

Vivre à Fribourg à 60 ans et plus

Leben in Freiburg mit 60 Jahren und mehr

Adresses et offres
Adressen und Angebote





Institution ou offre de la Ville de Fribourg
Institution oder Angebot der Stadt Freiburg



Offre uniquement en français
Angebot nur auf Französisch



Offre uniquement en allemand
Angebot nur auf Deutsch



Offre payante
Kostenpflichtiges Angebot

Fribourg foisonne de possibilités de participer à la vie sociale et culturelle, de rencontrer d'autres générations, de tisser des liens de voisinage et de s'impliquer bénévolement.

Cette brochure répertorie les offres et prestations disponibles dans divers aspects de la vie.

Vous trouverez davantage d'informations à l'adresse www.ville-fribourg.ch/seniors

Nous vous souhaitons de belles découvertes !

Le Conseil communal
de la Ville de Fribourg

In Freiburg gibt es eine breite Palette an Möglichkeiten, um am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilzunehmen, sich mit anderen Generationen auszutauschen, nachbarschaftliche Beziehungen zu pflegen oder in Netzwerken aktiv zu sein.

Die vorliegende Broschüre listet Angebote und Leistungen auf, die in verschiedenen Lebensbereichen zur Verfügung stehen.

Mehr Informationen finden Sie unter www.stadt-freiburg.ch/seniorinnen

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Entdecken

Der Gemeinderat
der Stadt Freiburg

Sommaire

Urgences	6
Retraite et finances	8
Lieux de rencontre	12
Loisirs, sport, culture et formation	16
Bénévolat	22
Migration	24
Diversité et genre	27
Sécurité	28
Mobilité	30
Vie pratique	33
Logement	37
Repas	42
Aide au quotidien	45
Santé	50
Fin de vie, décès	56

Übersicht

Notfälle	6
Pensionierung und Finanzen	8
Treffpunkte	12
Freizeit, Sport, Kultur und Bildung	16
Freiwilligenarbeit	22
Migration	24
Vielfalt und Geschlecht	27
Sicherheit	28
Mobilität	30
Praktisches	33
Wohnen	37
Mahlzeiten	42
Unterstützung im Alltag	45
Gesundheit	50
Lebensende, Todesfall	56

Urgences

Notfälle

Ambulance
Rettungsdienst
144

Pompiers
Feuerwehr
118

Police
Polizei
117

Rega
1414

Intoxications
Vergiftungen
Tox Info Suisse 145
+41 44 251 51 51
(depuis l'étranger
aus dem Ausland)

**Urgences HFR -
hôpital fribourgeois**
Notaufnahme HFR -
freiburger Spital
026 306 30 00

Urgences dentaires
Zahnmedizinische
Notfälle
0848 14 14 14

Urgences psychiatriques
Psychiatrische Notfälle
026 308 08 08

**Garde médicale du
canton de Fribourg**
Ärztlicher
Bereitschaftsdienst
des Kantons Freiburg
0800 170 171

Pharmacie de garde
Notfallapotheke
0900 146 146
(CHF 2.-/min)

**MedHome –
médecins à domicile
Hausärzte**
7 jours sur 7
täglich
026 6 700 700

**Permanence
médicale Fribourg**
Medizinische
Permanence Freiburg
sans rendez-vous
ohne Termin
Rue Georges-Jordil 4
026 321 11 44

Edelweiss Clinic
sans rendez-vous
ohne Termin
Route des Arsenaux 6
026 420 4000
urgence@edelweiss.clinic
www.edelweiss.clinic

**Medbase Fribourg
Freiburg**
Urgences ambulatoires
sur rendez-vous
Notfallmedizin mit Termin
Rue Louis-d’Affry 2
026 309 28 30
www.medbase.ch

Urgences vétérinaires
Tierärztlicher
Notfalldienst
0900 099 990
(CHF 2.-/min)

Aide téléphonique
Telefonische Hilfe


La Main tendue
Die Dargebotene Hand
143
24/24 et 7 jours/7
täglich rund um die Uhr

Pro Mente Sana
Permanence
psychosociale
0840 000 062 (tarif local)
www.promentesana.org
Psychosoziale Beratung
0848 800 858
(Normaltarif)
www.promentesana.ch

Retraite et finances

Pensionierung und Finanzen

**Rente AVS,
prestations
complémentaires**
AHV-Rente,
Ergänzungsleistungen

 **Agence AVS de la Ville
de Fribourg**
AHV-Zweigstelle der
Stadt Freiburg
Rue de l'Hôpital 2
026 351 76 40
as.avs@ville-fr.ch
www.ville-fribourg.ch/avs
www.stadt-freiburg.ch/ahv

**Caisse de compensation
du canton de Fribourg**
Ausgleichskasse des
Kantons Freiburg
Impasse de la Colline 1
1762 Givisiez
026 426 70 00
www.ecasfr.ch

**Soutien social et
aide financière**
Soziale und
finanzielle Hilfe

Pro Senectute Fribourg
Consultations sociales
gratuites et aides
financières
Kostenlose Sozialberatung
und finanzielle
Unterstützung
Passage du Cardinal 18
026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

Caritas Fribourg Freiburg
Aide au désendettement
et à la gestion de budget
Schuldenberatung und
Budgetberatung
Rue des Pilettes 1
026 321 18 54
info@caritas-fr.ch
www.caritas-fribourg.ch



Service de l'aide sociale Dienst für Sozialhilfe

Conseils personnels,
soutien administratif,
aide financière
Persönliche Beratung,
administrative Unterstüt-
zung, finanzielle Hilfe
Rue de l'Hôpital 2
026 351 76 04
as.reception@ville-fr.ch
[www.ville-fribourg.ch/
aide-sociale](http://www.ville-fribourg.ch/aide-sociale)
[www.stadt-freiburg.ch/
sozialhilfedienst](http://www.stadt-freiburg.ch/sozialhilfedienst)

Paroisse réformée de Fribourg – Bureau social Reformierte Kirche Freiburg – Sozialbüro

Rue des Ecoles 1
026 309 24 90
secretariat@
paroisse-fribourg.ch
www.paroisse-fribourg.ch

Aide alimentaire Lebensmittelhilfe

Cartons du Cœur

079 873 73 26
cartons1700@gmail.com
[www.cartonsducoeur-
fribourg.ch](http://www.cartonsducoeur-fribourg.ch)

Saint Bernard du Cœur – Histoire Sans Faim

La Croix 19
1638 Morlon
077 450 40 44
info@les-saint-bernard-
du-cœur.ch
[www.association-
st-bernard-du-coeur-
histoire-sans-faim.ch](http://www.association-st-bernard-du-coeur-histoire-sans-faim.ch)


Aide administrative
Administrative Hilfe

 **Pro Senectute**
Fribourg

Soutien administratif
et fiscal
Hilfe für Administration
und Steuern
Passage du Cardinal 18
026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

Caritas Fribourg
Freiburg

Ecrivain public
Aide pour la rédaction
de lettres
Öffentlicher Schreibdienst
Hilfe beim Schreiben von
Briefen
Mercredi après-midi
sur rendez-vous
Mittwochnachmittag
nach Vereinbarung
Rue des Pilettes 1
026 321 18 54
info@caritas-fr.ch
www.caritas-fribourg.ch

 **Büro-Spitex**
0848 000 161
info@buero-spitex.ch
www.buero-spitex.ch

Solid-Admin

Soutien administratif
en français, espagnol
et portugais
Administrative Unterstüt-
zung auf Französisch,
Spanisch und Portugiesisch.
Permanence mensuelle
Monatliche Sprechstunde
Rue de Morat 61
077 484 17 36
17h-19h
17-19 Uhr
info@solid-admin.ch
www.solid-admin.ch

Médiation **Mediation**

Office familial Fribourg **Familienberatung Freiburg**

Médiation, conseil
conjugal et familial,
conflits intergénération-
nels, accompagnement
lors de maladie ou décès
d'un proche

Mediation, Paar- und
Familienberatung,
konflikte zwischen den
Generationen, Begleitung
bei bei Krankheit oder Tod
von Angehörigen

Avenue de la Gare 14

026 322 10 14

www.officefamilial.ch

Maison Fribourgeoise **de Médiation**

Gestion des conflits,
relations familiales,
transition vers la retraite

Konfliktmanagement,
Familienbeziehungen,
Übergang in den
Ruhestand

079 407 56 59

www.fribourg-mediation.ch

Lieux de rencontre

Treffpunkte

Les **Centres d'animation socioculturelle (CAS)** sont ouverts à tout le monde pour des rencontres, des activités, la réalisation d'idées et de projets ou pour trouver des informations. Les offres sont gratuites ou bon marché.

Agenda : www.reper-fr.ch

Die **Zentren für soziokulturelle Animation (ZSA)** stehen allen offen um sich zu treffen, an Aktivitäten teilzunehmen, Ideen und Projekte zu verwirklichen oder Informationen zu finden. Die Angebote sind gratis oder günstig.

Kalender: www.reper-fr.ch

CAS/ZSA Basse-Ville

Café Seniors et ateliers
du corps : jeudi 9h-11h
Seniorencafé und
Körperworkshops:
Donnerstag 9-11 Uhr
Planche-Inférieure 14
026 321 55 91
cas.basse-ville@reper-fr.ch

CAS/ZSA Jura

Rencontres Seniors :
un mardi par mois
14h30-17h
Jeudis danse : 14h-15h30
Seniorentreff: ein Dienstag
im Monat 14.30-17 Uhr
Tanzdonnerstag:
14-15.30 Uhr
Avenue du
Général-Guisan 59
026 466 32 08
cas.jura@reper-fr.ch

CAS/ZSA Pérolles

Rencontres et activités
seniors le jeudi toutes
les 2 semaines

Pause café et Point Info :
mercredi 9h-11h

Seniorentreffen und
-aktivitäten: jeden zweiten
Donnerstag

Kaffeepause und Infopunkt:
Mittwoch 9-11 Uhr

Route des Arsenaux 37

026 422 11 21

cas.perolles@reper-fr.ch

CAS Schoenberg**ZSA Schönberg**

Route Mon-Repos 9

026 481 22 95

cas.schoenberg@

reper-fr.ch

Jardin communautaire

Gemeinschaftsgarten

Préfleuri**CAS Schoenberg****ZSA Schönberg**

Route Joseph-Chaley 1B

076 371 81 87

cas.schoenberg@

reper-fr.ch

Jardin communautaire

Gemeinschaftsgarten

CAS/ZSA Jura

Avenue du

Général-Guisan 59

026 466 32 08

cas.jura@reper-fr.ch

bluefactory

Activités culturelles,
sociales et écologiques

Kulturelle, soziale und
ökologische Aktivitäten

Passage du Cardinal 1

026 422 37 09

culture@bluefactory.ch

www.bluefactory.ch

Espacefemmes

Frauenraum

Rencontres, activités,
conseil et formation

Begegnung, Aktivitäten,

Beratung und Bildung

Rue Saint-Pierre 10

026 424 59 24

info@espacefemmes.org

www.espacefemmes.org

Association des Paroisses catholiques de Fribourg

Groupement des aînés

Activités et visites

Aktivitäten und Besuchen

079 612 86 97

info@fri-cath.ch

www.cath-fr.ch

Le Port de Fribourg

Activités collaboratives
gratuites et jardin

communautaire

Kostenlose kollaborative

Aktivitäten und

Gemeinschaftsgarten

Mai à septembre

Mai bis September

Planche-Inférieure 5

026 321 22 26

info@leport.ch

jardin@leport.ch

www.leport.ch

Associations de quartier Quartiervereine

Elles défendent les
intérêts des habitantes
et habitants. Selon les
quartiers, elles organisent
une sortie des aîné-es,
des fêtes et des activités.

Sie setzen sich für die
Interessen der Bewoh-
ner:innen ein. Je nach
Quartier organisieren sie
einen Senior:innenausflug,
Feste und Aktivitäten.

Alt – Arsen’Alt

Espace de rencontres
et d’activités
Treffpunkt und Aktivitäten
Derrière-les-Remparts 12
comite@quartierdalt.ch
www.quartierdalt.ch

Auge et Neuveville

Au und Neustadt
Sortie des aînés·es
Senior:innenausflug
auge@labasse.ch
neuveville@labasse.ch
www.labasse.ch

**Beaumont–Vignettaz–
Montségour**

aiqbvm@bluewin.ch
www.aiqbvm.ch

Bourg

Burg
info@lebourg.ch
www.lebourg.ch

Bourguillon

Bürglen
association@
bourguillon.ch
www.bourguillon.ch

Gambach–Guintzet

gambachguintzet@
gmail.com
www.gambachguintzet.ch

Jura–Torry–Miséricorde

Sortie d’automne
Herbstausflug
contact@jtm-fribourg.ch
www.jtm-fribourg.ch

Palatinat–Granfey

association@palatinat.ch
www.palatinat.ch

Pérolles

info@habiterperolles.ch
www.habiterperolles.ch

Schoenberg

Schönberg
Sortie des aînés·es
Senior:innenausflug
info@quartier
schoenberg.ch
www.quartierschoenberg.ch

Loisirs, sport, culture et formation

Freizeit, Sport, Kultur und Bildung



Service des sports Offres de la Ville et des clubs sportifs

Sportamt

Angebote der Stadt
und der Sportvereine

Chemin Saint-Léonard 7

026 351 75 43

sports@ville-fr.ch

[www.ville-fribourg.ch/
sports-fribourg](http://www.ville-fribourg.ch/sports-fribourg)

[www.stadt-freiburg.ch/
sport](http://www.stadt-freiburg.ch/sport)

Bibliothèque cantonale et universitaire

Kantons- und

Universitätsbibliothek

Rue de la Carrière 22

026 305 13 33

www.fr.ch/bcu

www.fr.ch/kub



Pro Senectute Mouvement et sport, culture, rencontre, formation

**Bewegung und Sport,
Kultur, Begegnung,
Bildung**

Passage du Cardinal 18

026 347 12 93

sportetformation@

fr.prosenectute.ch

www.fr.prosenectute.ch



MEMO – Biblio&Ludo+



**Abonnement au tarif AVS,
activités gratuites**

Abonnement zum AHV-

Tarif, kostenlose Aktivitäten

Rue de l'Hôpital 2

026 351 71 44



memo@ville-fr.ch

[www.ville-fribourg.ch/
memo](http://www.ville-fribourg.ch/memo)

[www.stadt-freiburg.ch/
memo](http://www.stadt-freiburg.ch/memo)

 **Cinedolcevita -
Cinéma des aînés
Seniorenkino**
Cinéma Rex
Boulevard de Pérolles 5a
026 347 31 51
www.cinedolcevita.ch

 **Ecoute Voir**
 Spectacles pour
personnes malvoyantes,
aveugles, malentendantes
et sourdes
Vorführungen für
seh- und hörbehinderte,
blinde und taube Personen
Equilibre–Nuithonie,
Théâtre des Osses,
Le Bilboquet
079 893 26 15
info@ecoute-voir.ch
www.ecoute-voir.org

 **Equilibre–Nuithonie**
 Sièges avec boucle
magnétique pour
appareils acoustiques
Spectacles audiodécrits
pour personnes
malvoyantes

Spectacles et médiation
culturelle pour seniors
026 350 11 00
www.equilibre-nuithonie.ch

 **Festival international
du film de Fribourg – FIFF**
Programmes pour seniors
et personnes sourdes
ou malentendantes-
Programme für ältere
Menschen und Menschen
mit einer Hörbehinderung
En mars
im März
026 347 42 00
Billetterie 026 347 42 01
Esplanade de l’Ancienne
Gare 3
info@fiff.ch
www.fiff.ch

**MDA Fribourg -
Mouvement des Aînés**
Activités culturelles
et sportives
Kulturelle und sportliche
Aktivitäten
079 704 85 14
info@mda-fribourg.ch
www.mda-fribourg.ch



Formation



Engagement citoyen

Ausbildung gesellschaftliches Engagement

Cohésion sociale

Gesellschaftlicher

Zusammenhalt

Rue de l'Hôpital 2

026 351 71 83

cohesion.sociale@

ville-fr.ch

www.ville-fribourg.ch/

cohesion-sociale

www.stadt-freiburg.ch/

gesellschaftlicher-

zusammenhalt



Université populaire du canton de Fribourg

Volkshochschule des

Kantons Freiburg

Rue de Romont 12

026 322 77 10

info@unipopfr.ch

www.unipopfr.ch



Université des aînés - Université de Fribourg

Seniorenuniversität -

Universität Freiburg

Service d'admission et

d'inscription

Dienststelle für Zulassung

und Einschreibung

Forfait AVS

CHF 55.-/semestre

AHV-Pauschalgebühr

CHF 55/Semester

Rue de Rome 1

www.unifr.ch/studies/fr/

offre/autres-formations/

uni3a.html

www.unifr.ch/studies/de/

studienangebot/andere/

uni3a.html

CarteCulture

KulturLegi

Tarifs réduits pour personnes au budget limité, lors de manifestations culturelles et d'activités dans les domaines du sport et de la formation.

Vergünstigungen für Menschen mit kleinem Budget bei kulturellen Veranstaltungen, Angebote im Sport- und Bildungsbereich

Caritas Fribourg Freiburg

Rue des Pilettes 1

026 321 18 54

carteculture@

caritas-fr.ch

www.carteculture.ch

www.kulturlegi.ch

Vous trouverez d'autres offres de loisirs et culture à l'adresse

[www.ville-fribourg.ch/](http://www.ville-fribourg.ch/loisirs-culture)

loisirs-culture

Weitere Angebote finden

Sie unter

[www.stadt-freiburg.ch/](http://www.stadt-freiburg.ch/freizeit-kultur)

freizeit-kultur

Cours et aide numérique Kurse und digitale Hilfe

Croix-Rouge fribourgeoise Freiburgisches Rotes Kreuz

Permanence
technologique
Technologie-Sprechstunde
Anmeldung erforderlich für
Deutschsprachige
Mardi 16h30-17h30
Dienstag 16.30-17.30 Uhr
MEMO biblio&ludo+
Rue de l'Hôpital 2
026 347 39 61
crj@croix-rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.ch

Pro Senectute Fribourg Permanence numérique Informatiksprechstunde

2^e et 4^e lundi du mois
10h30-12h
2. und 4. Montag im Monat
10.30-12 Uhr
026 347 12 93
sportetformation@
fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

Association Lire et Ecrire Section Fribourg-Freiburg

Rue St-Pierre 10
026 422 32 62
fribourg@lire-et-ecrire.ch
freiburg@lire-et-ecrire.ch
www.lire-et-ecrire.ch

Pro Senectute Fribourg

Cours collectif
Atelier iPhone
Cours d'informatique
privé (aussi à domicile)
Passage du Cardinal 18
026 347 12 93
sportetformation@
fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

Espacefemmes

Frauenraum
Ordinateur, Smartphone
et Internet
Mercredi 9h-11h
Rue St-Pierre 10
026 424 59 24
info@espacefemmes.org
www.espacefemmes.org

**Simplement mieux!
Einfach Besser!**

Chèque formation de 500 francs pour les personnes qui désirent mieux lire, écrire, calculer, utiliser l'ordinateur, le smartphone ou la tablette
Bildungsgutschein über 500 Franken für Personen, die besser lesen, schreiben, rechnen, mit dem Computer, Smartphone oder Tablet umgehen wollen

**Permanence le jeudi
13h30-16h30**

Kurzberatung am
Donnerstag 9.30-11.30 Uhr

Centre de carrières -

Laufbahnzentrum

Rte des Arsenaux 41

Hotline 0800 47 47 47

(gratuit/gratis)

info@

simplement-mieux.ch

info@einfach-besser.ch

www.simplement-mieux.ch

/fribourg

www.einfach-besser.ch/

freiburg



OSEO Fribourg



Cours « Votre

administration en ligne »

12 jeudis 17h-19h

Route des Arsenaux 9

026 347 15 72

office@oseo-fr.ch

www.oseo-fr.ch

Bénévolat

Freiwilligenarbeit

Benevolat Fribourg Freiburg

Boulevard de Pérolles 42
026 422 37 07
info@benevolat-fr.ch
www.benevolat-fr.ch

Croix-Rouge fribourgeoise Freiburgisches

Rotes Kreuz
Rue Guillaume-
Techtermann 2
026 347 39 40
info@croix-rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.ch

Pro Senectute

Passage du Cardinal 18
026 347 12 93
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

Innovage

Des seniors accompagnent
des organisations à but non
lucratif
Pensionierte Fachleute
begleiten gemeinnützige
Organisationen
info@innovage.ch
www.innovage.ch

Fédération Fribourgeoise des Retraités Freiburgische Rentnervereinigung

info@ffr-sarine.ch
www.ffr-frv.ch



Fondation Compétences Bénévoles

Soutien d'expert·es
au secteur associatif
022 361 30 44
info@
competences-benevoles.ch
www.competences-
benevoles.ch

**Grands-parents pour
le climat Fribourg**
Klima-Grosseltern CH
079 601 73 75
www.fribourg.gpclimat.ch
www.gpclimat.ch

**Aînées pour le
climat Suisse**
KlimaSeniorinnen
Schweiz
info@klimaseniorinnen.ch
www.ainees-climat.ch
www.klimaseniorinnen.ch

Vous trouverez d'autres
possibilités d'engagement
à l'adresse
[www.ville-fribourg.ch/
vie-associative-et-benevolat](http://www.ville-fribourg.ch/vie-associative-et-benevolat)
Weitere Möglichkeiten,
sich zu engagieren,
finden Sie unter
[www.stadt-freiburg.ch/
vereinsleben-und-
freiwilligenarbeit](http://www.stadt-freiburg.ch/vereinsleben-und-freiwilligenarbeit)

Migration



Cohésion sociale Gesellschaftlicher Zusammenhalt

Rue de l'Hôpital 2
026 351 71 83
cohesion.sociale@
ville-fr.ch
[www.ville-fribourg.ch/
cohesion-sociale](http://www.ville-fribourg.ch/cohesion-sociale)
[www.stadt-freiburg.ch/
gesellschaftlicher-
zusammenhalt](http://www.stadt-freiburg.ch/gesellschaftlicher-zusammenhalt)

Solid-Admin

Soutien administratif
en français, espagnol
et portugais
Administrative Unterstüt-
zung auf Französisch,
Spanisch und Portugiesisch.
Permanence mensuelle
Monatliche Sprechstunde
Rue de Morat 61
077 484 17 36
17h-19h
17-19 Uhr
info@solid-admin.ch
www.solid-admin.ch

Centre de Contact Suisse-Immigrés Kontastelle

**Schweizer-Immigranten
CCSI Fribourg**
Consultation juridique et
sociale : permis de séjour
et assurance maladie
Rechts- und Sozialberatung:
Aufenthaltsbewilligung und
Krankenversicherung
Rue des Alpes 11
026 424 21 25
info@ccsi-fr.ch
www.ccsi-fr.ch

ITALUIL Svizzera Consulenza sulle pensioni

**Conseil en assurances
sociales**
Sozialversicherungsberatung
www.ital-uil.ch

Caritas Suisse Schweiz

Se comprendre –
Service d'interprétariat
communautaire
Verständigung für
alle – Interkultureller
Dolmetschdienst
Boulevard de Pérolles 55
026 425 81 30
secomprendre@caritas.ch
www.secomprendre.ch

Croix-Rouge fribourgeoise

**Freiburgisches
Rotes Kreuz**
Cours de français
et soutien social
Sprachkurse und Nothilfe
Rue Guillaume-
Techtermann 2
026 347 39 40
info@croix-rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.ch

COLAMIF – Coordination cours de langues migrant·e·s Fribourg

Cours de français
et d'allemand
Französisch- und
Deutschkurse
www.colamif.ch

LivrÉchange

Bibliothèque
interculturelle
Interkulturelle Bibliothek
Avenue du Midi 3-7
026 422 25 85
info@livrechange.ch
www.livrechange.ch

Association Passerelles

Rencontres et échanges
pour les personnes
migrantes et suisses
Treffen und Austausch
für Personen mit
Migrationshintergrund
und aus der Schweiz
Rue de Locarno 3
026 422 44 70
www.passerellesite.
wordpress.com

Association La Red

Maison de rencontres
interculturelles
Interkulturelles Haus
Planche-Inférieure 18
association.la.red@gmail.ch
www.associationlared.ch

Point d’Ancre

Rencontres, activités et
repas communautaires
Treffen, gemeinschaftliche
Aktivitäten und Mahlzeiten
Chemin des Rosiers 9
1763 Granges-Paccot
079 433 72 28
point.ancrage@
gmail.com
www.point-d-ancrage.
jimdofree.com

Missione cattolica di lingua italiana

Boulevard de Pérolles 38
026 426 34 44
missione.cattolica@
cath-fr.ch
www.cath-fr.ch

Missão católica de língua portuguesa

Boulevard de Pérolles 38
026 426 34 40
missao.portuguesa@
cath-fr.ch
www.cath-fr.ch

Misión católica de lengua española

Boulevard de Pérolles 38
026 426 34 46
mision.hispana@
cath-fr.ch
www.cath-fr.ch

Diversité et genre

Vielfalt und Geschlecht

Sarigai

Association fribourgeoise
pour la diversité sexuelle
et de genre (LGBT+)
Freiburger Verein für
sexuelle und geschlecht-
liche Vielfalt (LGBT+)
Rue du Tilleul 21
sarigai@sarigai.ch
www.sarigai.ch

Association

**Verein trans&non-binär
du canton de Fribourg**
Informations pour
personnes transgenres,
non binaires et en
questionnement de genre
Informationen für
transgender, nicht-binäre
Personen und Personen
mit Genderfragen
www.transnonbinaryfr.ch

Empreinte -

Fondation le Tremplin

Centre de compétences
en santé sexuelle
Fachzentrum für sexuelle
Gesundheit
Accompagnement
psychosocial des
personnes LGBTQIA+
Psychosoziale Begleitung
für LGBTQIA+ Menschen
Boulevard de Pérolles 57
026 424 24 84
empreinte@tremplin.ch
www.tremplin.ch

Sécurité

Sicherheit

Police cantonale
Kantonspolizei
Chemin de la Madeleine 3
1763 Granges-Paccot
026 347 01 17

Urgences
Notfall
117
www.fr.ch/pol
www.fr.ch/de/pol

Vieillesse sans violence
Alter ohne Gewalt
Il n'est jamais trop tard
pour demander de l'aide
Es ist nie zu spät,
Hilfe zu holen
0848 00 13 13
info@
vieillesesansviolence.ch
info@
alterohneGewalt.ch
www.vieillesesansviolence.ch
www.alterohneGewalt.ch

Centres de consultation
LAVI Fribourg
Opferberatungsstelle
Freiburg
Service de l'action sociale
Kantonales Sozialamt
Route des Cliniques 17
026 305 29 92
www.fr.ch/sasoc
www.fr.ch/ksa

EX-expression
Accompagnement aux
auteurs de violence
Begleitung für Gewalttäter
und Gewalttäterinnen
0848 08 08 08
info@ex-expression.ch
www.ex-expression.ch

**Commission d'éthique
de l'Association
fribourgeoise des
institutions pour
personnes âgées - AFISA
Ethikkommission der
Vereinigung Freiburger
Alterseinrichtungen und
Spitex - VFAS**

Conseil et orientation
pour plaintes de
bénéficiaires, familles
et tiers

Beratung und Orientierung
bei Beschwerden von
Begünstigten, Familien
und Dritten

Bd de Pérolles 2
026 915 03 43
office@afisa-vfas.ch
www.afisa-vfas.ch

**Organe de Prévention
Suisse de la criminalité
Schweizerische
Kriminalprävention**

Brochure
« Sécurité des 50+ »
Broschüre
«Sicherheit im Alter»
www.skppsc.ch

**Arnaques,
escroqueries et vols**

FR

**FRC Fribourg
Fédération romande
des consommateurs**

Bureau Conseil :
mardi 14h-16h
Rue Saint-Pierre 2
026 322 28 07
Permanence 021 331 00 90
www.frc.ch

Pro Senectute

Protection contre
les abus financiers
Schutz vor
Finanzmissbrauch
www.prosenectute.ch/fr/
infos/quotidien-loisirs/se-
proteger-contre-les-abus-
financiers.html
www.prosenectute.
ch/de/ratgeber/alltag/
schutz-vor-finanzmiss-
brauch.html


Mobilitéé

Mobilität

- ☰ **Billets dégriffés CFF**
SBB-Sparbillet
www.sbb.ch
- ☰ **Abo Senior Frimobil**
Senioren-Abo Frimobil
Transports publics
fribourgeois – TPF
Freiburgische
Verkehrsbetriebe – TPF
026 351 02 00
vente.fribourg@frimobil.ch
www.frimobil.ch/abo-senior
- ☰ **PassePartout Sarine**
Transport pour personnes
à mobilité réduite
Transport für Personen mit
eingeschränkter Mobilität
026 422 56 20
contact@passepartout-sarine.ch
www.passepartout-sarine.ch
- ☰ **Velospot**
Vélos de ville et
électriques en libre-service
Citybikes und E-Bikes in
Selbstbedienungsverleih
032 322 90 00
www.velospot.info
- ☰ **Orthoconcept**
Scooters électriques pour
personnes à mobilité
réduite
Elektrische Roller
für Menschen mit
eingeschränkter Mobilität
Avenue Beauregard 9
026 424 42 40
info@orthoconcept.ch
www.scooters-electriques.ch
- ☰ **Carvelo**
Partage de vélos-cargos
électriques
eCargobike Sharing
058 827 34 14
info@carvelo.ch
www.carvelo.ch

**Bureau de prévention
des accidents – BPA**
**Beratungsstelle für
Unfallverhütung – BFU**
Auto-évaluation
d'aptitude à la conduite
Fahrsicherheitscheck
[www.autoevaluation-
conduite.ch](http://www.autoevaluation-conduite.ch)
[www.fahrsi-
cherheitscheck.ch](http://www.fahrsicherheitscheck.ch)

Tuk-Tuk
Association
Verein REPER
Transport gratuit,
convivial et écologique
pour faire une course
ou une balade
Kostenloser, benutzer-
und umweltfreundlicher
Transport, um einen
Einkauf oder einen
Spaziergang zu machen
Mai à août,
sur réservation
Mai bis August,
auf Reservierung
078 897 24 70
info@reper-fr.ch
www.reper-fr.ch

 **Bourse aux vélos**
Velobörse
Deux fois par an
zweimal pro Jahr
PRO VELO Fribourg
Freiburg
www.pro-velo.ch

 **Transports Croix-Rouge**
Fahrdienst Rotes Kreuz
Rester mobile malgré
l'âge, la maladie ou
le handicap
Mobil auch im Alter,
bei Krankheit oder
Behinderung
026 347 39 40
[transport@
croix-rouge-fr.ch](mailto:transport@croix-rouge-fr.ch)
www.croix-rouge-fr.ch

Contact Center
Handicap CFF
SBB Contact Center
Handicap
0800 007 102

 **VHD – Association de service d'entraide**
Verein zur Vermittlung von Hilfsdiensten
Aide aux déplacements –
Service de transport
Hilfe unterwegs –
Fahrdienst
FR : 078 644 61 48
DE: 026 510 49 00
romandie@
service-entraide.ch
info@vdh-hilfsdienste.ch
www.vhd-hilfsdienste.ch

 **Compagna**
Accompagnement
de voyageurs en
transports publics
Reisebegleitung im
öffentlichen Verkehr
071 220 16 07
info@compagna-
reisebegleitung.ch
www.compagna-
reisebegleitung.ch

Les services d'aide à domicile privés proposent généralement un accompagnement pour les déplacements du quotidien.
Private Spitex bieten in der Regel eine Begleitung für die täglichen Wege an.

 **Carte des toilettes publiques et des « Toilettes sympas »**
Karte der öffentlichen Toiletten und der «Netten Toiletten»
Ville de Fribourg
Stadt Freiburg
www.ville-fribourg.ch/wc-publics
www.stadt-freiburg.ch/oeffentliche-toiletten

Vie pratique

Praktisches

Livraison à domicile **Lieferung nach Hause**

cabamobil

Livraison gratuite en ville
Gratislieferung in der Stadt
Fribourg Centre
niveau/Ebene 3
Avenue de la Gare 10
026 309 21 38
info@fribourg-centre.com
www.fribourg-centre.com



Météore

Livraison à vélo
Velokurier
Passage du Cardinal 1
026 320 09 17
info@lameteore.ch
www.lameteore.ch



Achats bon marché **Günstig einkaufen**

CASEASTOCK

Bibliothèque d'objets
Objetbibliothek
Bluefactory

Passage du Cardinal 15
Mercredi 17h-19h
samedi 10h-12h
Mittwoch 17-19 Uhr
Samstag 10-12 Uhr
Tarif AVS
AHV-Tarif
www.caseastock.ch

Épicerie Caritas Fribourg **Caritas-Markt Freiburg**

Pour personnes avec
carte Épicerie Caritas
ou CarteCulture
Für Personen mit Caritas
-Markt-Karte oder KulturLegi
Rue du Criblet 1
026 347 19 50
www.caritas.ch/fr/
epiceries-caritas
www.caritas.ch/de/
caritas-markt

Too good to go

Sauver de la nourriture
Essen retten
App smartphone:
www.toogoodtogo.ch

Collecte à domicile **Abholung zu Hause**

Textiles et chaussures lavés, neufs ou usés

Croix-Rouge Fribourgeoise
Freiburgisches Rotes Kreuz
026 470 12 42
info@croix-rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.ch


Meubles et objets en bon état
Nur Möbel und Material in gutem Zustand


Emmaüs Fribourg
Rte de la Pisciculture 6 E
026 424 55 67
emmaus.fri@bluewin.ch
www.emmaus-fr.ch

Coup de pouce – Fondation Emploi Solidarité
Rte de la Cité-Bellevue 4
026 484 82 40
cdpFribourg@emsol.ch
www.coupdpouce.ch

Débarras et nettoyage **Räumung und Reinigung**

 **Ramassage des objets encombrants**
Abholdienst für Sperrgut
Ville de Fribourg
Stadt Freiburg
Gratuit pour les personnes à l'AVS
Gratis für Personen mit AHV
026 351 75 75
dechets@ville-fr.ch
abfall@ville-fr.ch
www.ville-fribourg.ch /dechets
www.stadt-freiburg.ch /abfall

 **Services Plus Fribourg**
Entreprise sociale sans but lucratif
Gemeinnütziges soziales Unternehmen
Aide pour déménagement, débarras et nettoyage
Hilfe bei Umzug, Räumung und Reinigung
Route de la Faye 5
1762 Givisiez
026 466 23 31
info@servicesplus-fr.ch

 **HIOB Brocante**
Œuvre d'entraide
Hilfswerk
Débarras et élimination
des déchets
Räumung und Entsorgung
Freiburgstrasse 118,
Morat-Murten
026 672 13 22
murten@hiob.ch
www.hiob.ch/fr/
brocantes/morat
www.hiob.ch/
brockenstuben/murten

 **Brocantes et
seconde main**
Brockis und Secondhand

Emmaüs Fribourg
Rte de la Pisciculture 6 E
026 424 55 67
emmaus.fri@bluewin.ch
www.emmaus-fr.ch

**Coup de pouce –
Fondation Emploi
Solidarité**
Route de la Cité-Bellevue 4
026 484 82 40
cdpFribourg@emsol.ch
www.coupdpouce.ch

**Boutique Zig-Zag
Fribourg**
Zig-Zag-Laden Freiburg
Habits
Kleider
Boulevard de Pérolles 32
026 322 07 17
bzzfribourg@
croix-rouge-fr.ch
www.boutiques-zigzag.ch

**Marché aux puces
de Fribourg**
Flohmarkt Freiburg
Place du Petit-Saint-Jean
Klein-Sankt-Johann-Platz
1er samedi du mois de
mars à novembre
1. Samstag des Monats
von März bis November
Vide-grenier du centre-ville
Flohmarkt im Stadtzentrum
Place Georges-Python ou/
oder Place Jean-Tinguely
Dernier samedi du mois
de mars à novembre
Letzter Samstag des
Monats von März bis
November

Réparations, entretien Reparaturen, Unterhalt

 **Services Plus Fribourg**
Entreprise sociale sans
but lucratif
Gemeinnütziges soziales
Unternehmen
Petits travaux à domicile,
jardinage, surveillance
Kleine Arbeiten zu Hause,
Gartenarbeit, Überwachung
026 466 23 31
Route de la Faye 5
1762 Givisiez
info@servicesplus-fr.ch

 **Pôle Mini-Jobs**
 Engager des jeunes pour
aider aux travaux de
rangement ou jardinage
**en votre présence et
selon vos instructions**
Association REPER
Rue Hans-Fries 11
079 552 78 40
pmj@reper-fr.ch
www.reper-fr.ch

Repair Café Fribourg Freiburg

Réparer ensemble
au lieu de jeter
Zusammen reparieren
statt wegwerfen
**Tous les 3 mois,
sur inscription**
Alle 3 Monate,
auf Anmeldung
Dates et lieux sur
Daten und Orte auf
www.repaircafefribourg.ch

Logement

Wohnen

Adaptation du logement **Wohnungsanpassung**

Qualidomum

Evaluation gratuite
du logement par des
ergothérapeutes
Kostenlose Beurteilung
der Wohnung durch
Ergotherapeuten
079 412 76 06 (FR/DE)
079 753 55 41 (FR)
info@qualidomum.ch
www.qualidomum.ch
Aide financière
pour personnes
au budget limité
Finanzielle Unterstützung
für Personen mit kleinem
Budget:
Pro Senectute Fribourg
Passage du Cardinal 18
026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch

Centre de Compétences **en Rénovation des** **Bâtiments - CCRB**

Kompetenzzentrum für
Gebäudesanierung - KGS
pour propriétaires de
maison individuelle
für Einfamilienhausbe-
sitzer:innen
Passage du Cardinal 11
026 684 38 58
secretariat@ccrb.ch
www.ccrb.ch

Brochure

Un logement pour des **besoins qui évoluent** **Broschüre**

Eine Wohnung für sich
ändernde Bedürfnisse
Etat de Fribourg
Staat Freiburg
Service de la
prévoyance sociale
Sozialvorsorgeamt
Route des Cliniques 17
026 305 29 68
www.fr.ch/sps
www.fr.ch/sva

 **Services Plus Fribourg**
Entreprise sociale sans
but lucratif

Gemeinnütziges soziales
Unternehmen

Aménagements simples de
l'habitat en collaboration
avec des ergothérapeutes
Einfache Wohnraumanpas-
sungen in Zusammenarbeit
mit Ergotherapeut:innen

Route de la Faye 5

1762 Givisiez

026 466 23 31

info@servicesplus-fr.ch

Défense des locataires
Mieterschutz

ASLOCA Fribourg

0848 818 800 (tarif local)

www.fribourg.asloca.ch

Mieterinnen- und
Mieterverband Freiburg

0848 023 023

Mieterverband.

deutschfribourg@gmx.ch

www.mieterverband.ch/mv-fr

 **Appartements à**
loyer modéré
Wohnungen mit
günstigen Mieten

Fondation de la Ville
de Fribourg en faveur
du logement
Stiftung der Stadt
Freiburg für Wohnraum

Quartier du Torry

Route des

Bonnesfontaines 40 à 50

Sallin Immobilier SA

026 321 21 21

location@

sallin-immobilier.ch

Quartier de Pérolles

Route des Arsenaux

23-23a et 39a

Weck-Aeby & Cie SA

026 347 30 50

office@weck-aeby.ch

 **Appartements
pour seniors
Alterswohnungen**

Les jardins du Torry
Bourgeoisie de Fribourg
Burgergemeinde Freiburg
Route des
Bonnesfontaines 28
026 351 78 04
Régie de Fribourg
026 350 55 11

Diabolo Menthe
Passage du Cardinal 18
Weck-Aeby & Cie SA
026 347 30 40
office@weck-aeby.ch
www.diabolomenthe.ch

**Les Mésanges - Maison
pour personnes âgées**
Chemin des Mésanges 14
026 466 10 57
Weck-Aeby & Cie SA
026 347 30 40
office@weck-aeby.ch

Résidence des Chênes
Route de la Singine 2
026 484 88 00
residence@chenes.ch
www.chenes.ch

**Résidence Rose
d'Automne**
Chemin du Cardinal
Journet 6
1752 Villars-sur-Glâne
026 422 79 79
residencerosedautomne@
fr.prosenectute.ch
www.rosedautomne.ch

 **Etablissements
médico-sociaux – EMS
Pflegeheime**

**Réseau Santé
de la Sarine
Gesundheitsnetz
Saane – RSS**

Centre de coordination
Informations et traite-
ment des demandes
de placement : Foyers
de jour, courts et longs
séjours dans les EMS
du district de la Sarine
Informationen und
Bearbeitung von
Vermittlungsanfragen:
Tagesstätten, kurze und
lange Aufenthalte in den
Pflegeheimen des
Saanebezirks
Route Saint-Nicolas-
de-Flüe 2
026 425 55 25
admission@santesarine.ch
www.cdc.santesarine.ch

**Home médicalisé
de la Sarine (HMS)**

Possibilité de
courts séjours
Kurzaufenthalte möglich
Avenue Jean-Paul II 10
1752 Villars-sur-Glâne
026 422 51 11
hms@santesarine.ch
www.hms.santesarine.ch

**Foyer de jour
Tagesstätte**

Home médicalisé
de la Sarine (HMS)
Impasse Pré-Henry 8
1752 Villars-sur-Glâne
026 422 57 46
foyer.dejour@
santesarine.ch
www.santesarine.ch

La Famille au Jardin
Die Familie im Garten
Foyer de jour pour
personnes atteintes de
troubles de la mémoire
Tagesstätte für Personen,
die an Gedächtnisströrun-
gen leiden
Römerswil 4
1717 St-Ursen
026 321 20 13
info@la-famille-au-jardin.ch
www.la-famille-au-jardin.ch

Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoisie
Burgerresidenz
Route des
Bonnesfontaines 24
026 460 12 33
info@
lesbonnesfontaines.ch
www.lesbonnesfontaines.ch

EMS La Providence
Rue de la Neuveville 12
026 359 20 00
reception@providencefr.ch
www.providencefr.ch

Résidence des Chênes
Route de la Singine 2
026 484 88 00
residence@chenes.ch
www.chenes.ch

Villa Beausite
Possibilité de
courts séjours
Kurzaufenthalte möglich
Route Saint-Nicolas-
de-Flüe 30
026 429 52 52
info@villa-beausite.ch
www.villa-beausite.ch

Repas Mahlzeiten

**Repas pour
toutes et tous
Mahlzeiten für alle**

Résidence des Chênes
Repas de midi sur
réservation avant 9h30
Mittagessen auf
Reservierung vor 9.30 Uhr
Route de la Singine 2
026 484 88 10
www.chenes.ch

Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoise
Burgerresidenz
Repas de midi sur
réservation de
11h à 17h45
Mittagessen auf
Reservierung
von 11 bis 17.45 Uhr
Route des
Bonnesfontaines 24
026 460 14 45
info@
lesbonnesfontaines.ch
www.lesbonnesfontaines.ch

Café Le Tunnel
Activités et animations
Prix adapté pour béné-
ficiaires de prestations
complémentaires
Preise für EL-Beziehende
Grand-Rue 68
026 424 43 21
info@le-tunnel.ch
www.le-tunnel.ch

Banc public
Accueil de jour
Tageszentrum
Repas bon marché et
rencontres, 7 jours/7
Günstige Mahlzeiten und
Begegnungen, täglich
Route Joseph-Chaley 7
026 481 39 46
info@banc-public.ch
www.banc-public.ch

**« Au Seuil »
Fondation le Tremplin**

Déjeuner et repas bon marché, sur place ou à emporter
Günstiges Frühstück und Mahlzeiten, vor Ort oder zum Mitnehmen
Avenue de l'Europe 6
026 347 32 32
office@tremplin.ch
www.tremplin.ch

**NeighborHub -
bluefactory**

Repas au HUB pour discuter et échanger, prix libre
Mahlzeit im HUB zum Diskutieren und Austauschen, freier Preis
Mercredi 12h-13h
Mittwoch 12-13 Uhr
Passage du Cardinal 1
026 422 37 09
neighborhub@bluefactory.ch
www.bluefactory.ch

**Repas pour seniors
Mahlzeiten für Seniorinnen und Senioren**

**Croix-Rouge
fribourgeoise
Freiburgisches
Rotes Kreuz**

Repas accompagnés
Betreute Mahlzeiten
Rue Guillaume-
Techtermann 2
026 347 39 40
info@croix-rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.ch

**Tables d'hôtes et
Tables de bistrots
Gästetische und
Bistrotische Tavolata**
Repas pour seniors chez un·e hôte bénévole ou dans un restaurant, sur inscription
Essen bei einem freiwilligen Gastgeber oder in einem Restaurant, auf Anmeldung
Pro Senectute Fribourg
026 347 12 93
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

 **Livraison de repas
à domicile**
Mahlzeitenlieferdienste

**Les Plats de Louis -
Fondation St-Louis**
026 347 27 40
info@lesplatsdelouis.ch
www.lesplatsdelouis.ch

**Boucherie - Traiteur
Papaux**
Route de Beaumont 16
076 331 09 57
menuadomicile@
papaux.net
www.papaux.net

WorkFood
Auberge du Mouton
Route du Centre 11
1782 Belfaux
026 475 48 40
078 637 63 63
workfood@bluewin.ch
www.workfood.ch

bien Bon
Route de la Maillarde 5
1680 Romont
bienbonjour@bienbon.ch
www.bienbon.ch

Aide au quotidien

Unterstützung im Alltag



Aide et soins à domicile Hilfe und Pflege zu Hause

Service d'aide et de soins à domicile du Réseau Santé de la Sarine - RSS Spitex des Gesundheitsnetzes Saane

Soins, aide au ménage, ergothérapie, diététique
Pflege, Haushaltshilfe, Ergotherapie,
Ernährungsberatung
Route Saint-Nicolas-de-Flüe 2
026 425 55 25
admission@santesarine.ch
www.sasds.santesarine.ch

Pro Senectute Fribourg

Service de nettoyage
Reinigungsdienst
026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

VHD - Association de services d'entraide

Verein zur Vermittlung von Hilfsdiensten

Aide pour le ménage, le jardin et l'administration, garde de nuit, transport
Haushaltshilfe, Gartenarbeiten, Schreifarbeiten, Nachtwache, Transport
FR : 078 644 61 48
DE: 026 519 49 00
romandie@service-entraide.ch
info@vdh-hilfsdienste.ch
www.vhd-hilfsdienste.ch

Offres privées **Private Angebote**

Curacasa

Infirmières et infirmiers
indépendants-es

Selbstständige

Pflegefachpersonen

031 356 90 03

info@curacasa.ch

www.curacasa.ch

Senevita Casa Fribourg

Soins et assistance

à domicile

Spitex-Pflege und

Betreuung

Route de Beaumont 6

026 475 46 50

fribourg@senevita.ch

www.senevita.ch

Home Instead Fribourg

Soutien aux seniors et

aide aux soins de base

Seniorenbetreuung

und Pflege

Route du Petit-Moncor 14

1752 Villars-sur-Glâne

026 350 60 10

fribourg@homeinstead.ch

www.homeinstead.ch

Aide aux proches **Unterstützung für** **Angehörige**

Proches aidants

Fribourg

Pflegende Angehörige

Freiburg

Aide et informations,
annuaire des institutions
et services

Hilfe und Informationen,
Kontakt von Institutionen
und Dienstleistungen

Hotline

Proch-écoute

Angehörige

058 806 26 26

info@pa-f.ch

www.pa-f.ch

Plate-Forme Proches **Angehörigenhilfe**

Réseau fribourgeois de

santé mentale – RFSM

Freiburger Netzwerk für

psychische Gesundheit –

FNPG

026 308 00 00

pfp@rfsm.ch

www.rfsm.ch

 **Croix-Rouge fribourgeoise**
Freiburgisches Rotes Kreuz
Aide aux proches
Entlastungsdienst für Angehörige
Bon de 3 heures gratuites
Gutschein für 3 Gratisstunden
Rue Guillaume-Techtermann 2
026 347 39 79
aide.aux.proches@croix-rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.ch

Programme PAuSES
Aide pour les proches aidants-es :
40 heures gratuites par des étudiants-es en ergothérapie et soins infirmiers
Haute école de travail social et de la santé
Lausanne – HETSL
021 651 03 82
pauses@hetsl.ch
www.hetsl.ch

Alzheimer Fribourg Freiburg
Service d'accompagnement à domicile
Begleitung zuhause
Passage du Cardinal 18
026 402 42 42
077 415 66 72
info.fr@alz.ch
www.alzheimer-schweiz.ch/fribourg
www.alzheimer-schweiz.ch/freiburg

Indemnité forfaitaire pour proches aidants-es
Pauschalentschädigungen für pflegende Angehörige
Réseau Santé de la Sarine
Gesundheitsnetz Saane
Centre de coordination
Route Saint-Nicolas-de-Flüe 2
026 425 55 25
cif@santesarine.ch
www.cif.santesarine.ch

solicare

Salaire et soutien pour les proches aidant-e-s

Lohn und Unterstützung für pflegende Angehörige
058 255 33 44 en français
058 255 02 08 auf Deutsch
info-romandie@solicare.ch
info@solicare.ch

www.solicare.ch

AsFam

Salaire et soutien pour les soins aux proches

Lohn und Unterstützung für die Pflege von Angehörigen

044 651 21 21

info@asfam.ch

pflegendeangehoerige.asfam.ch

asfam.ch

Vacances Ferien

Fondation Claire & George Stiftung

Vacances sans barrières en Suisse

Barrierefreie Ferien

Schweiz

Falkenplatz 9

3012 Bern

031 301 55 65

kontakt@

claireundgeorge.ch

www.claireundgeorge.ch

Alzheimer Fribourg Freiburg

Vacances Alzheimer

Alzheimer Ferien

Passage du Cardinal 18

026 402 42 42

077 415 66 72

info.fr@alz.ch

www.alzheimer-schweiz.ch/fribourg

www.alzheimer-schweiz.ch/fribourg

www.alzheimer-schweiz.ch/fribourg

www.alzheimer-schweiz.ch/fribourg

Visites et accompagnement Besuche und Begleitung

Croix-Rouge fribourgeoise Freiburgisches

Rotes Kreuz

Visites à domicile

Besuchsdienst

Rue Guillaume-

Techtermann 2

026 347 39 40

info@croix-rouge-fr.ch

www.croix-rouge-fr.ch

 **Pro Senectute**
Visite à domicile
Begleitdienst AVEC
Passage du Cardinal 18
026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

 **Lecture à la carte**
À domicile ou en EMS,
par des bénévoles
Zu Hause oder im Pflege-
heim, durch Freiwillige
Lecture individuelle
10 francs/heure
Individuelle Lesung
10 Franken pro Stunde
Lecture collective
20 francs/heure
Lesung in Gruppen
20 Franken pro Stunde
026 411 26 66
079 307 12 13
lecturealacarte@
gmail.com

 **Pôle Entraide**
Ecoute et
accompagnement
Eglise catholique dans
le canton de Fribourg
Caritas Fribourg
076 615 21 59

 **Accompagnement
téléphonique**
Telefonische Begleitung

Malreden Telefonangebot
Anonym und vertraulich,
täglich von 9 bis 20 Uhr
Hotline: spontane
Gespräche
Tandem: wöchentlich
vereinbarte Gespräche
0800 890 890 (kostenlos)
www.malreden.ch

**Mein Ohr für dich -
Alltagstelefon zum
Plaudern**
Anonym und vertraulich,
täglich von 14 bis 20 Uhr
Alltagsgespräche und
Tandem
0800 500 400 (kostenlos)
www.meinohrfuerdich.ch

Santé

Gesundheit

**HFR - Fribourg -
Hôpital cantonal**
HFR - Freiburg -
Kantonsspital
Chemin des
Pensionnats 2-6
1752 Villars-sur-Glâne
026 306 00 00
www.h-fr.ch

Hôpital Daler Spital
Route de Bertigny 34
026 429 91 11
hopital@daler.ch
www.daler.ch

**Clinique Générale
Ste-Anne**
Rue Hans-Geiler 6
026 350 01 11
info@cliniquegenerale.ch
www.swissmedical.net

**Consultation mémoire
Fribourg / Memory-Clinic**
HFR Fribourg - Hôpital
cantonal / HFR Freiburg -
Kantonsspital
Chemin
des Pensionnats 2-6
1752 Villars-sur-Glâne
026 306 22 30
memoryclinicfribourg@
h-fr.ch
www.memoire-fribourg.ch

**Fri-Santé Espace de
soins et d'orientation**
Raum für Beratung
und Behandlung
Pour personnes sans
assurance maladie ou
en rupture de primes
Für Personen ohne
Krankenversicherung oder
bei nicht bezahlten Prämien
Boulevard de Pérolles 30
026 341 03 30
info@frisante.ch
www.frisante.ch



Moyens auxiliaires Hilfsmittel

Alarme Croix-Rouge Rotkreuz-Notruf

Rue Guillaume-
Techtermann 2
026 347 39 52
alarme@croix-rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.ch

Sodimed SA

Passage du Cardinal 18
058 911 06 06
info@sodimed.ch
www.sodimed.ch

Croix-Rouge fribourgeoise Freiburgisches

Rotes Kreuz
Lits électriques
Pflegebetten
Rue Guillaume-
Techtermann 2
026 347 39 52
locations@croix-rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.ch

Orthoconcept

Avenue Beauregard 9A
026 424 42 40
fribourg@orthoconcept.ch
www.orthoconcept.ch

Associations Verbände

Pro Infirmis

Direction cantonale
de Fribourg
Kantonale Geschäfts- und
Beratungstelle Freiburg
Route
Saint-Nicolas-de- Flüe 2
058 775 30 00
fribourg@proinfirmis.ch
www.proinfirmis.ch

Alzheimer Fribourg Freiburg

Passage du Cardinal 18
026 402 42 42
info.fr@alz.ch
www.alzheimer-schweiz.
ch/fr/fribourg
www.alzheimer-schweiz.
ch/de/fribourg

FR **Parkinson Suisse -
Groupe de Fribourg**
Impasse du Nord 6
1724 Senèdes
026 413 48 49
info.romandie@
parkinson.ch
www.parkinson-fribourg.ch

DE **Parkinson Schweiz**
Gewerbestrasse 12a
043 277 20 77
8132 Egg ZH
info@parkinson.ch
www.parkinson.ch

**Les Ligues de santé du
canton de Fribourg
Die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg**

Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
026 426 02 90
www.liguecancer-fr.ch

Ligue pulmonaire
fribourgeoise
Lungenliga Freiburg
026 426 02 70
www.ligepulmonaire.ch

Diabète Fribourg
Diabetes Freiburg
026 426 02 80
www.diabetesfreiburg.ch

Palliative Fribourg
MPCT Voltigo
026 425 54 66
www.palliative-fr.ch
Route Saint-Nicolas-
de-Flüe 2
026 426 02 66
info@liguessante-fr.ch
www.liguessante-fr.ch

Ligue fribourgeoise
contre le rhumatisme
Rheumaliga Freiburg
026 322 90 00
info.fr@rheumaliga.ch
www.ligues-rhumatisme.ch
www.rheumaliga.ch

**Santé sexuelle
Sexuelle Gesundheit**

**Centre fribourgeois de
santé sexuelle CFSS**
**Freiburger Fachstelle für
sexuelle Gesundheit FFSG**
Entretien-conseils et
consultations médicales
Beratungsgespräche und
Medizinische Beratung

Rue de la
Grand-Fontaine 50
026 305 29 55
www.fr.ch/cfss
www.fr.ch/ffsg

**Empreinte -
Fondation le Tremplin**
Promotion de la santé
sexuelle
Förderung der sexuellen
Gesundheit
Conseil et dépistage des
IST et du VIH au tarif AVS
Beratung und STI- und
HIV-Tests zum AHV-Tarif
Boulevard de Pérolles 57
026 424 24 84
empreinte@tremplin.ch
www.tremplin.ch

Pro Senectute
Santé sexuelle des seniors
Sexuelle Gesundheit im Alter
[www.prosenectute.ch/fr/
infos/sante/
sante-sexuelle.html](http://www.prosenectute.ch/fr/infos/sante/sante-sexuelle.html)
[www.prosenectute.ch/
de/ratgeber/gesundheit/
sexuelle-gesundheit.html](http://www.prosenectute.ch/de/ratgeber/gesundheit/sexuelle-gesundheit.html)

Santé mentale **Psychische Gesundheit**

**Réseau fribourgeois de
santé mentale - RFSM
Fribourg**
Freiburger Netzwerk für
psychische Gesundheit -
FNPG Freiburg
Urgences et demandes
de consultations
Notfälle und
Terminvereinbarungen
026 308 08 08

**AFAAP - Association
Fribourgeoise Action
et Accompagnement
Psychiatrique**
Freiburgische
Interessengemeinschaft
für Sozialpsychiatrie
Accompagnement,
accueil, activités
de groupe
Begleitung, Betreuung,
Gruppenaktivitäten
Rue Hans-Fries 5
026 424 15 14
info@afaap.ch
www.afaap.ch

Association RESPIRE

Activités et encadrement
en petits groupes
Aktivitäten und Betreuung
in kleinen Gruppen
Route des Arsenaux 24
077 520 95 31
info@respire.ch
www.respirefribourg.ch

FR

SANTÉPSY.CH

Promotion de la
santé mentale dans
les cantons latins
Informations et adresses
pour les personnes de
65 ans et plus
www.santepsy.ch

Addictions et vieillesse

Alter und Sucht
www.addictions-et-
vieillesse.ch
www.alterundsucht.ch

Mandat pour cause d'inaptitude et directives anticipées **Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung**

Documents à télécharger
Dokumente zum
Herunterladen

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches
Rotes Kreuz
www.redcross.ch

**Fédération des
médecins suisses - FMH**
Berufsverband der
Schweizer Ärztinnen
und Ärzte - FMH
www.fmh.ch/fr/
prestations/droit/
directives-anticipees.cfm
www.fmh.ch/
dienstleistungen/recht/
patientenverfuegung.cfm

 **Croix-Rouge
fribourgeoise**
Freiburgisches
Rotes Kreuz
Entretien-conseil
Beratungsgespräch
Rue Guillaume-
Techtermann 2
026 347 39 40
info@croix-rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.ch

 **Pro Senectute**
Docupass
Passage du Cardinal 18
026 347 12 40
info@prosenectute.ch
www.prosenectute.ch

Mesures de protection de l'adulte

Massnahmen zum Schutz
von Erwachsenen


Informations sur la protection de l'adulte

Informationen zum
Erwachsenenschutz
www.apea-en-bref.ch/
adultes
www.kesb-kurz-erklaert.ch/
erwachsene


**Autorité de
protection de l'enfant
et de l'adulte - APEA**
Kindes- und Erwachse-
nenschutzbehörde -
dKESB
de l'arrondissement
de la Sarine
Friedensgericht des
Saanebezirks
Curatelle, placement à
des fins d'assistance,
successions
Beistandschaft,
fürsorgerische
Unterbringung, Erbgang
Rue des Chanoines 1
026 305 86 00
jpsarine@fr.ch
www.fr.ch/etat-et-droit/
justice/pouvoir-
judiciaire-justices-de-paix

Fin de vie, décès

Lebensende, Todesfall

 **Voltigo -
Equipe mobile
de soins palliatifs**
**Mobiles Palliative
Care Team**
Route Saint-Nicolas-
de-Flüe 2
026 425 54 66
voltigo@liguessante-fr.ch
www.fribourg.
liguecancer.ch/voltigo

 **Association Veiller,
Accompagner, Là et
Maintenant - VALM**
Accompagnement de
personnes gravement
malades et/ou en
fin de vie
Rue Henri-Stephan 2
1762 Givisiez
Bureau :
026 436 46 60
Permanence :
026 424 00 80
contact@valm.ch
www.valm.ch

 **Vereinigung Wachen
und Begleiten - WABE**
Begleitung von
schwerkranken und
sterbenden Menschen
026 494 01 40
www.wabedeutsch
freiburg.ch


**Aide-mémoire
Checklisten**
www.ch.ch/fr/deces
www.ch.ch/de/todesfall

FR EXIT Suisse romande
Association pour le Droit
de Mourir dans la Dignité
022 735 77 60
info@exit-romandie.ch
www.exit-romandie.ch

DE EXIT
Selbstbestimmt bis
ans Lebensende
Hauptsitz Zürich
043 343 38 38
info@exit.ch
www.exit.ch

Dignitas
Vivre dignement –
Mourir dignement
Menschenwürdig leben –
Menschenwürdig sterben
043 366 10 70
dignitas@dignitas.ch
www.dignitas.ch

 **Rituels et deuil**
FR Célébration de
funérailles laïques
079 254 78 80
info@rituelsetdeuil.ch
www.rituelsetdeuil.ch

 **Cimetière Saint-Léonard**
Friedhof Sankt Leonhard
Administration du
Cimetière
Friedhofverwaltung
Allée du Cimetière 3
026 351 70 15
cimetiere@ville-fr.ch
www.ville-fribourg.ch/
cimetiere
www.stadt-freiburg.ch/
friedhof

Cimetière Israélite
Saint-Léonard
Israelitischer Friedhof
St. Leonhard
c.i.fribourg@bluewin.ch

**Union des associations
musulmanes de
Fribourg – UAMF**
Accompagnement en cas
de décès et inhumation
islamique
Begleitung im Todesfall
und islamische Beerdigung
Rue Saint-Nicolas-
de-Flüe 20
079 380 96 26
uamf@bluewin.ch
www.uamf.ch



**Vous trouverez la brochure
actualisée sous :
www.ville-fribourg.ch/seniors**



**Sie finden die aktuelle Version
der Broschüre unter:
www.stadt-freiburg.ch/seniorinnen**

Ville de Fribourg
Service de l'enfance, des écoles
et de la cohésion sociale
026 351 71 10
seniors@ville-fr.ch
www.ville-fribourg.ch/cohesion-sociale

Stadt Freiburg
Amt für Schule, Kinder und
gesellschaftlichen Zusammenhalt
026 351 71 10
seniors@ville-fr.ch
www.stadt-freiburg.ch/gesellschaftlicherzusammenhalt