

Brochure Seniors



Commune de La Brillaz



Table des matières

INTRODUCTION	4
1. AIDE ET SOINS À DOMICILE	6
2. REPAS À DOMICILE ET ALIMENTATION	10
3. SERVICE DÉCHETTERIE	14
4. SE DÉPLACER	16
5. BESOIN D'UN COUP DE MAIN ?	18
6. SOUTIEN SOCIAL, ADMINISTRATIF ET FISCAL	20
7. AIDES FINANCIÈRES	22
8. DISPOSITIONS PERSONNELLES	26
9. ET SI ON FAISAIT UN PEU D'ACTIVITÉS ?	28
10. NUMÉROS ET INFORMATIONS UTILES	36
11. SERVICES PROPOSÉS POUR LES PROCHES	38

Introduction

« Oui, la beauté, la poésie, l'amour, l'éros, la joie, la subversion, l'autonomie, l'indépendance sont des valeurs contemporaines qu'il reste à défendre » Lorette Nobécourt

Cette brochure a pour vocation de renseigner les seniors de la commune de La Brillaz dans plusieurs domaines et services différents : l'aide et les soins à domicile, la mobilité, les soutiens sociaux, administratifs et financiers, ainsi que les activités physiques, culturelles et intellectuelles.

Vous y trouverez des renseignements, des numéros de téléphone et des sites internet relatifs à ces différentes thématiques afin que vous puissiez garder une autonomie à domicile le plus longtemps possible.

En préambule, il peut paraître difficile de demander et d'accepter de l'aide pour les tâches courantes. L'intervention d'une aide à domicile implique de confier à d'autres les activités que l'on avait l'habitude de faire soi-même. Pourtant, si vous en ressentez le besoin, cette démarche se revêt capitale afin que vous puissiez vivre dans un environnement sain et serein le plus longtemps possible.

Avec l'âge, les capacités physiques changent et cela peut limiter les activités quotidiennes. Des difficultés, comme une mobilité réduite, peuvent affecter le moral. Le défi de cette brochure est de vous procurer des informations afin de garder votre indépendance. Car même si vos capacités physiques changent, d'autres plaisirs restent et de nouveaux peuvent apparaître. Chaque phase de la vie apporte son lot d'expériences positives, c'est pourquoi il est important d'essayer de rester actif, mais de manière différente et appropriée.

Le vieillissement peut également diminuer les relations sociales et il est important de parer à l'isolement et la solitude qui influent négativement sur votre santé psychique. Il est essentiel de conserver une activité sociale. Dans cette brochure, vous trouverez diverses activités à pratiquer en bonne compagnie afin de mettre en avant vos forces et de rester actifs mentalement en gardant un esprit ouvert.

Cette brochure est le fruit du travail du conseil des seniors de La Brillaz en collaboration avec le conseil communal. Nous espérons qu'elle vous apportera un soutien utile et qu'elle vous permettra de rester autonome.

Au nom du conseil des seniors

Marie-José Mettraux, Rose-Marie Diacon, David Manuel Gilbert, Roland Krattinger, Marcel Lauper

En collaboration avec

La commune de La Brillaz

1. Aide et soins à domicile

« Après le verbe aimer, aider est le plus beau verbe du monde »
Bertha Von Suttner

Il existe de nombreuses structures établies dans le but de vous faire bénéficier d'aide et de soins à domicile. Le service d'aide et de soins à domicile est un service à proximité de la population, solidaire et humain comprenant du personnel spécialisé qui s'occupe de vous. Il délivre des prestations de nature médico-sociale et vous permet de vivre dans votre environnement habituel selon vos souhaits. Vous avez besoin d'informations concernant une demande de placement en EMS, une demande de prestation d'aide et de soins à domicile (conseils, prestations médicales, soins de base, aide-ménagère), ou concernant votre situation en vue de l'attribution d'indemnités forfaitaires ?

Vous pouvez contacter le **centre de coordination du réseau santé de la Sarine** qui se fera un plaisir de vous aiguiller et de vous aider au **026 425 55 25**.

SERVICES DE NETTOYAGE

Plusieurs possibilités existent afin de vous offrir des services de nettoyage.

Pro Senectute met à disposition des collaborateurs pour venir faire des nettoyages périodiques ou réaliser un nettoyage de printemps en profondeur. Selon vos besoins, vous pouvez choisir le type de nettoyage souhaité : fenêtres, sols, portes, radiateurs, lampes, tapis, rideaux, armoires, four, dégivrage du congélateur, du frigo etc. L'heure de nettoyage coûte CHF 34.- (y compris les frais de déplacement) et la facture vous parvient mensuellement. Les frais peuvent être pris en charge pour les personnes bénéficiaires de prestations complémentaires. Vous avez besoin d'un coup de propre ? Contactez le **026 347 12 40**.

Senevita met également à disposition un personnel expérimenté pour vous aider dans vos tâches ménagères régulières. Vous avez besoin d'aide pour faire votre ménage hebdomadaire (aspirateur, dépoussiérage), ou encore pour faire vos courses, planifier vos repas, ou faire votre lessive et votre repassage ? Appelez le **0848 77 48 48** afin d'avoir un entretien-conseil gratuit et sans engagement.



VISITES À DOMICILE

Vous souhaitez partager des moments conviviaux avec un(e) bénévole afin de vivre des instants chaleureux ? **Pro Senectute** propose des visites à domicile ou des petites sorties en extérieur accompagnées. N'hésitez pas à appeler le **026 347 12 40**. Le tarif est de CHF 25.- la visite, indépendamment de sa durée. Le montant est facturé tous les six mois au bénéficiaire ou à une tierce personne si cela est mentionné. Même si vous avez des difficultés financières, n'hésitez pas à contacter ce service qui examinera votre situation de manière gratuite et confidentielle.

La Croix-Rouge propose également ce service gratuitement. Si vous souhaitez maintenir le lien social, des visites sont organisées à raison d'une à deux heures par semaine en compagnie d'une personne bénévole. Vous pouvez appeler le **026 347 39 63**.

SERVICES À DOMICILE

Mme Isabel Da Silva Carreira-Stegmann se tient à votre disposition pour vous tenir compagnie ou vous aider dans la préparation des repas et les tâches ménagères. Vous pouvez appeler le **026 477 06 91**.

La structure **AssiDom-Répit** se tient également à disposition pour vous tenir compagnie, vous aider dans la préparation des repas, les tâches ménagères, les sorties médicales et les gardes de nuit. Vous pouvez appeler le **079 853 65 96**.

INFIRMIÈRE À DOMICILE

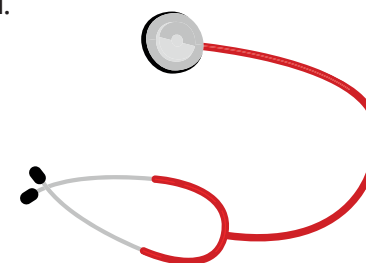
Mme Natacha Spicher Delley, infirmière clinicienne indépendante, intervient à votre domicile pour des soins de cicatrices, plaies et stomies, contrôle de santé, injections, etc. Ces soins sont pris en charge par l'assurance de base. Contactez le **078 403 62 72**. Ce service est disponible les **lundis, mercredis et vendredis de 08h00 à 18h00**.

MOYENS AUXILIAIRES

Vous avez besoin de moyens auxiliaires afin d'améliorer votre mobilité, votre autonomie et votre maintien à domicile en toute sécurité ? N'hésitez pas à contacter **Pro Senectute** au **026 347 12 48**, qui se fera un plaisir de vous conseiller selon vos besoins avec ses quelques 8'000 articles: lits, matelas, rollators ou matériel pour votre salle des bains. Des experts sont là pour vous conseiller.

SÉCURITÉ À LA MAISON

La Croix-Rouge propose un système d'alarme pour plus de sécurité à son domicile et à l'extérieur. Grâce à une petite pression sur un simple bouton, l'alerte sera transmise à la centrale d'alarme qui prendra immédiatement les mesures nécessaires. L'alarme de détresse Croix-Rouge fonctionne tous les jours de l'année, 24h/24. Un sentiment rassurant pour vous comme pour votre famille. Si vous êtes intéressé(e), vous pouvez contacter le **058 400 41 11**.



2. Repas à domicile et alimentation

« À tout repas, la faim est la meilleure et la plus piquante des sauces » Chrétien de Troyes

Vous avez de la peine à vous concocter un petit plat ? Vous êtes en manque d'inspiration ou d'énergie pour le préparer ? Vous voudriez partager votre repas avec une bonne âme ? Voici quelques adresses utiles.

LIVRAISON À DOMICILE PAR TONI ZANNI

L'ancien chef de l'auberge du Chêne de Chénens, **Toni Zanni**, se fera un plaisir de vous livrer des plats tous les jours de la semaine. Afin de planifier vos livraisons pour des repas frais et équilibrés, vous pouvez contacter le **079 287 82 31**. Le prix du repas est de CHF 16.- (livraison incluse).

LIVRAISON À DOMICILE PAR L'AIGLE NOIR

Le restaurant de l'**Aigle noir de Neyruz** propose un service de repas de midi à domicile pour les seniors. Le menu est composé d'une viande ou d'un poisson, de féculents et de légumes accompagnés d'un potage, d'une salade, ainsi que d'un petit dessert pour le prix de CHF 13.-. Les livraisons sont effectuées 7 jours sur 7 entre 10h45 et 12h00 pour un menu prêt à être dégusté. Pour toute demande de repas équilibrés et variés, composez le **026 477 13 98**. Vous pouvez également consulter le site internet **www.aiglenoirneyruz.com/repas-a-domicile** pour avoir un aperçu des menus de la semaine.



LIVRAISON À DOMICILE PAR LA BOUCHERIE PAPAUX

La **Boucherie Papaux** livre des repas à domicile accompagnés d'un potage et/ou d'une salade 7 jours sur 7. Pour réserver votre repas, appelez le **076 331 09 57** chaque jour avant 12h00 afin de le recevoir le lendemain entre 09h00 et 12h00. Le prix du menu est de CHF 16.-. Si vous souhaitez consulter la liste des menus, rendez-vous sur le site **www.papaux.net**.

PARTAGER ET PRÉPARER SON REPAS ENSEMBLE

La **Croix-Rouge** propose un service d'aide au repas pour les personnes âgées et/ou malades qui vivent à domicile. Le repas accompagné est un moment de partage entre une personne âgée et/ou malade et un(e) auxiliaire de la **Croix-Rouge**. Cette personne vous aidera à réaliser vos courses et à choisir vos produits, à préparer votre repas, à le partager avec vous, à faire la vaisselle et à vous donner des astuces pour vous ouvrir l'appétit et vous donner envie de manger, tout ceci dans le respect de vos désirs, de vos besoins et de vos capacités. Si vous êtes intéressé(e), vous pouvez appeler le **026 347 39 79**. Les trois premières heures de ce service sont offertes pour toute personne l'utilisant pour la première fois. Les tarifs sont ensuite fixés selon votre situation financière.

TABLES D'HÔTES TAVOLATA

Des **hôtes bénévoles** proposent des repas dans une ambiance chaleureuse afin de vous faire connaître de nouveaux habitants de la région. Vous pourrez déguster un délicieux menu au prix de CHF 15.- (entrée, plat principal, dessert, eau comprise). Vous pouvez vous inscrire jusqu'à **48h à l'avance** auprès du contact de chaque table. Voici les informations de contact à votre disposition :

Fribourg – Sarine / Freiburg - Saane		
Villars-sur-Glâne	Jeudi Donnerstag	Zaugg Reginah, 026 401 47 82 / 079 371 09 04
Villars-sur-Glâne	Mercredi Mittwoch	Brique Josiane et Michel, 026 402 09 26
Fribourg	Mercredi Mittwoch	Brossard André et Madeleine, 026 481 48 34
Vuisternens-en-Ogoz	Mercredi Mittwoch	Bapst Brigitte, 079 408 90 61
Villars-sur-Glâne	Mardi Dienstag	Rossier Christiane, 026 466 49 58
Fribourg	Vendredi Freitag	Baumgartner Margret, 026 481 29 70
Marly	Vendredi Freitag	Meyer Häni Anita, 079 716 75 59
Fribourg	Mercredi Mittwoch	Haghighi Farnia, 077 455 28 39
Noréaz	Mardi Dienstag	Mudhoosoodun Claudine et Eric 026 470 17 78
Corminboeuf	Jeudi Donnerstag	Grenier Marie-Christine et Samuel, 078 879 25 89
Fribourg	Vendredi Freitag	Seddik Nacera, 078 321 66 61
Posieux	Mercredi Mittwoch	Maradan-Meyrat Viviane, 079 338 46 82 / 026 411 24 05

3. Service déchetterie

« Être bon avec les autres et avec soi. Les aider à vivre, s'aider soi-même à vivre ; voilà la vraie charité. La bonté est joie. L'amour est joie » Alain

Vous êtes en situation de mobilité réduite et avez de la peine à amener vos déchets encombrants à la déchetterie ? Si vous vous retrouvez dans cette situation, la commune de La Brillaz offre gratuitement un service déchetterie spécialisé pour vous.

Il vous suffit de contacter l'**administration communale** au **026 477 99 70** afin de vous inscrire pour ce service. Une date sera ensuite fixée avec l'administration afin de venir vous débarrasser de vos objets encombrants.



4. Se déplacer

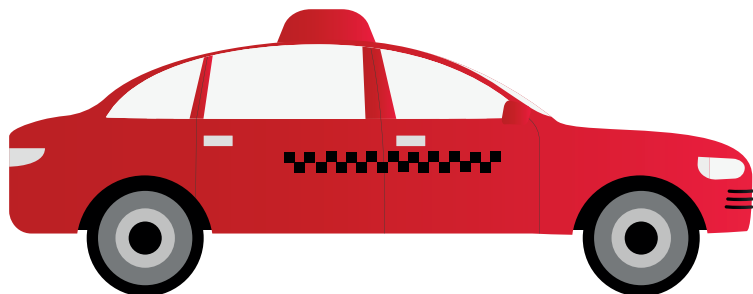
« La liberté ne s'achète pas, elle se prend, non ? »

Stéphane Hoffmann

Vous devez vous déplacer pour un rendez-vous médical, pour faire des courses ou pour rendre visite à des amis mais n'avez pas de moyens de transports individuels ? Voici quelques contacts utiles.

COURS DE PERFECTIONNEMENT À LA CONDUITE

Vous possédez un véhicule et votre permis de conduire mais avez besoin d'un petit rafraichissement sur les bases de la conduite ? Vous avez la possibilité de faire un cours de perfectionnement en appelant le moniteur **Claude Oberson** au **079 711 63 43**. Ce cours coûte CHF 70.- et vous permettra de remettre à jour vos connaissances de base et votre pratique (avec votre propre véhicule ou celui du moniteur) pour une conduite sûre et économique.



TAXI NEYRUZ

Avec son spacieux taxi, **Mario Vitale** se fera un plaisir de vous emmener où vous le souhaitez. Le tarif est calculé par rapport au kilométrage. Vous pouvez l'appeler pour fixer un rendez-vous au **079 515 96 33**.

PASSE-PARTOUT SARINE

Le service **Passe-Partout Sarine** sillonne les routes du canton 365 jours par année de 07h00 à 11h30, de 13h00 à 18h00 et de 18h00 à 22h00. Vous devez vous rendre à une dialyse, chez votre médecin, chez le coiffeur ? Ce service coûte CHF 2.- pour la prise en charge puis CHF 0.60 par kilomètre. Vous devez obligatoirement réaliser un trajet pour un min. de CHF 5.-. Pour planifier un rendez-vous, contactez le **026 422 56 20**. Vous pouvez également contacter votre assurance-maladie pour la prise en charge de ces coûts.

CROIX-ROUGE

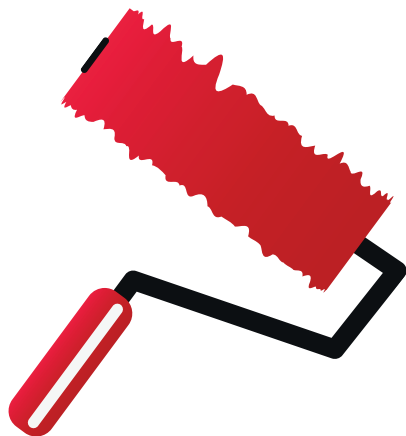
La **Croix-Rouge** offre cette même prestation pour un forfait de CHF 0.75 par kilomètre (CHF 0.80 par kilomètre si prise en charge par l'Al) et un forfait de CHF 5.- par demi-heure d'attente supplémentaire lorsque l'attente dépasse 1h30. Vous pouvez contacter ce service au **026 347 39 40**. Vous pouvez également contacter votre assurance-maladie pour la prise en charge de ces coûts.

NOTA BENE : Pour ces différents services, il est recommandé de faire une réservation dès que le besoin est connu.

5. Besoin d'un coup de main ?

« Vivre, c'est aider les autres à vivre » Raoul Follereau

Vous avez besoin d'un coup de main pour nettoyer votre terrasse et votre jardin, pour l'entretien de votre maison ou pour des petits travaux en tout genre ? Vous pouvez contacter le service **IPSO** au **026 470 40 90** ou au **079 244 61 13**, une antenne d'ARCOS (association régionale à buts multiples des communes ouest sarinoises) où des employés seront ravis de mettre à profit leurs compétences pour vous aider. Le tarif est de CHF 30.- par heure avec un déplacement forfaitaire de CHF 10.-. N'hésitez pas à demander un devis gratuit.



LISTE DES SERVICES

À l'extérieur : travaux ponctuels de réparation et jardinage (ramassage de feuilles mortes, désherbage, petits travaux de peinture, aide à l'aménagement des jardins, tonte de gazon et entretiens divers, réparation de portails et treillis, déneigement et salage, démontage et évacuation, divers nettoyages, etc.)

À l'intérieur : travaux ponctuels de bricolage (sanitaires, retouches de peinture, menuiseries, serrureries, réparations diverses, pose de tableaux et miroirs, montage de mobilier en kit, remplacement d'ampoules et lustres, montages de tringles à rideaux, pose de verrous, poignées de porte, etc.)

Transports : déménagements et transports ponctuels de personnes (rendez-vous divers, livraison de matériel et retrait de marchandise en magasin, collecte et livraison de linge repassé, livraison de courses à domicile, transports de personne ayant des difficultés temporaires de déplacement, promenades d'animaux de compagnie, etc.)

DÉMÉNAGEMENT

Vous devez déménager et avez besoin d'un service sûr et spécialement adapté aux seniors ? L'entreprise **Carbonie** va pouvoir s'occuper de vos demandes. Des spécialistes vous aident de manière physique (déménagement et services connexes) ainsi que de manière psychologique (présence d'un aidant) afin de vous aider au mieux dans cette phase de transition. Vous avez besoin de ce service ? Appelez sans plus attendre le **026 588 00 38**.

6. Soutien social, administratif et fiscal

« Les hommes se plaisent à penser qu'ils ne peuvent se débrouiller seuls, mais l'homme, le vrai, sait que rien ne vaut le soutien » Tim Allen

Vous avez besoin de conseils et d'orientations pour préserver votre autonomie le plus longtemps possible ? Les questions administratives et fiscales peuvent parfois s'avérer être une tâche ardue. **Pro Senectute** vous offre un soutien pour toutes vos questions administratives, financières et fiscales.

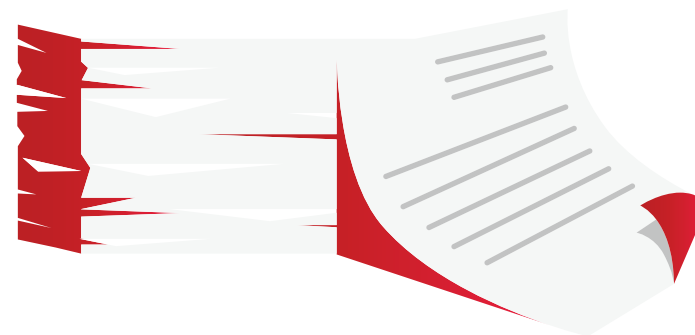
CONSULTATION SOCIALE

Des assistant(e)s sociaux de **Pro Senectute** peuvent vous aiguiller selon vos besoins en vous conseillant sur les assurances sociales, sur l'octroi d'aides financières lorsqu'un revenu modeste ne permet pas d'assumer certaines dépenses, sur les mesures d'accompagnement pour le maintien à domicile, sur l'orientation vers des services adéquats, sur les renseignements concernant une entrée en EMS, sur les dispositions personnelles (directives anticipées et mandat pour cause d'incapacité), et sur le soutien en cas de difficultés personnelles.

Dans le cadre de cette consultation qui est gratuite, des bénévoles peuvent vous accompagner mensuellement dans les démarches courantes de vos affaires administratives. Ils peuvent vous aider à la préparation et aux paiements de vos factures, aux démarches concernant l'assurance-maladie (demande de remboursement des frais de santé), ou pour toutes questions concernant la caisse de compensation ou les assurances sociales. Ils vous aident également à classer vos factures et à réaliser vos correspondances administratives. Cette prestation est gratuite. Vous pouvez appeler le **026 347 12 40**.

DÉCLARATION D'IMPÔT

Vous avez besoin d'un coup de main pour remplir votre déclaration d'impôt ? Voulez-vous être sûr de n'oublier aucune réduction ? Ce service est disponible chaque année de la mi-janvier jusqu'à la fin du mois d'avril pour les déclarations d'impôt simples. Prenez un rendez-vous au **026 347 12 92**. Ce service est réalisé dans les locaux de **Pro Senectute, Passage du Cardinal 18, 1700 Fribourg**. Si vous n'avez pas les moyens de vous déplacer, un expert peut se déplacer chez vous moyennant des frais de CHF 20.-. Le prix de ce service est de CHF 65.- (durée max. 1 heure) + CHF 20.- pour chaque demi-heure supplémentaire.

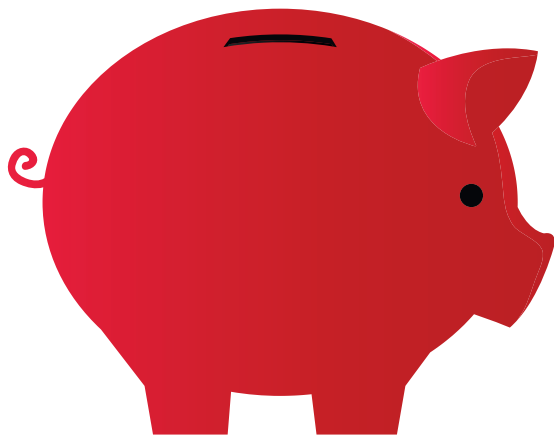


7. Aides financières

« Aimer son prochain exige seulement du respect, du dévouement, de la franchise, et un soutien moral dans la détresse »

Ahmed Khiat

Le passage à la retraite s'accompagne souvent d'une diminution sensible du revenu. Malheureusement pour certain(e)s, les fins de mois difficiles deviennent une réalité. Vous avez besoin de conseils et d'une aide concrète ? Voici quelques services utiles.



PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

Les **prestations complémentaires (PC) à l'AVS** viennent en aide lorsque votre rente et vos éventuels autres revenus ne permettent pas de couvrir vos besoins vitaux. Les PC sont un droit et ne doivent pas être confondues avec des prestations de l'assistance publique ou privée. La **caisse de compensation du canton de Fribourg** met à disposition sur son site internet des explications via des vidéos d'explication (www.caisseavsfr.ch). Aussi, vous pouvez calculer en ligne, si vous avez droit aux prestations complémentaires. Pour les personnes qui ont besoin d'aide pour s'en sortir avec ces démarches administratives, vous pouvez vous adresser à :

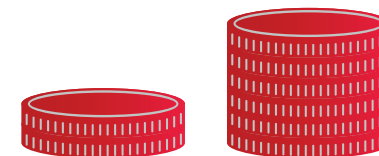
Caisse de compensation du canton de Fribourg

(Impasse de la Colline 1, 1762 Givisiez) au **026 426 73 00**

OU

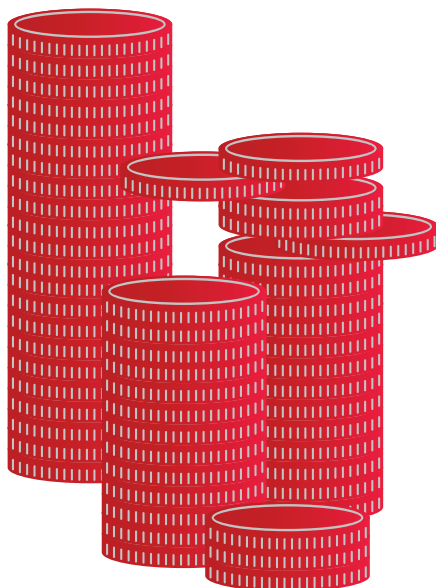
Service de consultation sociale de Pro Senectute au

026 347 12 40 (cf. chapitre 6)



AIDES FINANCIÈRES DE PRO SENECTUTE

Vous avez besoin d'une aide financière concrète ? La Confédération alloue des subventions à **Pro Senectute** dans le but d'offrir un soutien financier à des seniors qui en ont besoin. Ces aides ont pour objectif de remédier à une situation de détresse financière de manière ciblée et temporaire. Les prestations dont vous pouvez éventuellement bénéficier sont très variées telles que les frais liés à la santé, la mobilité, l'habitat, les dépenses socio-culturelles, etc. La finalité étant d'améliorer la qualité de vie des seniors et d'éviter leur isolement en encourageant le maintien et la création de liens sociaux. Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à contacter **Pro Senectute** au **026 347 12 40**.



ALLOCATION POUR IMPOTENT

Dans quelles circonstances ai-je droit à une allocation pour impotent de l'AVS ? Si vous touchez une rente de vieillesse ou des prestations complémentaires et que vous êtes domicilié(e) en Suisse, vous pouvez demander une **allocation pour impotent de l'AVS** lorsque : vous souffrez d'une impotence (faible, moyenne ou grave), l'impotence s'est manifestée sans interruption pendant au moins une année, et que vous ne bénéficiez pas déjà d'une allocation pour impotent de l'assurance-accidents obligatoire ou de l'assurance militaire.

Une personne est considérée comme impotente lorsqu'elle a besoin d'une aide régulière d'autrui pour les actes ordinaires de la vie (se vêtir, faire sa toilette, manger, etc.) et que son état nécessite des soins permanents ou une surveillance personnelle. L'allocation mensuelle se monte à CHF 239.- pour une impotence faible, CHF 598.- pour une impotence moyenne et CHF 956.- pour une impotence grave.

Le droit à une allocation pour impotence faible n'est couvert qu'en cas de séjour à la maison. L'allocation pour impotent ne dépend ni du revenu, ni de la fortune. Si vous touchiez déjà une allocation pour impotent de l'AI juste avant d'atteindre l'âge de la retraite, vous bénéficierez d'une allocation pour impotent du même montant de la part de l'AVS. Pour plus d'informations, vous pouvez contacter l'**Office AI du canton de Fribourg** au **026 426 70 00**.

8. Dispositions personnelles

« Aimer, la meilleure préparation à la mort »
Marcel Jouhandeau

Il s'avère difficile de savoir ce que la vie nous réserve. Vous pouvez prendre vos précautions en établissant des directives anticipées ou un mandat pour cause d'incapacité afin que vos souhaits soient respectés. Voici cinq documents utiles pour les cas où surviendrait un événement grave. Pour toute question concernant l'un ou l'autre de ces documents, vous pouvez contacter **Pro Senectute** au **026 347 12 40**.

DIRECTIVES ANTICIPÉES

Les directives anticipées permettent de prendre des dispositions en matière de traitements médicaux pour les cas où vous ne disposeriez plus du discernement. Vous pouvez désigner un représentant habilité à prendre des décisions en votre nom et à servir d'interlocuteur auprès des professionnels de la santé.

MANDAT POUR CAUSE D'INAPTITUDE

Grâce au mandat pour cause d'incapacité, vous pouvez désigner vous-même une personne qui vous représentera si vous perdez la capacité de discernement en ce qui concerne vos factures et vos affaires personnelles.

TESTAMENT ET SUCCESSION

Le testament permet de préparer sa succession et d'établir ce que vous voulez qu'il adienne des biens acquis tout au long de votre vie.

DISPOSITIONS DE FIN DE VIE

Personne ne songe avec plaisir à son propre décès. Mais bien s'y préparer peut rendre les choses plus faciles pour vous et vos proches. Ces dispositions permettent de régler comment vous souhaitez passer la fin de votre vie et si vous envisagez une inhumation ou une incinération.

CARTE DE DISPOSITION PERSONNELLE

En cas d'événement grave, les proches et le personnel médical savent rarement avec certitude si vous avez établi des directives anticipées ou un mandat pour cause d'incapacité. Il existe une carte de dispositions personnelles appelée **Docupass** permettant de consigner tous vos besoins, demandes et souhaits en cas d'événement grave. Le **Docupass** peut être commandé au prix de CHF 19.- en appelant le **021 925 70 10**.



9. Et si on faisait un peu d'activités ?

« Donner, recevoir, partager : ces vertus fondamentales du sportif sont de toutes les modes, de toutes les époques. Elles sont le sport » Aimé Jacquet

Il est important d'entretenir son corps et son esprit. Vous souhaitez rester actif et autonome ? Voici quelques activités physiques, culturelles et intellectuelles qui pourraient vous plaire.

GROUPEMENT DES AÎNÉS DE LA BRILLAZ

Le **groupement des aînés de La Brillaz** est une société récréative de la commune. Son objectif est de réunir les seniors de la commune en leur proposant des activités variées tout en respectant la liberté et le plaisir de chacun : jeux de cartes, jeux de sociétés, scrabble, ballades 2 fois par mois, repas avec conférences ou jeu de loto 1 à 2 fois par année, repas « Friture du Lac » en été, excursion annuelle en car, promenades culturelles d'une demie journée 1 à 2 fois par année, goûter de Noël. Chaque membre paye une cotisation annuelle de CHF 30.- et bénéficie de réduction sur les activités proposées. Si vous souhaitez de plus amples informations ou adhérer à notre groupement, n'hésitez pas à appeler **Marie-José Mettraux** au **079 827 73 14** ou **Gisèle Chappuis** au **079 387 07 07**. Le groupement des aînés de La Brillaz se réjouit de vous accueillir et reste ouvert à toutes propositions.



GROUPE DE MARCHEURS DES SENIORS DE LA BRILLAZ

Vous aimez la promenade ou la marche et voudriez partager ces moments avec d'autres ? Vous voulez vous maintenir en forme dans une activité proche de la nature ? Voulez-vous découvrir en cheminant des endroits intéressants de notre commune ou d'ailleurs ? Aimerez-vous rencontrer des personnes qui sont dans votre situation ? Dans ce cas, nous vous convions à rejoindre le **groupe de marcheurs des seniors de La Brillaz** qui organise des sorties vous permettant de satisfaire ces objectifs.

Les rendez-vous pour ces sorties sont les mardis de 9 h à 11 h depuis le parking de l'école à Onnens.

Les personnes suivantes sont à votre disposition si vous avez des questions: **André Stern, 079 457 70 35 – Marcel Mettraux, 078 848 23 18 – Jeannine Bader, 079 262 13 12 – Gérard Hirt, 079 535 86 69 – D. Manuel Gilabert, 079 239 36 18.**

L'USLB DE LA BRILLAZ

De nombreuses **sociétés locales de La Brillaz** accueillent les seniors pour faire du sport, des rencontres, ou encore de la musique. **L'USLB** (union des sociétés de La Brillaz) est une association sans but lucratif qui chapeaute les sociétés locales existantes au sein de la commune.

En visitant le site **www.uslb.ch**, vous aurez la possibilité de trouver toutes sortes d'informations sur les diverses sociétés évoluant dans notre commune : badminton club, chœurs mixtes, groupement des dames, groupe théâtral, fanfare... N'hésitez pas à vous inscrire.

AQUAGYM

Vous souhaitez entretenir votre forme physique grâce à des cours d'aquagym ? L'aquagym consiste à faire de la gym dans l'eau. C'est une activité complète, douce et facile qui agit efficacement sur le corps, le cœur et le moral. La **Résidence Saint-Martin** de Cottens offre des cours d'aquagym « spécial seniors ». Les cours sont généralement dispensés les **mardis de 11h15 à 12h00** et les **vendredis de 11h30 à 12h15**. Vous pouvez appeler le **026 477 61 11** pour plus d'informations. Le cours est au prix de CHF 20.- (payable sur place). Vous pouvez également agréementer ce cours d'aquagym en réservant un repas au restaurant de la Résidence Saint-Martin au **026 477 61 31**.

MOUVEMENT DES AÎNÉS FRIBOURG

Le **mouvement des aînés Fribourg (MDA)** se fixe pour but d'enrichir la qualité de vie des personnes à la retraite ou proches de celles-ci en organisant des activités récréatives, sportives et culturelles. Vous pourrez ainsi participer à une chorale, un orchestre de chambre ou un groupe de théâtre, participer à des sorties culturelles, intégrer une équipe de ping-pong, un groupe de marcheurs, jouer aux cartes... Vous avez la possibilité de vous inscrire au **MDA** et d'avoir de plus amples informations sur ses diverses offres d'activités en remplissant le formulaire prévu à cet effet sur le site internet **www.mda-fribourg.ch**.

CINÉ DOLCE VITA

Cinemotion propose des projections destinées en priorité au public senior, avec comme buts principaux d'offrir une possibilité de sortir, de vivre quelque chose en commun. Ce n'est pas seulement du cinéma mais aussi l'opportunité de rencontres et d'échanges. Les séances ont lieu **un lundi après-midi par mois à 14h15 au cinéma Rex, Boulevard de Pérolles 5a, 1700 Fribourg**. Le prix de l'entrée est de CHF 13.-. Pour plus d'informations sur les dates et le programme, rendez-vous sur le site internet

www.cinemotion.ch/infos/programmes-speciaux.html.

ÇA BOUGE À LA MAISON

Vous avez de la peine à vous déplacer ? Pas de soucis, Fanny Meier et Lucas Gigon sont là pour vous faire bouger directement dans votre salon. Équilibre, force et coordination sont les points forts de ces entraînements. Alors à vos baskets, sur **Canal Alpha du lundi au samedi à 10h (gym douce) et 15h (gym dynamique), sur La Télé du lundi au samedi à 09h et à 11h, sur Léman Bleu du lundi au samedi à 14h30 et sur Canal 9, les lundis, mardis et jeudis à 10h et à 15h.**

UNIVERSITÉ DES AÎNÉS

L'**Université de Fribourg** n'oublie pas les seniors et propose des cours passionnants, sans prérequis si ce n'est une curiosité de bon aloi. Pour plus d'informations sur les cours accessibles, rendez-vous sur le site internet www.unifr.ch/studies/fr/offre/autres-formations/uni3a.html.

COURS DE SPORT SUBVENTIONNÉS

Pro Senectute propose aux seniors une offre variée et attrayantes d'activités sportives subventionnées par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS). Vous souhaitez faire de la gym, du vélo, de la danse, de la pétanque, du yoga ? Rendez-vous sur le site internet www.prosenectute.ch/fr/services/activites/recherche-cours.html.

EQUILIBRE EN MARCHÉ

Vous souhaitez trouver un cours pour vous maintenir en forme ou pour vous entraîner à la maison afin de garder la forme de la tête aux pieds ? Alors rendez-vous sur le site internet www.equilibre-en-marche.ch afin de nouer de nouveaux contacts avec des entraînements de groupe ou pour rechercher des exercices à domicile pour un entraînement adapté à votre journée.



10. Numéros et informations utiles

« Quand on retire la parole à une personne âgée, on la sort de l'humanité » Simone de Beauvoir

Retrouvez en un clin d'œil tous les numéros et informations utiles de la commune de La Brillaz et de prestataires de services externes.

L'administration communale de La Brillaz (Route d'Onnens 11, 1745 Lentigny) est ouverte le lundi de 09h00 à 12h00, le mardi de 14h00 à 16h30 et de 18h00 à 20h00, le jeudi de 07h30 à 12h30 et le vendredi de 09h00 à 11h00.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE

Administration communale :	026 477 99 70
Police cantonale :	117
Feu :	118
Intoxications :	145
Service d'ambulance de la Sarine :	144
Urgences HFR Fribourg :	026 306 30 00
Permanence médicale de la Sarine : Medhome	026 304 21 43
(médecin d'urgence à domicile 7j/7) :	026 670 07 00
Pharmacie de garde :	026 304 21 40
Service d'aide sociale Sarine-Ouest :	026 477 16 88

Croix-Rouge Fribourg :	026 347 39 40
Pro Senectute Fribourg :	026 347 12 40
Accompagnement VALM (Veiller, Accompagner, Là et Maintenant) :	026 424 00 80
Organisation Alzheimer Suisse :	058 058 80 20
Union pastorale de Matran :	026 401 00 90

SITES INTERNET

Commune de La Brillaz :	www.labrillaz.ch
Pro Senectute Suisse :	www.prosenectute.ch
Pro Senectute Fribourg :	www.fr.prosenectute.ch
Croix-Rouge Suisse :	www.redcross.ch
Croix-Rouge Fribourg :	www.croix-rouge-fr.ch
Fédération fribourgeoise des retraites :	www.ffr-frv.ch
Association VALM (Veiller, Accompagner, Là et Maintenant) :	www.valm.ch
Organisation Alzheimer Suisse :	www.alzheimer-suisse.ch

DÉCHETTERIE

Vous trouverez dans le tableau ci-dessous les heures d'ouverture des déchetteries de Lentigny et de Lovens.

Horaire d'été du 1er avril au 30 septembre		
	Lentigny	Lovens
Mercredi	16:00 – 19:30	18:00 – 19:30
Samedi	09:00 – 11:30	09:00 – 11:30
	13:30 – 15:30	

Horaire d'hiver du 1er octobre au 31 mars		
	Lentigny	Lovens
Mercredi	16:00 – 18:30	
Samedi	09:00 – 11:30	09:00 – 11:30
	13:30 – 15:30	

11. Services proposés pour les proches

« Personne ne se lasse d'être aidé. L'aide est un acte conforme à la nature. Ne te lasse jamais d'en recevoir ni d'en apporter »
Marc-Aurèle

Vous prenez soin d'un proche ?

SERVICE CROIX-ROUGE

La **Croix-Rouge** propose un service de relève pour vous remplacer ou vous aider à vous occuper d'une personne âgée, malade et/ou en fin de vie. Ce service met à disposition des auxiliaires de santé qui se déplacent directement à domicile lorsque vous êtes absent(e)s. Leur formation et leur expérience dans le domaine des soins leur permettent une prise en charge professionnelle et de qualité. Les trois premières heures sont offertes. Par la suite, les tarifs sont fixés en fonction du revenu et de la fortune du bénéficiaire. Le service peut être remboursé par les prestations complémentaires de l'AVS. Pour toute information, n'hésitez pas à appeler le **026 347 39 79**.

PROCHES AIDANTS FRIBOURG

Vous pouvez également consulter le site de l'**Association Proches aidants Fribourg** sur www.pa-f.ch ou la contacter au **058 806 26 26**. Cette association peut vous faciliter l'accès à l'information et au réseau de soutien des proches aidant(e)s du canton de Fribourg.

BONIFICATIONS AVS POUR TÂCHES D'ASSISTANCE

En tant que proche aidant, vous avez également droit sous certaines conditions, lors du calcul de votre rente, à des bonifications AVS pour tâches d'assistance. Le but des **bonifications pour tâches d'assistance** est de permettre aux personnes qui se sont occupées de parents nécessitant des soins, d'obtenir une rente plus élevée. Il ne s'agit donc pas d'une prestation en espèces versée régulièrement, mais de l'inscription d'un revenu sur votre compte individuel et qui sera pris en compte lors du calcul des rentes AVS ou AI. Les pertes survenues pendant la prise en charge de vos proches sont ainsi couvertes auprès des assurances sociales. Vous devez pour cela remplir les conditions suivantes: vous êtes encore en âge de travailler et prenez soin de parents proches, vous passez la majeure partie de votre temps dans le même foyer que la personne dépendante, la personne dépendante reçoit une allocation pour impotence faible, moyenne ou grave, et vous déclarez chaque année votre droit aux bonifications pour tâches d'assistance auprès de la caisse de compensation. Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter la **caisse de compensation du canton de Fribourg** au **026 426 70 00** ou vous rendre sur le site internet www.caisseavsfr.ch.

INDEMNITÉ FORFAITAIRE POUR PROCHES AIDANTS

Finalement, vos proches et vous-même pouvez bénéficier de l'**indemnité forfaitaire (LIF)** qui 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. Les critères d'attribution de cette indemnité (max. CHF 25.- par jour) sont définis par une réglementation spécifique à chaque région. Les demandes doivent être adressées aux commissions de district. Celles-ci examinent la demande en s'appuyant sur le centre de coordination et les organismes d'aide et de soins à domicile. Pour plus d'informations, vous pouvez composer le **026 422 56 15** ou vous rendre sur le site <https://cif.santesarine.ch>.



Commune de La Brillaz

