

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	12
4. SE DÉPLACER	14
5. BESOIN D'UN COUP DE MAIN ?	16
6. SOUTIEN SOCIAL, ADMINISTRATIF ET FISCAL	18
7. AIDES FINANCIÈRES	20
8. DISPOSITIONS PERSONNELLES	24
9. ET SI ON FAISAIT UN PEU D'ACTIVITÉS ?	26
10. SERVICES PROPOSÉS POUR LES PROCHES	36
11. NUMÉROS ET INFORMATIONS UTILES	40

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 votre 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.

Le Conseil des seniors en collaboration avec
Le Conseil communal 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 de la Sarine est un service à proximité de la population, solidaire et humain comprenant du personnel spécialisé. Il délivre des prestations médico-sociales prises en charge par la LAMal et des prestations domestiques non prises en charge par la LAMal sauf si vous bénéficiez d'assurances complémentaires. Pour tous renseignements vous pouvez contacter **Le centre de coordination du réseau santé de la Sarine** au **026 426 92 00** qui se fera un plaisir de vous aiguiller pour vos demandes d'aides et soins à domicile, (conseils, prestations médicales, soins de bases, aide-ménagère) ou concernant votre situation en vue d'attribution d'indemnités forfaitaires ou de placement en EMS.

Senevita Casa. Depuis 5 ans dans le canton de Fribourg **Spitex-Soins et assistance** travaille étroitement avec les familles et assure un service prodigué par du personnel qualifié répondant aux besoins de sa clientèle. Il délivre des presta-

tions médico-déléguées (soins de base, traitements) prises en charge par la LAMal et des prestations domestiques (tâches ménagères, lessive, courses) non prises en charge par la LAMal sauf si vous bénéficiez d'assurances complémentaires.

Pour tous renseignements, vous pouvez contacter **Senevita** au **026 475 46 50**.

SERVICES DE NETTOYAGE

Pro Senectute met à votre disposition des collaborateurs habitant dans votre région et appréciant le contact avec les personnes âgées pour venir nettoyer chez vous. Selon vos besoins vous pouvez choisir le type de nettoyage souhaité : fenêtres, sols, portes, dégivrage du congélateur, nettoyage du frigo etc...

Les personnes bénéficiant des prestations complémentaires peuvent obtenir une participation financière de la caisse de compensation. La LAMal ne couvre pas ces frais. Toutefois certaines assurances complémentaires le peuvent. Les démarches auprès de l'assurance sont à votre charge.

Pour tous renseignements contactez le **026 347 12 40**.



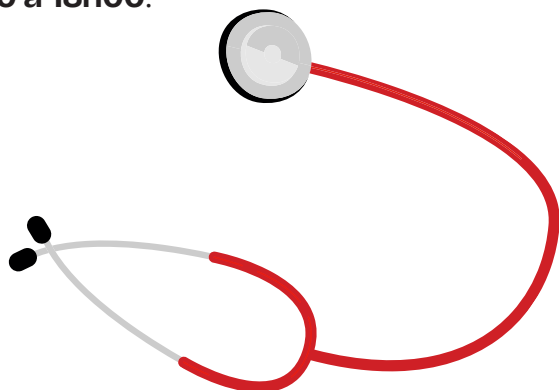
VISITES À DOMICILE

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 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 40**.

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.

La sections des samaritains de Neyruz et environs met gratuitement à disposition de la population du matériel sanitaire tel que cannes, rollator, potence, chaise, etc.

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à appeler Madame Anne-Lise Faoro au **076 579 18 89**.

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 **026 347 39 52**.

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 ? voici une adresse utile :

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 **1 fois par semaine pour 1-2 ou 3 jours**.

Pour tous renseignements, contactez le **079 287 82 31**.



Vous voudriez préparer et partager votre repas avec une autre personne, adressez-vous à **La Croix Rouge** qui propose un service pour un

PRÉPARER ET PARTAGER SON REPAS

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, vous donnera des astuces pour vous ouvrir l'appétit ; tout cela dans le respect de vos désirs, de vos besoins et de vos capacités. 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.

Pour tous renseignements, contacter le **service de la Croix Rouge au 026 347 39 79**.

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 pouvez vous inscrire jusqu'à **48h à l'avance**. Consultez le site internet **www.tavolata.ch**.



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

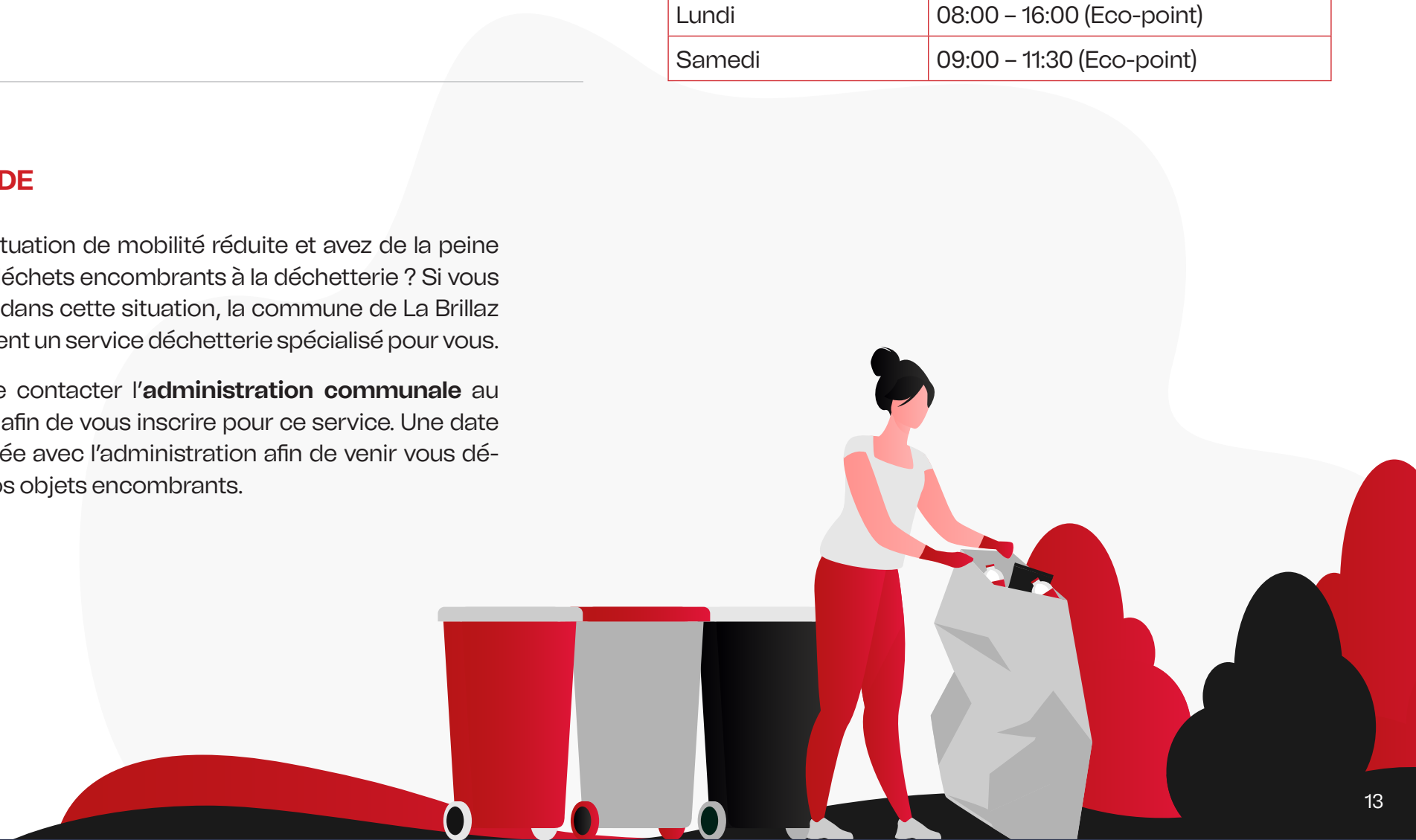
BESOIN D'AIDE

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.

HORAIRES DE LA DÉCHETTERIE

Lentigny	
Mercredi	16:00 – 19:00
Samedi	09:00 – 11:30 / 13:30 – 15:30
Lovens	
Lundi	08:00 – 16:00 (Eco-point)
Samedi	09:00 – 11:30 (Eco-point)



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.

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. Ce service assure le transport de toute personne en chaise roulante, ayant un handicap durable ou momentané et se trouvant dans l'incapacité de prendre un transport public. Il permet à toute personne à mobilité réduite de rendre visite à sa famille, à des amis d'aller chez le médecin, le dentiste, coiffeur etc...

Les coûts sont à la charge du client. Dans certains cas les assurances complémentaires ou des institutions sociales peuvent prendre en charge une partie des frais selon les situations individuelles.

Pour tous renseignements et toutes réservations contactez **Passe-Partout au 026 426 91 99 du lundi au vendredi de 08h00 à 12h00.**

CROIX-ROUGE

La Croix-Rouge offre cette même prestation. Le service est assuré par des bénévoles de la région qui vous accompagnent chez le médecin, en thérapie, chez le coiffeur etc.. Les coûts sont à votre charge sauf si vous bénéficiez d'une assurance complémentaire. Renseignez-vous auprès de votre caisse maladie.

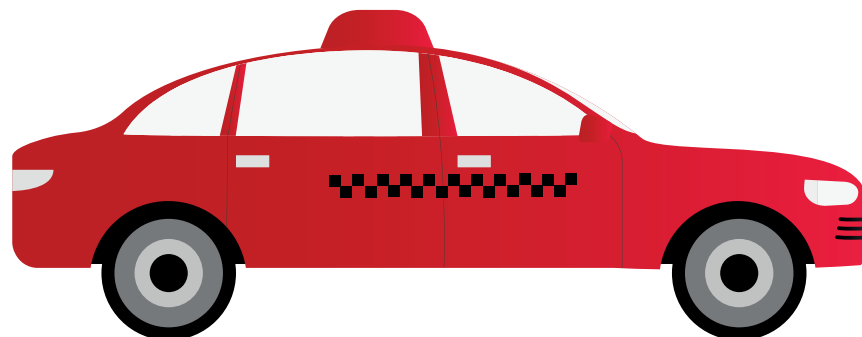
Pour tous renseignements et toutes réservations contactez **Taxi Croix Rouge au 026 347 39 40 du lundi au vendredi de 8h00 à 11h30 et de 14h00 à 18h00.**

NOTA BENE : Pour ces deux services il est conseillé de faire une réservation dès que le besoin est connu, au minimum 48h00 à l'avance.

TAXI C7

Vous cherchez un taxi indépendant et un service de chauffeur privé fiable et confortable dans la région de Romont et les alentours. **Taxi C7** est là pour vous 24h/24 et 7j/7 pour tous vos placements, qu'ils soient courts ou longs.

Taxi C7 : 078 322 36 96.



5. Besoin d'un coup de main ?

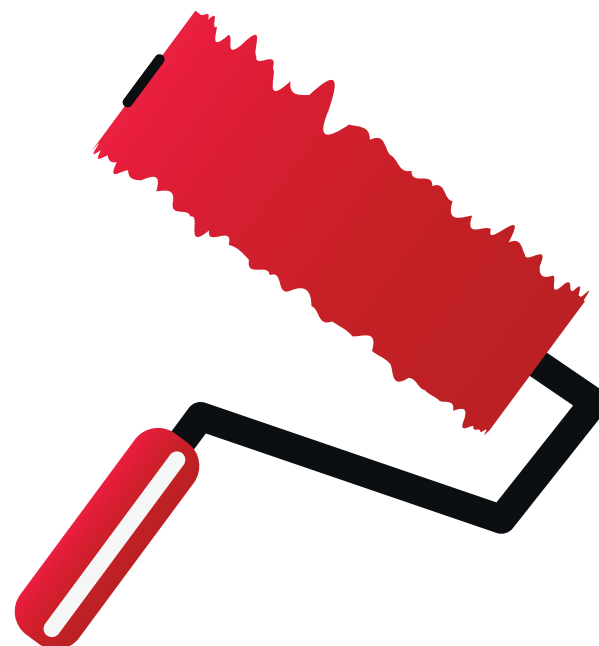
« Vivre, c'est aider les autres à vivre » Raoul Follereau

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. Voici les services proposés (payants):

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.)



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 ? Un 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 venir à domicile.

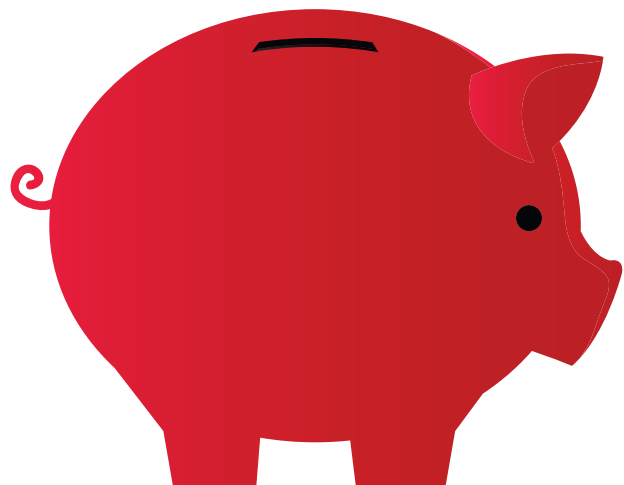


7. Aides financières

« 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

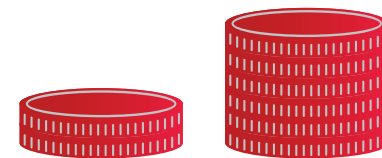
Les **prestations complémentaires (PC)** à l'AVS viennent en aide lorsque votre rente et vos éventuels autres revenus ne permettent pas de couvrir vos besoins vitaux. Les PC sont un droit et ne doivent pas être confondues avec des prestations de l'assistance publique ou privée. La **caisse de compensation 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. Les personnes qui ont besoin d'aide pour ces démarches administratives, peuvent s'adresser à :

Caisse de compensation du canton de Fribourg

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

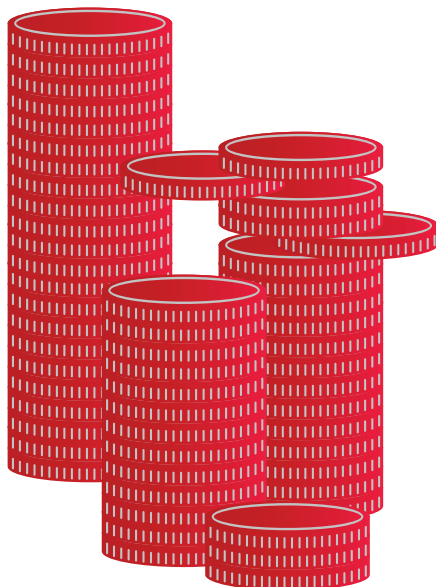
ou

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.

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

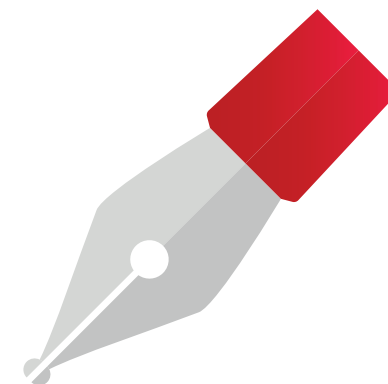
Le testament permet de préparer sa succession et d'établir ce que vous voulez qu'il advienne des biens acquis tout au long de votre vie.

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 en appelant **Pro Senectute** au **026 347 12 40**.



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 de la commune de La Brillaz. Son objectif est de réunir les Aînés de La Brillaz qui le souhaitent en leur proposant des activités variées : **jeux de cartes, scrabble, jeux de société** (2 fois par mois sauf pendant les vacances scolaires), **promenades en car, pique-nique, rencontres avec repas ou goûter**. 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 au groupement vous pouvez contacter **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.



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 ? Aimeriez-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 ont lieu tous les mardis à 8h25 une semaine sur deux alternativement soit depuis le parking de l'école à Onnens soit celui de la salle polyvalente de Lentigny. Les marcheurs peuvent choisir entre des promenades de 1h30 ou 2h. Les deux groupes de participants partent ensemble à 8h30 depuis l'un des deux points de rencontre et font ensemble la première moitié du parcours avant de se séparer en fonction de la durée du parcours. L'information pour chaque sortie est transmise aux participants par WhatsApp. 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.**

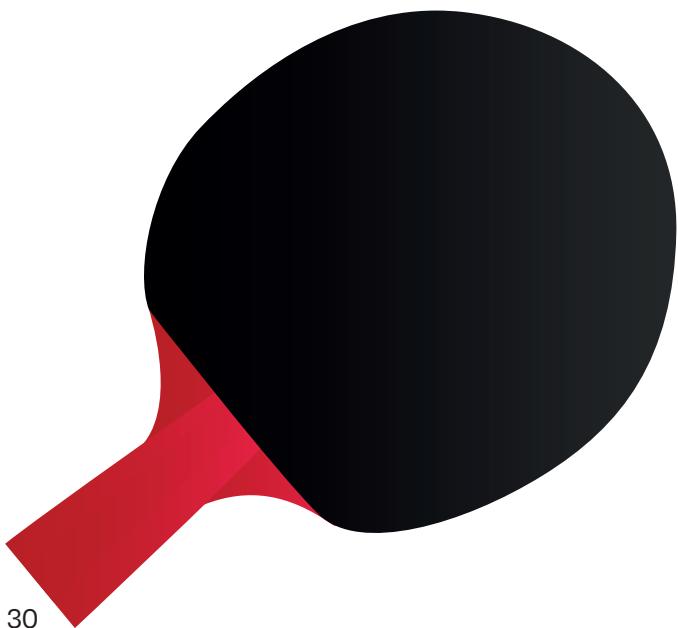
L'USLB DE LA BRILLAZ

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. Vous avez 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... Visitez le site **www.uslb.ch** et n'hésitez pas à vous inscrire.



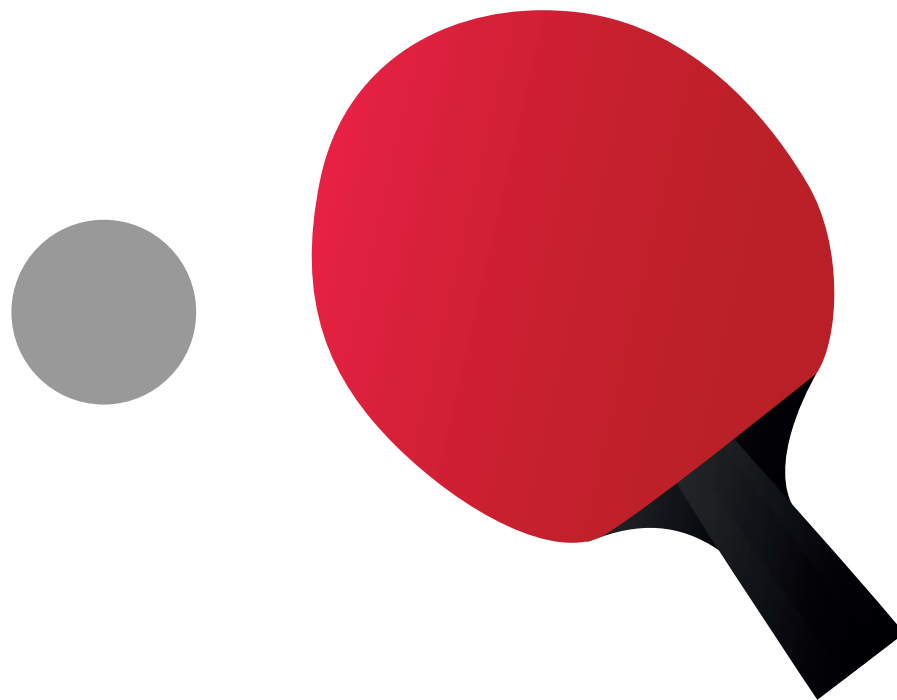
MOUVEMENT DES AÎNÉS FRIBOURG

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.



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. Vous pouvez également agrémenter ce cours d'aquagym en réservant un repas au restaurant de la Résidence Saint-Martin au **026 477 61 31**.



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**. Pour plus d'informations sur les dates et le programme, rendez-vous sur le site internet www.cinemotion.ch/infos/programmes-speciaux.html.



UNIVERSITÉ DES ÂÎNÉS

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. 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 ?

N'oubliez pas de prendre soin de vous !

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 **026 420 20 10**. 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 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>.



11. 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 :	026 304 21 43
Medhome (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
Unité pastorale Notre-Dame de la Brillaz :	026 401 00 90

APPLICATION ISARINE

Simple et rapide, cette application permet d'informer en temps réel sur des sujets communaux d'actualité : fermeture exceptionnelle d'une route, d'un parking, changement d'horaire de la déchetterie, interdiction de faire des feux de forêts et bien plus encore ! En tout temps, vous serez informé·e par notification.

Téléchargez-la dès maintenant via App Store, Google Play ou via le qr-code suivant:



SITES INTERNET



Commune de La Brillaz
www.labrillaz.ch

Un pavé spécial **SENIORS**:
vous y trouverez toutes les informations actualisées.

Pro Senectute Fribourg
www.fr.prosenectute.ch



Croix-Rouge Fribourg
www.croix-rouge-fr.ch

Fédération fribourgeoise des retraités
www.ffr-frv.ch



Association VALM (Veiller, Accompanyer, Là et Maintenant)
www.valm.ch

Organisation Alzheimer Suisse
www.alzheimer-suisse.ch



Mise à jour: septembre 2025

Commune de La Brillaz

