

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 de l'Etat de Fribourg
Angebot des Staates 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	51
	Fin de vie, décès	58

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	51
	Lebensende, Todesfall	58

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)

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

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

Pharmacie de garde
Notfallapotheke
0800 146 000
Gratuit

**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
Route du Jura 43
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 503 503
(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
www.143.ch

**Aide aux victimes
Opferhilfe**
142
24/24 et 7 jours/7
täglich rund um die Uhr
www.tel142.ch

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-fribourg.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/](http://www.ville-fribourg.ch/aide-sociale)

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

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

[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@](mailto:secretariat@paroisse-fribourg.ch)

paroisse-fribourg.ch

www.paroisse-fribourg.ch

Aide alimentaire
Lebensmittelhilfe

Cartons du Cœur

079 873 73 26

cartons1700@gmail.com

www.cartonsducoeur-fribourg.ch

Saint Bernard du Cœur –
Histoire Sans Faim

La Croix 19

1638 Morlon

077 450 40 44

[info@les-saint-](mailto:info@les-saint-bernard-du-coeur.ch)

[bernard-du-coeur.ch](http://les-saint-bernard-du-coeur.ch)

[www.association-](http://www.association-st-bernard-du-coeur-histoire-sans-faim.ch)

[st-bernard-du-coeur-](http://www.association-st-bernard-du-coeur-histoire-sans-faim.ch)

[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
Sur rendez-vous
Nach Vereinbarung
Rue des Pilettes 1
026 321 18 54
info@caritas-fr.ch
www.caritas-fribourg.ch

Solid-admin
Aide administrative
en français, espagnol
et portugais
Administrative Unterstüt-
zung auf Französisch,
Spanisch und Portugiesisch.
Permanence et ateliers
Sprechstunde und
Workshops
Rue de Morat 61
077 484 17 36
info@solid-admin.ch
www.solid-admin.ch

 **Association l'Eclaircie**
 **078 338 06 36**
association.eclaircie@
gmail.com
www.association-
eclaircie.com

 **FRC Fribourg**
Service de conseils
en budget
Rue St-Pierre 2
021 331 03 28
budget.fribourg@frc.ch
www.frc.ch

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

Médiation

Mediation

 **Office familial Fribourg**
Familienberatung Freiburg
Médiation, conseil
conjugal et familial,
conflits intergénérationnels,
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. Les CAS sont fermés pendant les vacances scolaires.

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. Die ZSA sind während der Schulferien geschlossen.

Kalender: www.reper-fr.ch

Pour les seniors : sorties, rencontres, activités
Für Senior:innen: Ausflüge, Treffen, Aktivitäten

CAS/ZSA Basse-Ville

Rencontre Seniors :

jeudi 9h-12h

Seniorentreff:

Donnerstag 9-12 Uhr

Planche-Inférieure 14

026 321 55 91

cas.basse-ville@reper-fr.ch

CAS/ZSA Jura

Rencontre Seniors :

mardi 14h30-17h

Seniorentreff:

Dienstag 14.30-17 Uhr

Avenue du

Général-Guisan 59

026 466 32 08

cas.jura@reper-fr.ch

CAS/ZSA Pérolles
Rencontre Seniors :
jeudi 9h-11h
Seniorentreff:
Donnerstag 9-11 Uhr
Route des Arsenaux 37
026 422 11 21
cas.perolles@reper-fr.ch

CAS Schoenberg
ZSA Schönberg
Rencontre Seniors :
Mardi 9h-11h
Seniorentreff:
Dienstag 9-11 Uhr
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

La Fabrique
Ateliers participatifs :
métal/bois, couture,
réparation vélo, Fablab
Partizipative Werkstätten:
Metall/Holz, Nähen,
Veloreparatur, Fablab
Caserne de la Poya
Poya-Kaserne
Avenue du
Général-Guisan 15
www.lafabriquefribourg.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

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 Quartiersvereine

**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.



Association l'Eclaircie



Activités conviviales

078 338 06 36

**association.eclaircie@
gmail.com**

**www.association-
eclaircie.com**

Alt – Arsen'Alt

**Espace de rencontres
et d'activités**

Treffpunkt und Aktivitäten
Derrière-les-Remparts 12
comite@quartierdalt.ch
www.quartierdalt.ch

Paroisses catholiques de Fribourg

Pastorale des aînés

**Spiritualité, activités
et visites**

Spiritualität, Aktivitäten
und Besuchen

info@fri-cath.ch

www.up-decanat-fribourg.ch

Auge et Neuveville

Au und Neustadt

Sortie des aînés-es

Senior-innenausflug

comite-aia@labasse.ch

neuveville@labasse.ch

www.labasse.ch

**Beaumont–Vignettaz–
Montségur**
aiqbvm@bluewin.ch
www.aiqbvm.ch
**Kiosque de la Vignettaz
- AKiVi**
info@akivi.ch
www.akivi.ch

**Bourguillon
Bürglen**
association@
bourguillon.ch
www.bourguillon.ch

Gambach–Guintzet
gambachguintzet@
gmail.com
www.gambachguintzet.ch

**Bourg
Burg**
info@lebourg.ch
www.lebourg.ch

Jura–Torry–Miséricorde
Fêtes et activités
Feste und Aktivitäten
contact@jtm-fribourg.ch
www.jtm-fribourg.ch

Palatinat–Granfey
association.palatinat@
hotmail.com

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)



**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](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)
www.fr.prosenectute.ch



**Bibliothèque cantonale
et universitaire
Kantons- und
Universitätsbibliothek**
Rue Saint-Michel 6
026 305 13 33
www.fr.ch/bcu
www.fr.ch/kub



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)

**MDA Fribourg –
Mouvement des Aînés
Activités culturelles et
sportives**

Kulturelle und sportliche
Aktivitäten

info@mda-fribourg.ch
www.mda-fribourg.ch

 **Cinedolcevità –
Cinéma des aînés
Seniorenkino**
Cinéma Rex
Boulevard de Pérolles 5a
026 347 31 50
www.cinedolcevitach.ch

 **Korso Kino Bar Bier**
Films, événements,
pizza/brunch
Filme, Events, pizza/
brunch
Tarif AVS
AHV-Tarif
Boulevard de Pérolles 15
026 401 20 21
info@korso.ch
www.korso.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

 **Equilibre–Nuithonie**
 **Spectacles pour
personnes malvoyantes/
malentendantes**
Spectacles et médiation
culturelle pour seniors
026 350 11 00
www.equilibre-nuithonie.ch



Boîte à outils pour le vivre-ensemble

Toolbox für das Zusammenleben

Ateliers pour créer du lien

Workshop um den

Zusammenhalt zu stärken

Rue de l'Hôpital 2

026 351 71 83

cohesion.sociale@ville-fr.ch

[www.ville-fribourg.ch/](http://www.ville-fribourg.ch/boite-a-outil)

[boite-a-outil](http://www.ville-fribourg.ch/boite-a-outil)

[www.stadt-freiburg.ch/](http://www.stadt-freiburg.ch/toolbox-fuer-zusammenleben)

[toolbox-fuer-zusammen-](http://www.stadt-freiburg.ch/toolbox-fuer-zusammenleben)

[leben](http://www.stadt-freiburg.ch/toolbox-fuer-zusammenleben)



Université populaire du canton de Fribourg

Volkshochschule des

Kantons Freiburg

Rue de Romont 12

026 322 77 10

info@unipopfr.ch

www.unipopfr.ch

UniSeniors

Cafés scientifiques

Wissenschaftscafés

[www.events.unifr.ch/](http://www.events.unifr.ch/cafes-scientifiques)

[cafes-scientifiques](http://www.events.unifr.ch/cafes-scientifiques)



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/](http://www.unifr.ch/studies/fr/offre/autres-formationen/uni3a.html)

[offre/autres-formationen/](http://www.unifr.ch/studies/fr/offre/autres-formationen/uni3a.html)

[uni3a.html](http://www.unifr.ch/studies/fr/offre/autres-formationen/uni3a.html)

[www.unifr.ch/studies/de/](http://www.unifr.ch/studies/de/studienangebot/andere/uni3a.html)

[studienangebot/andere/](http://www.unifr.ch/studies/de/studienangebot/andere/uni3a.html)

[uni3a.html](http://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/loisirs-culture

Weitere Angebote finden Sie unter
www.stadt-freiburg.ch/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 informatique

Informatiksprechstunde

2^e et 4^e lundi du mois

10h30-12h

2. und 4. Montag im Monat

10.30-12 Uhr

Korso Kino Bar

Boulevard de Pérolles 15

026 347 12 93

sportetformation@

fr.prosenectute.ch

www.fr.prosenectute.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

**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



espacefemmes

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



OSEO Fribourg

Votre administration
 en ligne
 Coaching individuel et
 permanence mensuelle
 Route des Arsenaux 9
 026 347 15 77
 office@oseo-fr.ch
 www.oseo-fr.ch



Centre de carrières

Laufbahnzentrum
 Espace d'apprentissage
 Lernstube
 Aide pour utiliser l'ordinateur,
 améliorer la lecture,
 l'écriture ou le calcul
 Unterstützung bei der Nut-
 zung des Computers, zur
 Verbesserung der Lesens,
 Schreibens oder Rechnens
 Route des Arsenaux 41
 026 305 41 05



Simplement mieux!

Einfach Besser!

**Chèque formation de 500
francs pour les personnes
qui désirent mieux lire,
écrire, calculer, utiliser
l'ordinateur, le smart-
phone 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

Bénévolat

Freiwilligenarbeit

Bénévolat 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 63
benevolat@
croix-rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.ch

Pro Senectute

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

**Fédération
Fribourgeoise
des Retraités
Freiburgische
Rentnervereinigung**
info@ffr-sarine.ch
www.ffr-frv.ch

**MDA Fribourg –
Mouvement des Aînés**
info@mda-fribourg.ch
www.mda-fribourg.ch

**ParMi - soutien jeunes
migrant·es Fribourg**
Parrainages
Patenschaften
077 477 64 19
Maison des Associations
Boulevard de Pérolles 40
www.parmi-fribourg.ch



Fondation

Compétences Bénévoles

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

Innovage

Des seniors accompagnent
des organisations à but non
lucratif

Pensionierte Fachleute
begleiten gemeinnützige
Organisationen
info@innovage.ch
www.innovage.ch

Grands-parents pour le climat Fribourg

Klima-Grosseltern CH
contact@
gpclimat-fribourg.ch
www.gpclimat-fribourg.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

cohésion.sociale@

ville-fr.ch

www.ville-fribourg.ch/

cohesion-sociale

www.stadt-freiburg.ch/

gesellschaftlicher-

zusammenhalt

Solid-admin

Soutien administratif

en français, espagnol

et portugais

Administrative Unterstützung auf Französisch, Spanisch und Portugiesisch.

Permanence et ateliers

Sprechstunde und

Workshops

Rue de Morat 61

077 484 17 36

info@solid-admin.ch

www.solid-admin.ch

Centre de Contact

Suisses-Immigrés

Kontaktstelle

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

Conzulenza sulle

pensioni

Conseil en assurances

sociales

Sozialversicherungsberatung

www.ital-uil.ch

Patronato ACLI Svizzera

Conzulenza sulle pensioni

091 923 97 16

svizzera@patronato.acli.it

www.acli.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 34 70
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
passerelles@bluewin.ch
www.passerellesite.
wordpress.com

Association Verein LA RED
Un espace de rencontres
Ein Ort der Begegnung
Planche-Inférieure 18
contact@lared-fribourg.ch
www.lared-fribourg.ch

Point d'Ancrage

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.
jimdo.free.ch

Association Urumuri

Rencontres
interculturelles et
intergénérationnelles
Interkultureller und gene-
rationenübergreifender
Treffpunkt
Rue des Alpes 44
079 303 61 14
info@urumuri.ch
www.urumuri.ch

**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 80
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

Asso Verein

trans&non-binär

**Informations pour
personnes transgenres,
non binaires et en
questionnement**

**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

Helpline LGBTIQ

**Conseils et antenne de
signalement de crimes
de haine**

**Beratung und Meldestelle
für Hate Crimes**

0800 133 133

hello@lgbtiq-helpline.ch

www.lgbtiq-helpline.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

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

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@

vieillessesansviolence.ch

info@

alterohnegewalt.ch

[www.vieillessesans](http://www.vieillessesansviolence.ch)

[violence.ch](http://www.vieillessesansviolence.ch)

www.alterohnegewalt.ch

**Aide aux victimes
de violence physique,
psychique ou sexuelle**
**Opferhilfe bei körper-
licher, psychischer
oder sexueller Gewalt**
142

24/24 et 7 jours/7

täglich rund um die Uhr

www.tel142.ch

EX-expression

Accompagnement aux auteurs de violence

Begleitung für

Gewalttäter und

Gewalttäterinnen

0848 08 08 08

info@ex-expression.ch

www.ex-expression.ch

Association

fribourgeoise des

institutions pour

personnes âgées – AFISA

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

Arnaques,

escroqueries et vols



FRC Fribourg

Fédération romande

des consommateurs

Permanence 021 331 00 90

www.frc.ch

Pro Senectute

Protection contre

les abus financiers

Schutz vor

Finanzmissbrauch

Infoline 058 591 15 15

www.prosenectute.ch/fr/

infos/quotidien-loisirs/

se-proteger-contre-les-

abus-financiers.html

www.prosenectute.ch/de/

ratgeber/alltag/schutz-vor-

finanzmissbrauch.html

Prévention Suisse

de la criminalité

Schweizerische

Kriminalprävention

Brochures et

informations

Broschüren und

Informationen

www.skppsc.ch

Mobilité

Mobilität

-  **Billets dégriffés CFF**
SBB-Sparbillet
www.sbb.ch
-  **Abonnement Senior Frimobil**
026 351 02 00
info@frimobil.ch
www.frimobil.ch
-  **Publibike**
Vélos de ville et électriques en libre-service
Citybikes und E-Bikes in Selbstbedienungsverleih
www.publibike.ch
-  **Carvelo**
Partage de vélos-cargos électriques
eCargobike Sharing
058 827 34 14
info@carvelo.ch
www.carvelo.ch
-  **Orthoconcept**
Scooters électriques pour personnes à mobilité réduite
Elektrische Roller für Menschen mit eingeschränkter Mobilität
Avenue Beauregard 9A
026 424 42 40
fribourg@orthoconcept.ch
www.orthoconcept.ch
-  **Bourse aux vélos**
Velobörse
Deux fois par an
Zweimal pro Jahr
PRO VELO Fribourg
Freiburg
www.pro-velo.ch
-  **Pignon sur Strass**
Atelier participatif de réparation de vélos
Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt
Vélo-salon la Poya
Avenue du Général-Guisan 15
info@pignonsurstrass.ch
www.pignonsurstrass.ch

Bureau de prévention des accidents – BPA

Beratungsstelle für

Unfallverhütung – BFU

Auto-évaluation

d'aptitude à la conduite

Fahrsicherheitscheck

www.autoevaluation

-conduite.ch

www.fahrsi

cherheitscheck.ch



Cartes des toilettes publiques et des « Toilettes sympas »

Karte der öffentlichen

Toiletten und der

«Netten Toiletten»

Ville de Fribourg

Stadt Freiburg

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

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

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

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

Mobilité accompagnée **Begleitete Mobilität**



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

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

www.croix-rouge-fr.ch



PassePartout Sarine

Transport pour personnes

à mobilité réduite

Transport für Personen mit

eingeschränkter Mobilität

026 426 91 99

[contact@](mailto:contact@passepartout-sarine.ch)

[passepartout-sarine.ch](mailto:contact@passepartout-sarine.ch)

www.passepartoutsarine.ch

 **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

**Contact Center
Handicap CFF**
**SBB Contact Center
Handicap**
0800 007 102

Tuk-Tuk
Association REPER
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
076 823 19 57
info@reper-fr.ch
www.reper-fr.ch

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
077 806 00 04
info@lameteore.ch
www.lameteore.ch



Achats bon marché **Günstig einkaufen**

CASEASTOCK

Bibliothèque d'objets
Objetbibliothek
Caserne de la Poya
Poya-Kaserne

Avenue du
Général-Guisan 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.toogoodto.go.ch

 **Brocantes et
seconde main
Brockis und Secondhand**

Emmaüs Fribourg

Rte de la Pisciculture 6E

026 424 55 67

contact@emmaus-
fribourg.ch

www.emmaus-fr.ch

Coup d’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

026 347 39 50

info@croix-rouge-fr.ch

www.boutiques-zigzag.ch

**Marché aux puces
de Fribourg**

Flohmarkt Freiburg

Place du Petit-Saint-Jean

Klein-Sankt-Johann-Platz

1^{er} 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



FR

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



FR

Association l'Eclaircie

« Coup de main » à domicile

078 338 06 36

**association.eclaircie@
gmail.com**

**www.association-
eclaircie.com**

Repair Café Fribourg Freiburg

**Réparer ensemble
au lieu de jeter**

**Zusammen reparieren
statt wegwerfen**

Tous les 3 mois

Alle 3 Monate

Dates et lieux sur

Daten und Orte auf

www.repaircafefribourg.ch

Collecte à domicile Abholung zu Hause

Textiles et chaussures

Textilien und Schuhe

Croix-Rouge

Fribourgeoise

Freiburgisches

Rotes Kreuz

026 470 12 42

centrettri@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

**contact@emmaus-
fribourg.ch**

www.emmaus-fr.ch

Coup d'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

/déchets

www.stadt-freiburg.ch

/abfall



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



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

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



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**
026 496 46 88
Mieterverband.
deutschfreiburg@gmx.ch
www.mieterverband.ch/mv-df

 **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
bourgeoisie@ville-fr.ch
Location :
Régie de Fribourg
026 350 55 11

Maison les Mésanges
Chemin des Mésanges 14
026 466 10 57
Location :
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

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

**Résidence Rose
d'Automne**
Chemin du Cardinal
Journet 6
1752 Villars-sur-Glâne
026 422 79 79
residencerosedautomne@
fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch
Location :
Weck-Aeby & Cie SA
026 347 30 40



Etablissements médico-sociaux – EMS Pflegeheime

**Réseau Santé
de la Sarine
Gesundheitsnetz
Saane – RSS**
Centre de coordination
Informations et traitement
des demandes
de placement : Foyer
de jour, courts et longs
séjours dans les EMS
du district de la Sarine
Informationen und
Bearbeitung von
Vermittlungsanfragen:
Tagesstätte, kurze und
lange Aufenthalte in den
Pflegeheimen des
Saanebezirks
**Route Saint-Nicolas-
de-Flüe 2**
026 426 92 00
admission@santesarine.ch
www.santesarine.ch

**Foyer de jour
Tagesstätte**
Home médicalisé
de la Sarine (HMS)
Impasse Pré-Henry 8
1752 Villars-sur-Glâne
026 426 96 70
hms@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 Gedächtnisstörungen
leiden
Römerswil 4
1717 St-Ursen
026 321 20 13
info@la-famille-au-jardin.ch
www.la-famille-au-jardin.ch

**Home médicalisé
de la Sarine (HMS)**
Avenue Jean-Paul II 10
1752 Villars-sur-Glâne
026 426 96 00
hms@santesarine.ch
www.santesarine.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

**ISRF Institution
de santé pour religieuses
et religieux Fribourg**
Route Saint-Barthélémy 20
026 422 44 04
info@isrf-frib.ch
www.isrf-frib.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](mailto: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
026 321 33 34
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

Rte des Arsenaux 16D

026 347 32 32

office@tremplin.ch

www.tremplin.ch

Le Port de Fribourg

Bistro intégratif

Integratives Bistro

Mai à septembre

Mai bis September

Planche-Inférieure 5

026 321 22 26

bistro@leport.ch

www.leport.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 79

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

Gastro-Traiteur
Route de Beaumont 9E
026 424 22 64
gastrotraiteur@bluewin.ch

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

Allcook
Avenue de Rumine 13
1005 Lausanne
021 311 93 44
service@allcook.kitchen
www.allcook.ch

The lunch Club
Chemin de Montolivet 19A
1600 Lausanne
www.thelunchclub.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
026 426 92 00
admission@santesarine.ch
www.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, Schreibarbeiten, 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

058 360 01 01

fribourg@alliance-care.ch

www.curacasa.ch

Dovida

**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@dovida.ch

www.dovida.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

Aide aux proches Unterstützung für Angehörige

**Proches aidants
Fribourg
Pflegernde Angehörige
Freiburg
Aide et informations
Hilfe und Informationen
Hotline
Proch·écoute
An·gehör·ige
026 420 20 10
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
Permanence
téléphonique le matin
Telefonischer
Bereitschaftsdienst
am Vormittag
026 347 39 79
aide.aux.proches@
croix-rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.ch**

**Programme PAuSES
Aide pour les proches ai-
dants·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

Pauschalentschädi-

gungen für pflegende

Angehörige

Réseau Santé de la Sarine

Gesundheitsnetz Saane

Centre de coordination

Route Saint-Nicolas-

de-Flüe 2

026 426 92 00

cif@santesarine.ch

www.santesarine.ch



Etablissement cantonal des assurances sociales - ECAS

Kantonale Sozialversi-
cherungsanstalt - KSPA

Allocation pour impotent

Bonifications pour tâches
d'assistance

Hilflosenentschädigung

Betreuungsgutschriften

Impasse de la Colline 1

1762 Givisiez

026 426 70 00

www.ecasfr.ch

Solicare

Organisation à but

non lucratif

Gemeinnützige Fach-Spitem

Rémunération et soutien

Lohn und Unterstützung

058 255 33 44

info-romandie@solicare.ch

info@solicare.ch

www.solicare.ch

AsFam

Rémunération et soutien

Lohn und Unterstützung

021 807 24 24 en français

contact@asfam.ch

044 651 21 21 auf Deutsch

info@asfam.ch

www.asfam.ch

**Visites et
accompagnement
Besuche und Begleitung**

**Croix-Rouge
fribourgeoise
Freiburgisches
Rotes Kreuz**

Visites à domicile
Besuchsdienst
Rue Guillaume-
Techtermann 2
026 347 39 63
benevolat@croix-
rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.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
15 francs/heure
Lesung in Gruppen
20 Franken pro Stunde
026 466 52 35
026 915 16 12
lecturealacarte@
gmail.com

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

**DE 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 21 Uhr
Alltagsgespräche und
Tandem
0800 500 400 (kostenlos)
www.meinohrfuerdich.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

079 507 19 04

info.fr@alz.ch

www.alzheimer-schweiz.
ch/fr/fribourg

Senevita

**Vacances pour
seniors à Morat**

Seniorenferien in Murten

Résidence Beaulieu

Prehlstrasse 15

3280 Morat

026 670 85 85

beaulieu@senevita.ch



Garde et promenade d'animaux

**Tierbetreuung und
-spaziergang**

SPA-Fribourg

Pension pour animaux

Pension für Tiere

Les Maupas 1

1473 Font

026 663 33 75

info@spafribourg.ch

www.spafribourg.ch

Plateforme de garde d'animaux et de promenade pour chiens

Tiersittersplattform

und Gassi gehen

www.petsitting24.ch

Services à domicile

Hilfe für Familie und Haushalt

www.yoopies.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
Mémoire Fribourg
Memory-Clinic
www.memoire-fribourg.ch

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

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



**HUB InnoSanté
Haute école de santé
Fribourg**
Bilan de santé, ostéopathie
Consultation: 15 CHF
Allée Louis-Daguerre 3
1723 Marly
Sur rendez-vous
079 585 95 78
hubinnosante-heds@hefr.ch
www.heds-fr.ch/fr/innovation-et-services/hub-innosante

**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

**Croix-Rouge
fribourgeoise
Freiburgisches
Rotes Kreuz
Alarme Croix-Rouge**
Rotkreuz-Notruf
alarme@croix-rouge-fr.ch

Lits électriques :
location ou vente
Pflegebetten:
Vermietung oder Verkauf
locations@croix-rouge-fr.ch

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

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

Orthethic Fribourg
Boulevard de Pérolles 24
026 321 39 03
info.car@orthethic.ch
www.orthethic.ch

**Renevey&Sciboz
Orthopédie**
Rue de Locarno 3
026 322 88 41
reneveysciboz@yahoo.com
www.orthopedie-reneveysciboz.ch

Associations Verbände

**SSN Société Suisse
de Nutrition**
SGE Schweizerische
Gesellschaft für Ernährung
Alimentation Seniors
Seniorenernährung
www.sge-ssn.ch

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

FR

**Parkinson Suisse –
Groupe de Fribourg**

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

**OSP Organisation suisse
des patients**

SPO Patientenorganisation
Conseil
Beratung
044 252 54 22
info@spo.ch
www.spo.ch

**Les Ligues de santé
du canton de Fribourg**

Die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg
Route Saint-Nicolas-
de-Flüe 2
026 426 02 66

**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.liguepulmonaire.ch

Diabète Fribourg

Diabetes Freiburg
026 426 02 80
www.diabetesfreiburg.ch

EMSP-MPCT Voltigo

026 425 54 66
voltigo@liguessante-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
www.krebsliga-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 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
www.rfsm.ch

**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@respirefribourg.ch
www.respirefribourg.ch



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

**En cas de
pensées suicidaires**
Bei Suizidgedanken
Urgence / Notfall 143
www.parler-peut-sauver.ch
www.reden-kann-retten.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)**

**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](http://www.fmh.ch/fr/prestations/droit/directives-anticipees.cfm)
[www.fmh.ch/
dienstleistungen/recht/
patientenverfuegung.cfm](http://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

 **SPO**
Patientenorganisation
Patientenverfügung
plus Beratung und
Unterstützung
044 252 54 22
info@spo.ch
www.spo.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

KESCHA

Centre d'écoute et d'assistance de l'enfant et de l'adulte

Anlaufstelle Kindes- und Erwachsenenenschutz

Information pour les personnes concernées

Informationen für

Betroffene

FR: 079 383 96 96

romandie@kescha.ch

DE: 044 273 96 96

info@kescha.ch

www.kescha.ch



Autorité de protection de l'enfant et de l'adulte – APEA **Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde – 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-](http://www.fr.ch/etat-et-droit/justice/pouvoir-judiciaire-justices-de-paix)

[judiciaire-justices-de-paix](http://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.liguecancer-fr.ch
www.krebsliga-fr.ch

Palliative Fribourg -
Freiburg
Informations sur les soins
palliatifs et la fin de vie
Beratungstelle im
Bereich Palliative Care
und Lebensende
Hotline 026 426 00 55
info@palliative-fr.ch
www.palliative-fr.ch



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

Fly Me Home

Retour médicalisé au pays
d'origine pour patients en
fin de vie

021 314 04 44

info@flymehome.ch

www.flymehome.ch

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

Association suisse des services funéraires Schweizerische Verband der Bestattungsdienste

Informations sur les
obsèques

Informationen zu
Bestattung

info@bestatter.ch

www.bestatter.ch

Aide-mémoire

Checklisten

www.ch.ch/fr/deces

www.ch.ch/de/todesfall



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
www.uamf.ch

Notes

Anmerkungen



Autres offres disponibles sur le portail

www.infosenior.ch

Weitere Angebote auf dem Suchportal

www.infosenior.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