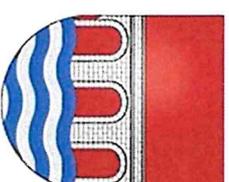




*Photo Roland Bapst*



**INFO Seniors**

**Pont-la-Ville**

# Commission Seniors

## SOMMAIRES

### Pourquoi ?

- Présentation du concept et de la commission senior .. 2
- Activités prévues .....4
- Les + pour les seniors dans notre commune..... 10
- Près de chez vous .....11
- La mobilité .....13
- Les soins .....15
- Les services .....16
- Les info utiles.....19
- Et vous ? .....21

Le canton de Fribourg, par le Concept Senior+ demande à toutes les communes du canton l'instauration d'une politique en faveur des personnes âgées. Dans ce cadre, la commune a fait un état des lieux des mesures existantes et inventorié les besoins ressentis par la population des plus de 60 ans. A la suite de cet état des lieux, un plan de mesures est en train de se mettre en place.

Une commission a été créée et nous sommes fiers de vous présenter notre programme pour le début 2022.



# Présentation des membres de la

## Commission Seniors



Bapst Valérie	079 712 85 51
Gaillard Nathalie	077 485 17 55
Kilchoer Suzanne	079 649 86 61
Risse Véronique	079 814 89 12
Tinguely Julien	079 716 79 10

---

*Votre programme pour le début 2022 :*

---

**Samedi 26 Février**

**Inauguration de la nouvelle bibliothèque**

**« Livresse de lire »**

Installée dans le sas d'entrée de la salle  
polyvalente.

Venez la découvrir, échanger et partager  
un moment convivial !



de 9h00 à 12h00



Véronique Risse



079 814 89 12





**Samedi 26 Mars 2022**

### **Action cantonale « coup de balai »**

Muni de gants et de sacs poubelle que nous vous fournirons, vous partirez par groupes sillonner notre village !

S'en suivra un apéritif offert par la commune et servi par les sociétés de tir villageoises.

Afin de poursuivre la journée dans la bonne humeur, une raclette, des boissons et de la musique vous seront proposées !



9h30 devant la voirie



Julien Tinguely



079 716 79 10



**Vendredi 8 Avril 2022**

### **Conférence pour protéger les seniors des risques d'arnaques**

Présentation en partenariat avec la Direction de la sécurité et de la justice d'une conférence interactive présentant toutes les formes d'arnaques dont peuvent être victimes les seniors (à domicile, dans la rue, par téléphone, sur Internet ...)



19h30 à la salle polyvalente



Valérie Bapst



079 712 85 51



Entrée libre - sur inscription jusqu'au 31 mars 2022



**Samedi 30 avril 2022**

**Les enfants chantent le 1<sup>er</sup> mai...**

...tout au long de la journée pour faire  
perdurer cette belle tradition !



**27 - 28 - 29 - 30 avril 2022**

**La société de jeunesse aura le plaisir de  
vous rencontrer en chanson.**



Selon leur programme



**Jeudi 23 Juin 2022**

**Balade sur le lac et visite de l'Ile d'Ogoz**

Confortablement installé sur une embarcation  
de l'association Ile d'Ogoz, vous découvrirez  
les falaises de Rossens, la fameuse « tête  
d'éléphant » et profiterez d'une visite guidée  
de l'Ile.

S'en suivront un apéro et une petite agape sur  
la place de la chapelle, servis et offert par le  
conseil de paroisse.

*Sortie annulée en cas de mauvais temps.*



15h00 place de la chapelle - Retour vers 17h00



Suzanne Kilchoer



079 649 86 61



Sur inscription jusqu'au 15 juin - participation de Sfr. 15.-

**Mercredi 6 Juillet 2022**

## **Découverte du chalet de la Berra**

**Venez visiter ce nouveau lieu et déguster un excellent repas.**

**Trajets en télémixte offerts par la commune.**



**10h30 sur la place de parc de l'Enfant de Bon Cœur ou  
11h00 sur la place de parc du Brand**



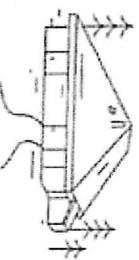
**Nathalie Gaillard**



**077 485 17 55**



**Sur inscription jusqu'au 15 juin 2022  
Repas à la charge du participant**



## Les + pour les séniors dans notre commune

- ❖ Participation financière de la commune aux frais des transports publics afin d'encourager la mobilité.  
50% de remise par titre de transport jusqu'à maximum 10 fois par année  
Pour tout renseignement :



**Secrétariat communal**



**026 413 37 42**

- ❖ Service de ramassage de poubelles à domicile  
Sur appel, uniquement pour les personnes âgées malades, blessées ou handicapées



**Daniel Gaillard**



**079 384 25 71**

# Près de chez vous !

- **Manger ensemble, que du plaisir !**

- Table d'hôte à **Pont-la-Ville** « LA DINETTE chez Isabelle »

Pro Senectute vous propose de prendre un bon repas dans une ambiance chaleureuse. Vous pourrez ainsi connaître de nouveaux voisins ou habitants de votre région, tout en partageant un délicieux menu maison au prix de CHF 15.- (entrée, plat principal, dessert, eau comprise). Inscription jusqu'à 48h à l'avance.

Madame Isabelle Bapst vous accueille chez elle :

Lieu : Pré-du-Grenier d'Avau 18, 1649 Pont-la-Ville  
Date : Jeudi 24 février, 31 mars, 21 avril, 19 mai, 30 juin  
Contact : Isabelle Bapst / 026 413 35 05 ou 079 562 56 33

- **Créer des tables d'hôtes**

Pourquoi ne pas créer vous-même une table commune ? Lancez-vous !

Pour + d'info : 026 347 12 93 / [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)

- **Bouger pour rester en forme**

Pratiquer une activité physique régulière est bénéfique pour la santé. Cela permet d'avoir une bonne qualité de vie, de maintenir sa santé et de retarder autant que possible la perte d'autonomie. Le risque de chute diminue également. Suzanne Klichner donne à **Pont-la-Ville** des cours Pro Senectute rien que pour vous, homme et femme. Elle vous attend !

Lieu : Salle de Gym de Pont-la-Ville  
Date : Les jeudis à 13h30  
Contact : Suzanne Klichner / 026 413 22 21 ou 079 649 86 61

La commune de **La Roche** a développé un chemin d'exercices favorisant la mobilité des ainé-e-s. Il est situé entre l'EMS et les appartements adaptés. Ce chemin est ouvert à toutes et tous. N'hésitez pas à venir tester !



Vous aimez la pétanque ? Déjà joué ? Pas encore ? Venez rejoindre l'amicale de **Treyvaux** « La Boule Sympa ». En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, des clubs et amicales s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de plus de 65 ans.



## La mobilité

### Services de transport

Fondation Passe Partout Gruyère

☎ 026 919 60 39

7/7, réservations du lundi au  
vendredi de 8h30 à 11h30

Croix-Rouge Fribourgeoise

☎ 026 347 39 40

🌐 <https://croix-rouge-fr.ch/fr/prestations/services-aux-aines/transport-de-personnes>

### Informations générales

TPF

☎ 026 351 22 00

Pour des informations sur les abo,  
horaires et tickets

🌐 <https://www.tpf.ch/fr>

Pro Senectute/rundom mobil

☎ 026 347 12 93

Des cours pour «être et rester mobile»

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

### Restez un conducteur sûr

Circuler dans un trafic toujours plus dense constitue un véritable défi. Dans ce contexte, posséder de nombreuses années d'expérience au volant est un grand atout. Est-ce votre cas? Alors, nous vous invitons à devenir un modèle sur la route.

Découvrez des programmes gratuits d'exercices en ligne.

Autoévaluez-vous, plusieurs sites vous sont proposés afin de tester vos connaissances pratiques ou pour suivre un cours.

🌐 Routinier : <https://www.routinier70plus.ch>

🌐 BFU : <https://www.bfu.ch/fr/conseils/seniors-au-volant>

🌐 TCS : <https://www.tcs.ch/fr/cours-contrôles-techniques>



## Les soins

### Médecin traitant, de garde ou à domicile

Dans la mesure où votre médecin traitant ne peut pas vous prendre en charge, vous pouvez vous adresser à :

- Service de médecins de garde (pour les urgences non vitales)  026 304 21 36
  - Medhome, service de médecins à domicile. 7/7 de 7h00 à 23h00  026 670 07 00  <https://www.med-home.ch/>
  - La pharmacie de garde  026 304 21 40
-  *En cas de besoin, la plupart des pharmacies livrent à domicile*
- Réseau Santé et Social de la Gruyère Service d'aide et de soins à domicile  026 919 00 19
  - Infirmières indépendantes, SMAD soins à domicile  026 341 96 60  079 238 52 83

## Les services

### Déclaration d'impôts

Pro Senectute Fribourg vous offre la possibilité de faire remplir votre déclaration d'impôts avec un.e bénévole expérimenté.e dans un de leurs locaux ou à votre domicile.

 Du 24 janvier au 30 avril 2022  
8h30- 11h30 et 13h30- 16h30

 Uniquement par téléphone au 026 347 12 92

 CHF 65.- dans leur locaux, CHF 85.- à domicile (durée max. 1h)

### Exonération des redevances des réceptions radio/TV

Si vous êtes bénéficiaire de prestations complémentaires AVS-AI, vous pouvez demander l'exonération des redevances de radio et de télévision.

 Serage AG

 058 201 31 67

 <https://www.serafe.ch/fr/exoneration/personnes-au-benefice-de-prestations-complementaires>

## Service de nettoyage

Des collaboratrices de Pro Senectute sont à votre disposition pour venir nettoyer chez vous périodiquement ou réaliser un nettoyage de printemps en profondeur de façon plus exceptionnelle.

A vous de choisir selon vos besoins et le type de nettoyage souhaité : fenêtres, sols, portes, radiateurs, lampes, tapis, rideaux, armoires, four, dégivrage du congélateur ou du frigo, etc.

Combien cela coûte-t-il ? L'heure de nettoyage coûte CHF 34.- Y compris les frais de déplacement.

Les personnes bénéficiaires de **prestations complémentaires** peuvent obtenir de la Caisse de compensation la participation suivante :

- Personne seule et couple : maximum CHF 6'000.- par an.
- L'heure de nettoyage est prise en charge jusqu'à CHF 30.-

 Pro Senectute Fribourg

 Du lundi au vendredi  
De 8h30 - 11h30 et 13h30 - 16h30

 026 347 12 400

## Visite à domicile

Vous souhaitez partager des moments conviviaux avec quelqu'un afin de rompre votre solitude ? Pro Senectute ou la Croix-Rouge proposent de vous mettre en relation avec un/le bénévole afin d'échanger, vivre des instants chaleureux au travers d'une visite à domicile ou une petite sortie à l'extérieur.

 Pro Senectute Fribourg

 026 347 12 40

 CHF 25.- la visite

 Croix-Rouge Fribourg

 026 347 39 63

 service gratuit





### Secrétariat communal

Pour toute question, renseignement, demande d'aide



026 413 37 42



[commune@pont-la-ville.ch](mailto:commune@pont-la-ville.ch)



[www.pont-la-ville.ch](http://www.pont-la-ville.ch)

### Horaire de l'administration

Tous les mardis de 1600 à 19h00  
Tous les jeudis de 14h00 à 16h00

*Pour tout renseignement sur les offres à disposition pour les soins à domicile, les appartements adaptés, les foyers de jour, les courts ou longs séjours en EMS, pour toutes les questions pour votre santé et sur plein d'autres sujets :*



Réseau Santé et Social  
de la Gruyère



026 919 00 19



[reseau@rssg.ch](mailto:reseau@rssg.ch)

Croix-Rouge fribourgeoise

Freiburgisches Rotes Kreuz  
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



026 347 39 40



[info@croix-rouge-fr.ch](mailto:info@croix-rouge-fr.ch)



026 347 12 40



[info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

## Et vous ?

- ♥ Envie de donner de votre temps ?
- ♥ Envie de partager votre savoir ?
- ♥ Envie d'aider votre prochain ?
- ♥ Envie d'organiser une activité ?
- ♥ Envie de nous rejoindre pour organiser des activités ?

Vous êtes une source inestimable de connaissances et une richesse pour notre commune !

Alors n'hésitez pas à contacter la commission senior qui se tient à votre disposition pour toutes vos propositions ou pour toutes questions que vous pourriez avoir.

*Et surtout, prenez soin de vous*

