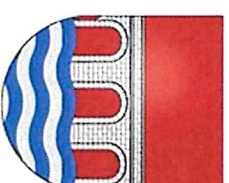




Photo Roland Bapst



INFO Seniors

Pont-la-Ville

Commission Seniors

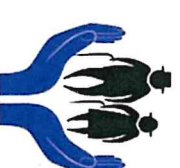
SOMMAIRES

Pourquoi ?

- Présentation du concept et de la commission senior .. 2
- Activités prévues4
- Les + pour les seniors dans notre commune..... 10
- Près de chez vous 11
- La mobilité13
- Les soins15
- 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 !

Si 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



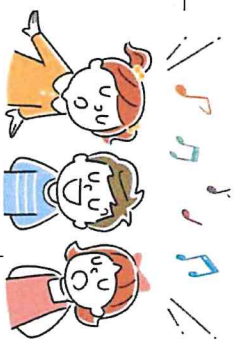
Valérie Bapst



079 712 85 51



Entrée libre - sur inscription jusqu'au 31 mars 2022



Samedi 30 avril 2022

Les enfants chantent le 1^{er} mai...

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

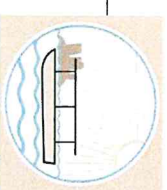


27 - 28 - 29 - 30 avril 2022

**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



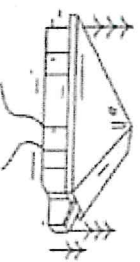
Nathalie Gaillard



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 !

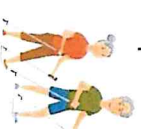
Pour + d'info : 026 347 12 93 / www.fr.prosenectute.ch

- **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 Kilchoer 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 Kilchoer / 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://mobilschein-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

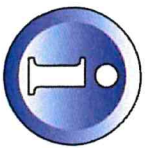
 CHF 25.- la visite

 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



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

Croix-Rouge fribourgeoise

Freiburgisches Rotes Kreuz
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



026 347 39 40



info@croix-rouge-fr.ch

PRO
SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE



026 347 12 40



info@fr.prosenectute.ch

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

