

Activités en Gruyère 2026-2027

Les activités sont régulièrement mises à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au **026 347 12 93**, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou en ligne.

La plupart des cours sont facturés deux fois par année en début de semestre. Merci de prendre connaissance des conditions générales. **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**



Danses du monde +

Des danses qui invitent à voyager et permettent d'améliorer la mobilité, la coordination et l'équilibre, tout en stimulant la mémoire. Aucune connaissance préalable de la danse n'est nécessaire. **Prix** : Fr. 8.-/leçon, sur facture périodique.

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4, Salle 24	Marie-France Gigandet
	Mardi 13h30 – 15h00	08.09.2026 au 29.06.2027



Gym à la maison

Vous n'avez pas la possibilité de rejoindre un groupe de gym ? DomiGym est un programme de gymnastique douce personnalisé et adapté à domicile. Les leçons sont planifiées avec la monitrice, formée ESA (Sport des adultes) et DomiGym.

À domicile	Monitrice selon la région
Dates à convenir	1 pers. Fr. 20.- / par séance

Pilates +

Le Pilates renforce les muscles profonds grâce à des mouvements doux et sans risque de se blesser. Cette méthode améliore la posture et permet de regagner en mobilité, équilibre, souplesse et assurance dans les mouvements quotidiens. **Prix** : Fr. 15.-/leçon, sur facture périodique.

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Claudine Rocha
	Mercredi 15h00 – 16h00	16.09.2026 au 07.07.2027
	Vendredi 14h30 – 15h30	18.09.2026 au 09.07.2027

Nouveau !

Zumba Gold +

Tango, Salsa, Merengue, Flamenco en version plus douce. Cette discipline permet de développer l'équilibre, la coordination, la souplesse, la résistance et l'endurance. Elle améliore la capacité respiratoire et cardiovasculaire, la posture ainsi que la mémoire.

Prix : Fr. 14.-/leçon, sur facture périodique.

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Karen Gozavez
Vendredi 16h00 – 17h00	28.08.2026 au 09.07.2027	

Nouveau !

Gym sur mini-trampoline +

Découvrez une activité ludique et originale pour rester en forme ! Cette pratique permet un renforcement musculaire en douceur en tonifiant les jambes, le dos et la sangle abdominale sans impact violent sur les articulations. Elle améliore également l'équilibre et la coordination, et stimule la circulation sanguine. Un entraînement efficace et stimulant, à tester ! **Prix :** Fr. 10.-/cours, paiement cash sur place.

Bulle	Rue de la Lécheretta 10	Nancy Lorente
Mercredi 09h30 – 10h30	30.09.2026 au 23.06.2027	

Feldenkrais +

Réveil en douceur des zones du corps moins sollicitées et diminution des douleurs et tensions sont au programme de cette méthode qui permet de retrouver davantage de mobilité. **Prix :** Fr. 21.-/leçon, sur facture périodique.

Bulle	Résidence du Marché, Place du Marché	Claire Mottet-Rio
Jeudi 09h00 – 10h00	03.09.2026 au 13.05.2027	

Nouveau !

Escalade : cours découverte et cours avancé

Envie de bouger, de vous challenger ou de sortir de la routine ? Venez découvrir ou redécouvrir l'escalade en salle (avec assurance à deux sur corde), une activité stimulante accessible à tout âge ! Ce sport vous aide à renforcer tout votre corps, travaille votre équilibre et votre confiance en vous, le tout dans un cadre convivial et sécurisé. **Conditions :** pas de douleurs aux pieds ni aux mains (chaussons qui serrent et mains très sollicitées).

Bulle	L'Entrepôt, rue de l'Etang 25	Sylvie Gillard
Cours débutants : vendredi 09h00 – 10h30		Fr. 156.-/4 leçons, matériel incl.
Cours avancés (grimpe en tête) : vendredi 11h00 – 12h30		Fr. 136.-/4 leçons, matériel perso
Dates : 11.09, 18.09, 25.09 et 02.10.2026		

Bains thermaux +

Les sorties aux bains permettent de se détendre en profitant des bienfaits des eaux thermales de Lavey-les-Bains (VD). Compris dans le prix : transport et entrée aux bains.

Lavey-les-Bains	Bains de Lavey	A. Dupasquier, B. Spicher, F. Stucky
Mardi 10h00 – 16h00	29.09 au 15.12.2026	Fr. 288.-/ 6 sorties
Mardi 10h00 – 16h00	12.01 au 13.04.2027	Fr. 288.-/ 6 sorties

Gymnastique, mobilité, équilibre +

Équilibre, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés à tout niveau. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et de contribuer à la prévention des chutes. Les cours de gymnastique répondent aux critères du label Equilibre-en-marche.

Les cours proposés dans les immeubles adaptés pour les seniors sont ouverts aux habitant-e-s des quartiers concernés. Ils sont soutenus financièrement par l'Etat de Fribourg.

Prix unique : Fr. 100.- / semestre. L'année comporte 2 semestres.

🔥 Gym douce/assise 🔥🔥 Gym modérée 🔥🔥🔥 Gym tonique

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Nicole Robert
Lundi 08h30 – 09h30	14.09.2026 au 05.07.2027	🔥🔥
Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Patricia Rossier
Lundi 14h30 – 15h30	07.09.2026 au 05.07.2027	🔥🔥
Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Anita Raboud
Mardi 08h30 – 09h30	01.09.2026 au 29.06.2027	🔥🔥
Mardi 09h45 – 10h45	01.09.2026 au 29.06.2027	🔥
Bulle	Foyer Monférini, Rue du Pays-d'Enhaut 85	Elisabeth Tornare
Mardi 14h00 – 15h00	01.09.2026 au 29.06.2027	🔥
Bulle	Maison Apsara, rue du Bourgo 14	Silvia Morelli
Jeudi 08h30 – 09h30	17.09.2026 au 01.07.2027	🔥🔥🔥
Corbières	Salle polyvalente, chemin du Pré du Crêt 7	Elisabeth Tornare
Mercredi 15h00 – 16h00	02.09.2026 au 30.06.2027	🔥🔥
Haut-Intyamon	Halle de gym Neirivue, Rte de l'Intyamon	Anita Raboud
Mardi 15h30 – 16h30	01.09.2026 au 29.06.2027	🔥🔥
La Roche	Halle de gym, route de la Gruyère 16	Gisèle Risse
Jeudi 15h30 – 16h30	10.09.2026 au 01.07.2027	🔥🔥
Marsens	Salle de gym école primaire	Elisabeth Tornare
Jeudi 16h00 – 17h00	03.09.2026 au 24.06.2027	🔥🔥
Neirivue	Halle de gym, route de l'Intyamon	Martine Geinoz
Mercredi 14h00 – 15h00	09.09.2026 au 23.06.2027	🔥🔥
Riaz	École primaire, Route des Monts 14	Elisabeth Tornare, Anita Raboud
Mercredi 13h30 – 14h30	02.09.2026 au 30.06.2027	🔥🔥
Sorens	Halle de gym, route principale 136	Isabelle Ropraz
Mercredi 14h00 – 15h00	02.09.2026 au 30.06.2027	🔥🔥
Vaulruz	Rue du Château 28	Karen Gozalvez
Lundi 16h15 – 17h15	07.09.2026 au 05.07.2027	🔥🔥
Vuadens	Halle de sport école primaire	Nicole Robert
Jeudi 16h00 – 17h00	03.09.2026 au 08.07.2027	🔥🔥

Nouveau !

Gymnastique Équilibre-en-marche +

Un cours de gym douce avec l'accent mis sur la prévention des chutes : force, équilibre et coordination sont au programme à travers des exercices spécifiques.

Bulle	Résidence du Marché, rue du Marché 10	Sara Fiegler
Mardi 08h30 – 09h30		🔥🔥
Mardi 09h35 – 10h35		🔥
01.09.2026 au 15.12.2026 (13 leçons)		Fr. 70.-
05.01.2027 au 23.03.2027 (11 leçons)		Fr. 60.-
13.04.2027 au 06.07.2027 (13 leçons)		Fr. 70.-

Yoga & yoga du rire +

« Le Yoga du Bonheur d'être imparfait », venez comme vous êtes et rions ensemble ! À travers des techniques de relaxation et de concentration, apprenez à développer aussi bien la souplesse de votre corps que votre liberté intérieure. **Prix** : Fr. 14.-/leçon, sur facture périodique.

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Nicola Beaupain
Mercredi 09h15 – 10h15	09.09.2026 au 23.06.2027	

Rythmique +

La rythmique *Jacques-Dalcroze* est une méthode d'éducation musicale qui met l'accent sur le mouvement physique et la perception du rythme par le corps. Cette discipline permet de stimuler l'équilibre, la coordination, la concentration et la mémorisation ; le tout en développant sa musicalité et son sens du rythme ! **Prix** : Fr. 14.-/leçon, sur facture périodique.

Bulle	Bâtiment des sociétés, rue des Alpettes 4	Monique Deléglise
Vendredi 09h30 – 10h30	04.09.2026 au 25.06.2027	

Ski de fond

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées à mesure que vous irez à la rencontre des Préalpes fribourgeoises ou ailleurs. Accompagné·e·s d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous pratiquez en toute sécurité. Équipement et assurance à charge des participant·e·s. **Prix** : Fr. 25.-/sortie, facture en fin de saison.

Monts de Riaz, Im Fang, autres domaines	Hubert Yerly
Mercredi 13h30 – 15h30	16.12.2026 au 10.02.2027

Pétanque +

La pétanque c'est bon pour la santé et pour le moral ! En collaboration avec Pro Senectute Fribourg, les clubs et amicales s'engagent à proposer des moments et des espaces réservés à des joueuses et joueurs de 60+. « Tirer » ou « pointer » est possible à tout âge !

Broc	Centre sportif	Club de pétanque de Broc
Lundi / mercredi 13h30 – 17h00		D. Ruffieux 077 494 96 97

Randonnées +

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées au fil de randonnées qui vous feront découvrir votre région par la même occasion. Accompagné-e-s d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous marchez en toute sécurité. Programme détaillé sur demande.

Bulle et Préalpes	Rendez-vous Espace Gruyère	Marcel Descloux
	Mercredi selon programme, de mai à septembre	Fr. 20.- / sortie

Vélo électrique +

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné-e-s d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous roulez en toute sécurité. Possibilité de louer un vélo électrique au départ du Centre sportif. **Prix** : Fr. 10.- / sortie, facture en fin de saison.

Charmey et environs	RDV centre sportif Charmey	Jean-Daniel Allaman
	Mardi selon programme, d'avril à octobre	

Nouveau !



Walking Football +

Le walking football est une variante du football pratiquée en marchant, orientée vers la santé et la convivialité, pour toutes et tous, jeunes et moins jeunes. Le plaisir du jeu et l'intégrité physique sont les mots clés de cette nouvelle discipline. Avec l'Association Fribourgeoise de Football.

Bulle	Stade de Bouleyres	Fr. 50.- / année
	Horaire entraînement : sur demande	Monique Dumas 079 484 04 13



de la BULLE

Pour une mobilité d'avenir **ate**

Être et rester mobile +

Vous aimeriez être plus à l'aise pour vous déplacer avec les transports en commun ? Cet atelier vous permettra de comprendre le réseau local de transports publics et de vous familiariser avec les outils numériques pour l'achat de billets, la consultation des horaires et le calcul d'itinéraire. **Gratuit ; inscription obligatoire.**

Bulle	Résidence du Marché	Association Transport et Environnement, TPF
	Mercredi 16.09.2026	13h30 – 17h00

Cours d'informatique privé

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteurs-trice-s d'informatique sont disponibles pour des cours privés à domicile ou dans les locaux de Pro Senectute Fribourg.

Fribourg Pro Senectute, Passage du Cardinal 18	Fr. 40.-/h
À domicile	Fr. 60.-/h

Atelier Docupass +

Présentation du Docupass, des directives anticipées, du mandat pour cause d'incapacité, des dispositions de fin de vie ainsi que des informations sur le testament. Gratuit ; **inscription obligatoire.**

Bulle Réseau Santé de la Gruyère, rue de la Lécheretta 18	
Lundi 16.11.2026	09h00 – 11h00 Adeline Dessous l'Eglise
Lundi 08.03.2027	09h00 – 11h00 Marie Romanens



Nouveau !

Cafés botaniques +

Lors de ces rencontres, vous découvrirez d'abord un texte, interprété par un·e ou plusieurs comédien·nes professionnel·les et qui vous plongera au cœur d'une énigme : quelle plante a-t-on utilisée dans nos contrées, jusque vers 1960, pour remplir telle ou telle tâche ? Puis un débat permettra à chacun·e de s'exprimer et de partager ses connaissances. **Entrée libre, sans inscription.** Plus de renseignements : Colette Gremaud, 079 740 77 13 / colette@botagogo.ch / <https://botagogo.ch>

Bulle Jardin des Capucins	Samedi 22 août, 18h
Château-d'Oex Hôtel Roc et Neige	Samedi 5 septembre, 15h
Vaulruz Hôtel de Ville	Mercredi 9 septembre, 18h
Albeuve Auberge de l'Ange	Mardi 22 septembre, 18h
Cerniat Restaurant de la Berra	Mercredi 7 octobre, 18h
Vuisternens-en-Ogoz La Grange d'Ogoz	Mercredi 4 novembre, 15h
Fribourg Nouveau Monde	Mercredi 11 novembre, 18h
<i>Dates à suivre pour 2027</i>	



Aquarelle +

Essayer ou se perfectionner dans cette technique de peinture qui permet une grande liberté d'expression artistique.

Vuippens Maison de paroisse, Place Saint-Sulpice	Bernard Devaud
Jeudi 13h30 – 16h00	29.10 au 10.12.2026 Fr. 275.- (5 sessions)
Jeudi 13h30 – 16h00	18.02 au 13.05.2027 Fr. 275.- (5 sessions)

Nouveau !

Atelier d'expression théâtrale +

Ouvert à toutes et tous, sans expérience préalable, cet atelier est un espace de découverte de soi, de bien-être et de lien. À travers des exercices de corps, de voix et d'improvisation, les participant·e·s explorent la présence, la confiance en soi, l'écoute et la créativité. Ce qui émerge devient matière de jeu. **Inscription obligatoire.** **Prix :** Fr.- 10.-/atelier, sur facture périodique.

Bulle Résidence du Marché, rue du Marché 10

Dernier jeudi du mois, septembre à juin

14h00 – 16h00

Nouveau !

Ateliers cuisine au Foyer Gruérien +

Au fil des saisons, testez différents ateliers cuisine et savourez vos créations devant la vue panoramique de Bulle, depuis la terrasse du Foyer Gruérien. **Inscription obligatoire.** **Prix :** Fr. 15.-/atelier

Bulle Foyer Gruérien, rue du Moléson 1

Mariely Geinoz

Atelier pâtisserie : Forêt-Noire

Jeudi 22.10.2026

Atelier biscuits de Noël

En 2 étapes : 10 et 14.12.2026

Atelier tresse et brioches

Jeudi 04.02.2027

Atelier pâtisserie : roulades et tourte aux fruits

Été 2027, date à préciser



Matches aux cartes +

Avec les Fédérations fribourgeoises des retraités de la Glâne et de la Gruyère, nous vous invitons en automne et au printemps à divers matches aux cartes.

Inscription obligatoire 3 jours avant le match. Inscription pour la Glâne auprès de Fernande Romanens, 079 622 91 36, romanensfernande@bluewin.ch / pour la Gruyère auprès de Nicolas Jaquier, 079 918 64 92, jaquier.nicolas@bluewin.ch / ou via le site www.ffr-frv.ch (section Gruyère)

Prix : Fr. 20.-/demi-journée ou Fr. 60.-/journée (incl. repas).

Vuisternens-dvt-Romont Restaurant St-Jacques

Fernande Romanens

Mercredi 07.10.2026 dès 08h30

Mercredi 11.11.2025 dès 13h30

Mercredi 10.02.2027 dès 13h30

Sâles Restaurant de la Couronne

Nicolas Jaquier

Mercredi 17.03.2027 dès 09h00

Mercredi 12.05.2027 dès 13h30

Vuisternens-dvt-Romont Buvette du foot

Fernande Romanens

Mercredi 16.06.2027 dès 08h30 (Tournoi de jass/pétanque)

Jeux de cartes +

Rejoindre un groupe de joueurs et joueuses pour partager des moments de convivialité autour d'une ou de multiples parties de cartes !

Vaulruz	Halle de gym (petite salle)	Jeanine Seydoux, 026 912 80 44
Mercredi 14h00 – 17h00		
Vuadens	Salle communale	Club des Aînés de Vuadens
Lundi 13h30 – 17h00		
Christiane Thürler, 079 735 24 84		

Rencontres +

Les activités proposées offrent de nombreuses opportunités de rencontrer de nouvelles personnes.

Vaulruz	Cure de Vaulruz, Rue du Château 30	Thérèse Vionnet, 079 285 70 12
Tricot/crochet/couture mardi 13h30 – 16h30, toutes les deux semaines		

Tables de bistrots +

Un menu du jour avec dessert et café à déguster dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant·e·s de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. La liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande. **Prix** : Fr. 20.- maximum.

Bulle	Gare à toi, rue de la Lécheretta 1	026 564 21 21
Jeudi, chaque semaine		
Vallée de la Jagne		
<i>Chaque lundi midi dans un restaurant partenaire, voir informations dans le journal de l'Echo.</i>		
Cerniat	Restaurant de la Berra, Rte de la Valsainte 3	026 927 11 36
Charmey	Bistrot du Parc, Village d'Enhaut 21	026 927 19 19
Charmey	Buvette et fromagerie d'alpage Les Invuettes	026 927 37 93
Charmey	Restaurant l'Etoile, Rue du Centre 21	026 927 50 50
Charmey	Restaurant l'Enclume	026 927 13 34
Jaun	Hotel Wasserfall, Hauptstrasse 411	026 929 82 06



ETAT DE FRIBOURG
STADT FRIEBURG
Direction de la santé et des affaires sociales / DSA
Direktion für Gesundheit und Soziales / GSO

Tables d'hôtes +

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. **Participation** : Fr. 15.- /personne. La liste des tables actualisée est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Bulle	Mardi	Angèle Gavillet, 026 912 31 02
Bulle	Jeudi	Monique Chillier, 026 912 37 33
Bulle	Vendredi	Joëlle Cousinou, 079 635 93 91
Jaun	Vendredi	Kathy Mooser, 026 929 84 18 / 079 304 49 18
Le Pâquier-Montbarry	Mardi	Marie-Madeleine Beer, 079 429 87 48
Pont-la-Ville	Jeudi	Isabelle Bapst, 026 413 35 05



Commission Senior terrain de la Vallée de la Jogne

Depuis 2022, en collaboration avec la Commission Senior et les communes de la Vallée de la Jogne, Angélique Gander, chargée de projet en travail social communautaire coordonne les activités et mesures en faveur de la politique vieillesse des 4 communes de la Vallée.

Activités proposées : balades accompagnées, après-midi jeux de société et cartes, pétanque, tricot, tables de bistrot, projections de films, sorties en car ou régionales, repas convivial thématique. Vous retrouvez le détail des activités dans le programme qui paraît chaque mois dans l'*Echo de Charmey* ainsi que sur IGruyère et sur la Page Facebook « Senior+ Vallée de la Jogne. Les activités sont animées par les bénévoles de la commission seniors terrain.

Seit 2022 koordiniert Angélique Gander, Projektbeauftragte für gemeindeorientierte Sozialarbeit, in Zusammenarbeit mit der Seniorenkommission und den Gemeinden des Jauntals die Aktivitäten und Massnahmen zur Förderung der Alterspolitik der vier Gemeinden des Tals.

Angebotene Aktivitäten: begleitete Spaziergänge, Gesellschafts- und Kartenspielnachmittage, Pétanque, Stricken, Bistrotische, Filmvorführungen, Carausflüge, gesellige thematische Mahlzeiten. Einzelheiten zu den Aktivitäten finden Sie im Programm, das jeden Monat im *Echo von Charmey* sowie auf IGruyère und auf der Facebook-Seite „Senior+ Vallée de la Jogne“ erscheint. Die Aktivitäten werden von den Freiwilligen der Kommission «Senior Terrain» geleitet.

Contact : Angélique Gander / angelique.gander@fr.prosenectute.ch / 079 757 85 51

Senioren-Team Jaun

La Senioren-team de Jaun organise des activités pour tous les seniors de la Vallée : des après-midis musicaux, un loto et une sortie en car durant l'automne.

Das Senioren-Team in Jaun organisiert Aktivitäten für alle Senioren des Tals: Musiknachmittage, ein Lotto und einen Carausflug im Herbst.



Partenaires

Vous organisez des activités dans votre district ? Vous aimeriez les proposer aux personnes 60+ ? Contactez-nous au **026 347 12 93**.

Fédération fribourgeoise des Retraités de la Gruyère

La FFR défend les intérêts des aîné·e·s du canton. Elle représente ses membres auprès de divers organismes et institutions œuvrant en faveur des seniors. Informations : www.ffr-fr.ch/section-gruyère

Contact : Antoinette Badoud / 078 765 96 65 / abadoud@bluewin.ch

EspaceSenior Bulle - La Tour

L'association est un lieu de rencontre et de loisirs destiné à favoriser les liens entre les plus de 60 ans domicilié·e·s dans la commune. Au programme : ateliers cuisine, cours de

langues, aide informatique, conférences, expositions, activités sportives, pétanque.
Informations : www.espacesenior.ch / Pierre Cottier / 079 455 46 22



Association Alzheimer Fribourg

Alzheimer Fribourg est une Association à but non-lucratif et compte env. 500 membres. Elle s'engage en faveur des personnes atteintes d'une maladie de démence, ainsi que de leurs proches.

Contact et renseignements : Alzheimer Fribourg • Passage du Cardinal 18 • 1700 Fribourg • 026 402 42 42 • info.fr@alz.ch / www.alzheimer-schweiz.ch/fr/fribourg

Rencontres Alzheimer

Bienvenue à nos rencontres Alzheimer mensuelles ! Vous vivez avec la maladie d'Alzheimer ou vous accompagnez un proche qui en est atteint : soyez les bienvenus. Nous sommes là pour en parler, vous informer, vous conseiller, vous orienter. Venez sans rendez-vous, en toute simplicité.

Information et conseil

Vous vous posez des questions générales au sujet de la maladie d'Alzheimer et de la démence ? Vous aimeriez parler d'un cas particulier ? Vous voulez savoir où trouver de l'aide par la suite, près de chez vous ? Notre permanence téléphonique vous répond de 8h30 à 17h00 au 026 402 42 42 ou par e-mail à info.fr@alz.ch

Groupes d'entraide

Des groupes d'entraide se réunissent 1 fois par mois dans les districts de la Broye, Glâne et Veveyse, Gruyère et Singine. Détail des lieux et des dates sur le site internet.

Permanence Cliniques de Mémoire

Alzheimer Fribourg Freiburg offre, en collaboration avec les Cliniques de Mémoire du canton de Fribourg, une permanence sur les sites de l'HFR à Fribourg et Riaz. Pour plus amples renseignements, veuillez demander le flyer avec les dates y figurant ou vous adresser directement à : Marielle Corboz, 077 415 66 72 / marielle.corboz@alz.ch

Accompagnement à domicile

Alzheimer Fribourg propose le soutien d'accompagnant-e-s à domicile professionnel-les (Alzami FR) qui viennent passer quelques heures à domicile selon les besoins et la fréquence souhaitée, ceci pour tenir compagnie à la personne malade et permettre ainsi au proche aidant de se reposer ou de disposer d'un moment pour lui. Plus d'informations : Marielle Corboz, 077 415 66 72 / marielle.corboz@alz.ch