffure ☎ 026 929 87 07

Hauptstrasse 422, 1656 Jaun

2.6 Massages | Thérapie | « Bien-être » à domicile

Massages ☎ 079 460 06 47

Pasquier Sandy Route de Savignaière 24, 1653 Crésuz

Bien-être et thérapies ☎ 078 807 66 80

Réflexologie, phytothérapie, sangsues, ventouses

Barras Marie-Christine Route de Biffé 28, 1653 Châtel-sur-Montsalvens

<https://www.chezmarie.net>

Bien-être et thérapies ☎ 079 729 42 87

Réflexologie, hypnose, cohérence cardiaque, EFT

Gisèle Remy Les Ciernes 135, 1637 Charmey

<https://www.lacledelame.com>

Kinésiologie ☎ 076 693 58 34

Katia Favre-Ney Rue de Vuippens 48, 1630 Bulle

<https://www.katiafavreney.ch>

2.7 Optique à domicile

PrOptique ☎ 076 587 16 17

Service à domicile

Examens de vue, choix de lunettes, réglage, réparations

Rue du Bugnon 22, 1628 Vuadens

2.8 Tri | Déchetterie à domicile | Débarras

Sos déchets ☎ 079 460 46 46

Service d'évacuation de déchets recyclables à domicile

<https://sos-dechets.ch>

Oust ! ☎ 026 588 00 06

Débarras et système d'abonnement pour une collecte régulière des déchets recyclables

<https://oust.ch>

Société de jeunesse de Charmey ☎ 026 927 57 57

À disposition pour évacuer les déchets encombrants à raison de 4x durant l'année.

Les dates sont annoncées dans l'Echo de la Vallée.

Commune de Jaun ☎ 026 929 86 00 ou ☎ 079 636 33 26

À disposition pour évacuer les déchets en cas de besoin

Val-Débarras ☎ 079 580 58 57

Débarras et nettoyages d'appartements et de maisons dans toute la Suisse romande

<https://www.val-debarras.ch>

Sacs à poubelles gratuits pour les personnes incontinentes qui présentent un certificat médical auprès des administrations communales

2.9 Pressing

Home de la Vallée de la Jogne ☎ 026 927 54 54

Riau-de-la Maula 9, 1637 Charmey

<https://www.home-jogne.ch>

Blanchisserie Tradition ☎ 026 921 34 33

Rue Alexandre Cailler 6, 1636 Broc

2.10 Service postal à domicile

La Poste Suisse

Effectue vos opérations postales sur le pas de la porte.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre agence postale ou de votre facteur

<https://www.post.ch/fr/sites/service-a-domicile>

2.11 Transports et mobilité

Informations générales_TPF ☎ 026 351 22 00

Pour des informations sur les abonnements, horaires et tickets

<https://www.tpf.ch>

Être et rester mobile ☎ 026 347 12 93

Des cours pour « être & rester mobile » en partenariat avec Pro Senectute

<https://mobilsein-mobilbleiben.ch/fr/cours/etre-et-rester-mobile>

Fairtiq

Voyagez dans toute la Suisse en train, en bus, en tram avec l'application FAIRTIQ.

Le bon billet de transport public pour la Suisse en un seul clic.

<https://fairtiq>

Carte de stationnement pour personne à mobilité réduite

Office cantonal de la circulation et de la navigation

☎ 026 484 55 46

<https://www.ocn.ch>

Services de transport

Fondation Passe-Partout Gruyère ☎ 026 919 60 39

Transports 7/7

Réservation du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30

<https://www.fondation-passepartout.ch/gruyere>

Croix-Rouge fribourgeoise ☎ 026 347 39 40

Transports du lundi au vendredi Réservation d'un transport 48h à l'avance

<https://croix-rouge-fr.ch>

2.12 Vétérinaire à domicile

« Soins Câlines »

☎ 079 782 62 17

Cécile Duc

Assistante vétérinaire

Services animaliers à domicile

soinscalins@bluewin.ch



3. Se sentir bien dans un nouveau lieu de vie

Besoin d'informations

Réseau Santé et Social de la Gruyère (RSSG) ☎ 026 919 00 19

Pour toute question, vous pouvez vous adresser au centre de coordination et d'information du RSSG qui vous renseigne volontiers sur les offres à disposition

coordination@rssg.ch | <https://rssg.ch>

Appartements adaptés

Résidence les Myosotis

Riau de la Maula 15, 1637 Charmey

Informations utiles de disponibilité

☎ 026 347 30 40 (Weck, Aeby & Cie SA)

office@weck-aeby.ch

Courts séjours

Home de la Vallée de la Jogne ☎ 026 927 54 54

Riau de la Maula 9, 1637 Charmey

2 lits à Charmey

info@home-jogne.ch | <https://www.home-jogne.ch>

Foyers de jour

Foyer de jour Les Myosotis

Riau de la Maula 15, 1637 Charmey

8 places

Situé juste à côté de l'EMS de la Vallée de la Jogne

Pour une admission : ☎ 026 919 00 19

<https://www.home-jogne.ch>

<https://rssg.ch>

<https://www.la-famille-au-jardin.ch> | info@la-famille-au-jardin.ch

Foyer de jour La Famille au Jardin ☎ 026 566 71 64

Route d'Humilimont 60B, 1633 Marsens

Spécialisé pour hôtes présentant d'importants troubles de la mémoire de type Alzheimer | 5 places

Du lundi au jeudi de 9h00 à 17h00

Etablissements médico-sociaux

Home de la Vallée de la Jogne ☎ 026 927 54 54

Riau de la Maula 9, 1637 Charmey

48 lits, long séjour médicalisé

<https://www.home-jogne.ch> | info@home-jogne.ch

4. Se faire aider

Soutien administratif et financier

Service des curatelles de la Jagne et Rive droite ☎ 026 413 94 00

Route de la Gruyère 9, 1634 La Roche

Fribourg pour tous ☎ 0848 246 246

Informations et soutiens administratifs
pour toute la population fribourgeoise.

<https://www.fr.ch/dsas/fpt>

Pro Senectute ☎ 026 347 12 40

Aides administratives par le service de consultation sociale

Directives anticipées

Service aide à remplir votre déclaration d'impôts

Aides financières individuelles

<https://fr.prosenectute.ch>

Caritas ☎ 026 913 11 22

Section Gruyère

Aides financières ponctuelles

<https://www.caritas-gruyere.ch>

Conférence St-Vincent de Paul ☎ 079 211 46 78

Aides financières ponctuelles

<https://csvpg.ch>

4.1 Aides alimentaires

Table-couvre-toi ☎ 026 913 18 13

Distribue des cabas de produits alimentaires

<https://www.tischlein.ch>

Cartons du cœur ☎ 079 764 01 49

Le mardi de 19h à 20h30

<https://cartonsducoeur-fribourg.ch>

Saint Bernard du cœur ☎ 077 450 40 44

Produits alimentaires et non alimentaires invendus
récupérés et distribués aux personnes dans le besoin

<http://association-st-bernard-du-coeur-histoire-sans-faim.ch>

Caritas ☎ 026 913 11 22

Section Gruyère

Bons de distribution

<https://www.caritas-gruyere.ch>

4.2 Aide aux nouvelles technologies

Roland Niquille | eReNe ☎ 079 353 83 68

Permanence tous les mercredis après-midi de 13 :00 à 16 :00

Pas de dépannage !

Village d'Enhaut 10, 1637 Charmey

ch@rmey.ch

Olivier Remy ☎ 079 400 45 96

Für deutschsprachige Senioren von Jaun und Im Fang



5. Se soigner

Médecins traitants, médecins de garde ou à domicile, dentistes, pharmacies

Cabinet médical des Myosotis ☎ 026 927 19 71

Dr Baba Ali et Dr Leclère

Riau de la Maula 15, 1637 Charmey

Service de médecins de garde ☎ 026 304 21 36

Pour les urgences non vitales

Pharmacie St-Raphaël

Gros-Plan 8, 1637 Charmey

Livraison des médicaments à domicile sur demande ☎ 026 927 12 37

<https://www.pharmacie-st-rafael.ch>

Pharmacie de garde ☎ 026 912 17 82

Pour le district de la Gruyère ☎ 0848 776 776

Service d'urgence dentaire

<https://www.sso.ch/fr/urgences>

Centre Dentaire B1 ☎ 079 844 08 02

Présence à raison de 1 x par mois au Home de la Jogne

Possibilité de prendre rendez-vous

pour de petites interventions

<http://www.cdb1.ch>

Prothèses dentaires à domicile ☎ 026 912 89 59

Cuennet Jean-François

Rue de Vevey 15 ,1630 Bulle

Déplacement à domicile possible

Attention, si vous êtes bénéficiaire de prestations complémentaires et que vous souhaitez un remboursement, il faut obligatoirement passer au préalable par un dentiste afin d'obtenir un devis qui sera soumis à la Caisse de compensation.

Les soins à domicile

RSSG ☎ 026 919 00 19

Service d'aide et de soins à domicile

sasd@rssg.ch

<https://rssg.ch>

Infirmières indépendantes, SMAD

☎ 026 341 96 60 ou ☎ 079 238 52 83

1782 Belfaux

info@smad-fr.ch

<https://www.smad-fr.ch>

Ergothérapie à domicile ☎ 026 919 00 19

Ergothérapie RSSG

<https://rssg.ch>

ErgoPréalpes ☎ 079 753 55 41

Emilie Martin 1637 Charmey

<https://www.ergo-prealpes.ch>

Physiothérapie à domicile

PhysioBulle ☎ 026 912 03 80

Route du Pra 10, 1637 Charmey

secretariat@physiobulle.ch

<https://physiobulle.ch>

Podologie et pédicure à domicile

Podologie ☎ 079 504 93 63

Gaudin Lucile Chemin de Planchy 17, 1630 Bulle

Pédicure ☎ 079 748 09 84

Seydoux Nathalie Les Mosses 38, 1625 Sâles

Pallia-vie à Broc ☎ 079 133 31 09

1636 Broc

Maison spécialisée en soins palliatifs

<https://pallia-vie.ch>

Ligues de santé et associations

Ligue pulmonaire fribourgeoise ☎ 0800 404 800

24h/24 ☎ 026 426 02 70

Conseil, médecin en ligne, aide financière et juridique.

Route St-Nicolas-de-Flüe 2, 1701 Fribourg

info@liguepulmonaire-fr.ch

<https://www.liguepulmonaire.ch>

Ligue fribourgeoise contre le cancer ☎ 026 426 02 90

Conseils et soutien administratifs et financiers

<https://fribourg.liguecancer.ch>

Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme ☎ 026 322 90 00

Conseils et cours

<https://www.ligues-rhumatisme.ch>

Groupe Parkinson

☎ 021 729 99 20 ou ☎ 0800 256 256

Conseil par téléphone ou courriel, cours, groupes d'entraide

<https://www.parkinson.ch>

Pro Infirmis ☎ 026 347 00 00

Pour les personnes de moins de 65 ans

<https://www.proinfirmis.ch>

Diabètefribourg ☎ 026 426 02 80

Enseignement en diabétologie, conseils ou soutiens juridiques,

cours, groupe d'échange

<https://www.diabetesfreiburg.ch>

Pro Mente Sana ☎ 022 718 78 40

Pour toute question touchant aux droits de personnes

handicapées ou malades psychiques

<https://www.promentesana.org>

Société suisse de la sclérose en plaques ☎ 021 729 99 20
Conseils, cours, formations, relève et vacances, groupes d'entraide
<https://www.multiplesklerose.ch>

Soutien aux proches aidant-e-s

L'indemnité forfaitaire pour les proches aidants 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. Le montant de l'indemnité forfaitaire est fixé par le Conseil d'État. Actuellement, le montant maximum de l'indemnité est de CHF 25.- par jour. Les conditions pour obtenir cette aide financière sont fixées dans le règlement concernant l'octroi de l'indemnité forfaitaire.

Le RSSG se charge de traiter les demandes d'indemnités forfaitaires

L'association proches aidant-e-s Fribourg ☎ 058 806 26 26
Pour les proches de personnes souffrant de maladies psychiques ou physiques
(écoute, conseils, orientations et cours)
<https://www.pa-f.ch>

PAuSES, un peu d'aide pour les proches-aidants ☎ 021 651 03 82
Chemin des Abeilles 14, 1010 Lausanne
Le programme **PAuSES** permet à des étudiant-e-s en formation de santé (ergothérapie, soins infirmiers) de vous offrir en tant que proche aidant-e gratuitement 40 heures d'accompagnement et de soutien.
reception@hetsl.ch <https://www.hetsl.ch>

Soins palliatifs

Différentes structures cherchent à améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de maladies graves et/ou incurables. Ces équipes s'adressent également aux proches des malades

Palliaphone ☎ 026 426 00 55
Ligne téléphonique d'informations générales sur les soins palliatifs
<https://palliative-fr.ch>

Voltigo ☎ 026 426 00 00
Des professionnel-le-s se déplacent à domicile ou en institution
<https://fribourg.liguecancer.ch/voltigo>

Veiller accompagner là et maintenant ☎ 026 436 46 60 (bureau)
☎ 026 424 00 80 (permanence accompagnement)
Soutien en cas de deuil, accompagnement pour personne en fin de vie
<https://www.valm.ch>

Les Sens de la Vie ☎ 079 572 96 76

Accompagnement deuils et transitions de vie éveil à la joie

Soins énergétiques

Raymonde Charrière

Infirmière

La Hêtraie 18, 1637 Charmey

raymondecharriere@gmail.com

<https://www.lessensdelavie.ch>

Fondation romande des malentendant-e-s

Cours de lecture labiale

<https://www.voirpourcomprendre.ch>

Fragile ☎ 021 329 02 08

Informations, conseils, cours et groupes de paroles
pour victimes de lésions cérébrales et pour leurs proches.

<https://www.fragile.ch>

Association fribourgeoise action et accompagnement psychiatrique ☎ 026 424 15 14

Accueil téléphonique pour informer des offres existantes

<https://afaap.ch>

Association Alzheimer ☎ 026 402 42 42

<https://www.alzheimer-schweiz.ch>

6. **S'engager, se rencontrer et se divertir**

Les groupements seniors régionaux

Tout le monde peut proposer ses talents et son expérience aux autres dans un esprit de solidarité locale ou régionale. S'engager permet de lever le pied en douceur, de valoriser son savoir-faire et de mettre en pratique ses convictions.

Commission seniors terrain de la Vallée de la Jogne

☎ 026 927 57 57 Anne-Blanche Dias-Nussbaumer

La commission propose un programme mensuel d'activités variées paraissant dans le journal l'Echo : balades accompagnées, pétanque, tricot, jeux de cartes et de société, sorties, repas, projections de film, etc.

Fédération fribourgeoise des retraité-e-s, section Gruyère

☎ 079 582 53 44 Françoise Egger

La Fédération propose un programme d'activités : marches, sorties, repas, etc

<https://www.ffr-frv.ch>

Groupement du 3ème âge de Jaun ☎ 026 929 82 71 Agnès Buchs

Propose régulièrement durant l'année des activités pour les seniors : loto, sortie, repas, jeux de cartes, etc.

Informations paraissent dans le journal l'Echo

Vinzenzverein de Jaun – Im Fang ☎ 026 929 86 08 Aldo Buchs

Propose des après-midis récréatifs à la salle de l'école 1x/mois

Transports solidaires Vallée de la Jogne ☎ 079 757 85 51

Recherche des chauffeurs bénévoles

Home de la Jogne, Charmey ☎ 026 927 54 54

Pro Senectute Fribourg ☎ 026 347 12 40

Croix-Rouge Fribourgeoise ☎ 026 347 39 41

Passe-Partout ☎ 079 794 79 17

Recherche des chauffeurs bénévoles

Conférence St Vincent de Paul de la Gruyère ☎ 079 211 46 78

<https://csvpg.ch>

6.1 Activités, sports, formations, conférences

Pro Senectute ☎ 026 347 12 40

Pro Senectute Fribourg édite un programme de formations, d'ateliers de prévention, d'activités de loisirs, de sports et de culture

<https://fr.prosenectute.ch>

Cours équilibre en marche par PhysioBulle

Renseignements : ☎ 026 912 03 80

Réservations : ☎ 026 347 132 93

Salle associative de Charmey, les jeudis matin

<https://physiobulle.ch>

Gym Seniors dans la Vallée de la Jogne ☎ 079 719 54 45

Madame Jaggi Marie-Lou

Lundi

19h30-20h30 pour les Dames au Centre sportif de Charmey

20h30-22h00 pour les Messieurs au Centre sportif de Charmey

Mercredi

14h-15h à l'Ecole à Jaun

15h30-16h30 pour les Dames au Centre sportif de Charmey

L'université populaire ☎ 026 322 77 10

Programme diversifié de cours

Le programme des cours en version papier
est disponible au secrétariat de votre commune

<https://unipopfr.ch>

<https://www.unifr.ch/studies/fr/offre/autres-formations/uni3a>

Bibliothèque intercommunale à Charmey

Heures d'ouverture :

Lundi 18h00-19h30 Mercredi 16h00-18h00 Vendredi 13h30-17h00

<https://www.val-de-charmey.ch/bibliotheque>

biblio@val-de-charmey.ch

Thé dansant organisé par la ville de Bulle ☎ 026 919 18 17

Tous les mardis de 14h à 17h, sauf juin, juillet et août à
la grande salle de l'Hôtel de Ville de Bulle

<https://www.bulle.ch/seniors>

6.2 **Les loisirs seniors ouverts à toutes et tous**

Le SEL en mouvement

Le SEL en mouvement (SEM) est une association citoyenne, ouverte à tous-tes, qui permet de participer ou de s'impliquer dans des échanges, des initiatives et des activités, favorisant le bien-vivre ensemble et avec notre environnement, dans la Vallée de la Jogne.

☎ 079 229 15 27 Madame Anne Grandin

seljogne@gmail.com

Les différentes sociétés locales et les offices du tourisme offrent des prestations et des moments conviviaux vous permettant de découvrir des activités diversifiées.

Offices du tourisme

Société de développement de Jaun - Im Fang ☎ 026 929 81 81

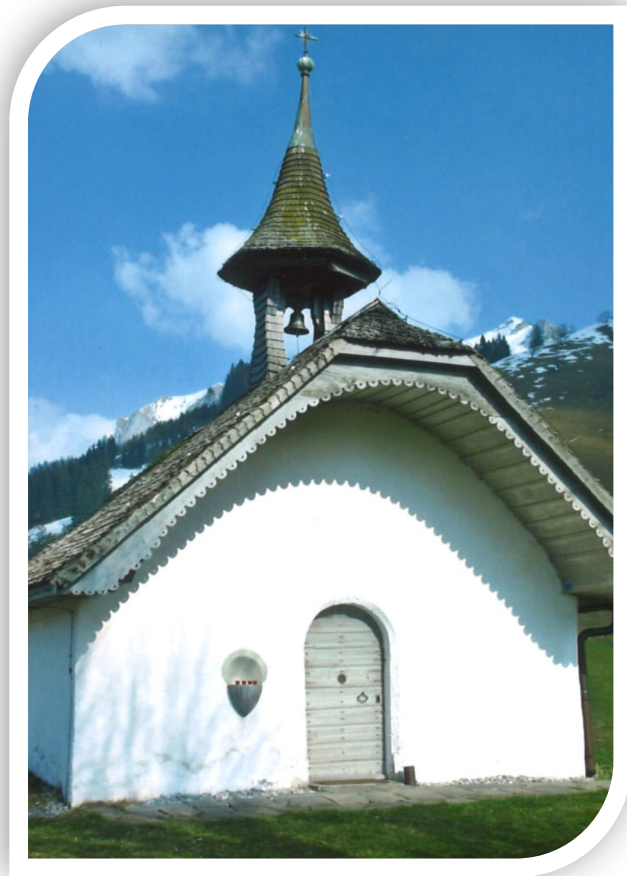
Hauptstrasse 381, 1656 Jaun

tourismus@jaun.ch

La Gruyère Tourisme - Office du Tourisme de Charmey ☎ 026 919 85 00

Les Charrières 3, 1637 Charmey

<https://www.fribourgregion.ch/fr/la-gruyere/charmey>









7. Notes personnelles

8. Merci aux généreux donateurs



Le Bistrot du Parc

*Cuisine artisanale
Chef à domicile
Traiteur*

Village d'Enhaut N°21
Té: 079 543 15 06
1637 Charmey
lebistroduparc@errene.ch



HOTEL
WASSERFALL

Le Pâtissier
de l'Hotel Cailler





Châtel-sur-Montsalvens, Crésuz, Jaun, Val-de-Charmey

