



Commune
de Marly

SenioraMa

OFFRES POUR SENIORS

Angebote für
Senior-innen

2023



MARLY
POUR TOUS
SENIORS

Numéros importants Wichtige Nummern

144

Ambulance
Ambulanz

117

Police
Polizei

Medhome

026 670 07 00

Urgences Hôpital cantonal Notfall - Kantonsspital

026 306 30 00

Urgences psychiatriques (RFSM) Notfall - Psychiatrie (FNPG)

026 308 08 08

Commune de Marly Gemeinde Marly

www.marly.ch

Coordinatrice seniors Kordinatorin Senior-innen

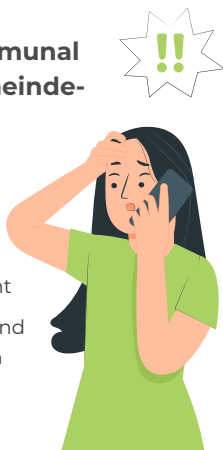
026 435 50 60

Secrétariat communal Sekretariat Gemeinde- verwaltung

026 435 50 50

Astuce: Découper
et afficher visiblement

Tipp: Ausschneiden und
sichtbar aufbewahren



Sommaire Inhalt

4

Se rencontrer
Sich begegnen

6

Marly pour tous

8

Se maintenir en forme
Sich fit halten

10

Se faire aider à domicile
Sich zu Hause helfen lassen

12

Se faire soigner à domicile
Sich zu Hause pflegen lassen

13

Se déplacer
Sich fortbewegen

14

S'informer
Sich informieren





**MARLY
POURTOUS**
SENIORS

Scrabble

2 fois par mois
Home des Epinettes

Anim'ainés • 079 734 16 46
ou 026 435 50 60

Après-midi jass

1 fois par mois
Centre communautaire

Anim'ainés • 079 734 16 46
ou 026 435 50 60

Dîner de Carnaval et loto

Février – mars

Anim'ainés • 079 734 16 46
ou 026 435 50 60

Excursion annuelle

Mai – juin

Anim'ainés • 079 734 16 46
ou 026 435 50 60

Marché de la St-Nicolas

Début décembre

Anim'ainés • 079 734 16 46
ou 026 435 50 60

Goûter de Noël

Mi-décembre

Anim'ainés • 079 734 16 46
ou 026 435 50 60

Scrabble

2x monatlich
Home des Epinettes

Anim'ainés • 079 734 16 46
oder 026 435 50 60

Jassnachmittag

1x monatlich
Pfarreizentrum

Anim'ainés • 079 734 16 46
oder 026 435 50 60

Fasnachtsessen und Lotto

Februar – März

Anim'ainés • 079 734 16 46
oder 026 435 50 60

Jahresausflug

Mai – Juni

Anim'ainés • 079 734 16 46
oder 026 435 50 60

St.Nikolaus-Markt

Anfang Dezember

Anim'ainés • 079 734 16 46
oder 026 435 50 60

Weihnachtszvieri

Mitte Dezember

Anim'ainés • 079 734 16 46
oder 026 435 50 60

Repas pour seniors et après-midi jeux

2 fois par mois
Centre communautaire

Groupe bénévole • 079 294 32 32

Rencontres conviviales

1 fois par mois

Pro Senectute • 026 347 12 93

Tavolata (table d'hôtes)

Chaque semaine

Pro Senectute • 026 347 12 93

Pétanque

2 fois par semaine (été)

Amicale de pétanque
076 635 28 57

Café blabla

Tous les 15 jours (hiver)

Amicale de pétanque
076 635 28 57

Chorale, orchestre de chambre, théâtre, jass, sortie en car, repas de Noël

Divers lieux dans le district

Mouvement des Aînés
mda-fribourg.ch

Mittagstisch für Senior-innen und Spielnachmittag

2x monatlich
Pfarreizentrum Marly

Gruppe Freiwillige • 079 294 32 32

Informelle, gesellige Treffen

1x monatlich

Pro Senectute • 026 347 12 93

Tavolata

Jede Woche

Pro Senectute • 026 347 12 93

Pétanque

2x pro Woche (Sommer)

Amicale de pétanque
076 635 28 57

Café blabla

Jede zweite Woche (Winter)

Amicale de pétanque
076 635 28 57

Chor, Kammer-orchester, Theater, Jass, Busfahrt, Weihnachtessen

Verschiedene Orte im Bezirk

Seniorenbewegung
mda-fribourg.ch

Après-midi jeux pour seniors

1 fois par semaine
Maison de quartier

Après-midi intergénérationnel

Activités avec les enfants
(lecture, bricolage, jeux)
1 fois par mois
Maison de quartier

Atelier créatif

1 fois par trimestre
Mardi ou vendredi après-midi
Maison de quartier

Ordinateurs en libre service

1 fois par semaine
Maison de quartier

Activités intergénérationnelles, animations et rencontre populaires

Chaque mois, selon programme
Maison de quartier, place
du village et divers lieux à Marly

Gabriela Mestre
Responsable du secteur
Verantwortliche der Abteilung

026 435 50 81
marlypourtous@marly.ch

Spielnachmittage für Senior-innen

1x pro Woche
Quartierzentrum

Generationen- verbindende Nachmittage

Aktivitäten mit Kindern
(Lesen, Basteln, Spiele)
1x monatlich
Quartierzentrum

Gestalterische Ateliers

1x pro Trimester
Dienstag oder Freitag Nachmittag
Quartierzentrum

Computer zur freien Verfügung

1x pro Woche
Quartierzentrum

Generationen- verbindende Aktivitäten, Begegnungen und Treffen

Jeden Monat, gemäss Programm
Quartierzentrum, Dorfplatz und
weitere Orte in Marly



Logements adaptés pour seniors

Wohnungen für Senior-innen

Bâtiment de 40 appartements de 1,5 à 3,5 pièces au centre de Marly, proche des commerces et des transports publics. La Commune de Marly a soutenu la construction de cet immeuble et est compétente pour l'attribution des logements, selon des critères préétablis et sur liste d'attente.

Chemin des Epinettes 6 A et 6 B
Coordnatrice seniors 026 435 50 60

Gebäude mit 40 seniorenrechtlichen 1,5 bis 3,5-Zimmer-Wohnungen, gelegen im Zentrum von Marly und in unmittelbarer Nähe von Geschäften und öffentlichen Verkehrsmitteln. Das Haus wurde mit Unterstützung der Gemeinde errichtet. Sie ist zuständig für die Zuteilung der Wohnungen (gemäss vorgängig definierten Kriterien und einer Warteliste).

Chemin des Epinettes 6 A und 6 B.
Koordinatorin Senior-innen 026 435 50 60



Yoga du rire

2 fois par mois sur la place du village (été) ou à la maison de quartier (hiver)

Marcia Tricot • 079 340 71 11

Marche des aînés

Chaque jeudi, départ de la salle de gym de Marly Cité

Pairie – Peter Weiss
079 349 20 78

Gymnastique

Chaque mercredi
Salle de gym de Marly Cité

Pro Senectute • 026 347 12 93

Gymnastique Equilibre en marche

Chaque mercredi
Salle de gym de Marly Cité

Pro Senectute • 026 347 12 93

Age d'Or

Chaque mardi
Qi Gong pour seniors (55+)
Salle de gym de Marly Cité
Société de gym de Marly

Evelyne Nguyen • 078 734 34 23

Danse assise

Chaque mardi
Rte du Confin 50

Pro Senectute • 026 347 12 93

Yoga du rire

2x pro Monat auf dem Dorfplatz (Sommer) oder im Quartierzentrum (Winter)

Marcia Tricot • 079 340 71 11

Wandern für Senior-innen

Jeden Donnerstag, Start Turnhalle Marly Cité

Pfarrei – Peter Weiss
079 349 20 78

Gymnastik

Jeden Mittwoch
Turnhalle Marly Cité

Pro Senectute • 026 347 12 93

Gymnastikkurse sicher stehen-sicher gehen

Jeden Mittwoch
Turnhalle Marly Cité

Pro Senectute • 026 347 12 93

Age d'Or

Jeden Dienstag
Qi Gong für Senior-innen (55+)
Turnhalle Marly Cité
Turnverein von Marly

Evelyne Nguyen • 078 734 34 23

Tanz im Sitzen

Jeden Dienstag
Rte du Confin 50

Pro Senectute • 026 347 12 93

Tennis de table, Randonnées

Divers lieux dans le district
Mouvement des Aînés
mda-fribourg.ch

Activités sportives et culturelles

Divers lieux dans le district
Pro Senectute • 026 347 12 93

Aquatonic

2 fois par semaine
Piscine de Marly
Christa Larsen • 079 508 61 58

Tischtennis, Wanderungen

Verschiedene Orte im Bezirk
Seniorenbewegung
mda-fribourg.ch

Verschiedene sportliche und kulturelle Aktivitäten

Angebote gesamter Saanebezirk
Pro Senectute • 026 347 12 93

Aquatonic

2x pro Woche
Hallenbad Marly
Christa Larsen • 079 508 61 58



Livraison de repas à domicile

Du lundi au samedi
Home des Epinettes

Groupe bénévole

026 435 20 09
Réservation 24h à l'avance

Service déchetterie

Le vendredi (papier, verre et PET)

PITSC • 026 435 50 83

Sur réservation

Objets encombrants

Le mercredi

Secteur Edilité et espaces verts

026 435 50 30
Sur réservation

Divers travaux d'entretien et de réparation

Sur demande

PITSC • 026 435 50 83

Service de nettoyage

Sur réservation

Pro Senectute • 026 347 12 40

Repas accompagnés à domicile

À convenir

Croix-Rouge • 026 347 39 79

Visites

À domicile

Paroisse • 026 436 27 00

Croix-Rouge • 026 347 39 63

Mahlzeitendienst

Montag bis Samstag
Home des Epinettes

Gruppe Freiwillige

026 435 20 09
Reservation 24 Std. im Voraus

Abfallentsorgung

Freitag (Papier, Glas und PET)

PITSC • 026 435 50 83

Nach Reservation

Grossabfuhr

Mittwoch

Sektor Edilité et espaces verts

026 435 50 30
Nach Reservation

Verschiedene Unterhalts- und Reparaturarbeiten

Auf Anfrage

PITSC • 026 435 50 83

Reinigungsdienst

Nach Reservation

Pro Senectute • 026 347 12 40

Betreute Mahlzeiten zu Hause

Nach Vereinbarung

Rotes Kreuz • 026 347 39 79

Besuchsdienst

Zu Hause

Pfarrei • 026 436 27 00

Rotes Kreuz • 026 347 39 63

Economie domestique, courses

Du lundi au vendredi
Bénéficiaires de soins
à domicile

**Service d'aide et de soins
à domicile de la Sarine**
026 425 55 25

Lits électriques

En location chez

Croix-Rouge • 026 347 39 52
Pro Senectute • 026 347 12 40

Systèmes d'alarme

Divers systèmes

Croix-Rouge • 026 347 39 52
Smart life care • 0848 65 65 65
Swisscom • 0800 84 37 27

Haushalt, Einkäufe

Montag bis Freitag
Nutzer-innen Hilfe
und Pflege zu Hause

**Dienst für Hilfe und Pflege
zu Hause, Saane**
026 425 55 25

Elektrobetten

Miete bei

Rotes Kreuz • 026 347 39 52
Pro Senectute • 026 347 12 40

Notrufsysteme

Verschiedene Systeme

Rotes Kreuz • 026 347 39 52
Smart life care • 0848 65 65 65
Swisscom • 0800 84 37 27





Soins à domicile

Sur prescription médicale

**Service d'aide et de soins
à domicile de la Sarine**

026 425 55 25

Ergothérapie et diététique

Lundi au vendredi, bénéficiaires de soins à domicile
Sur prescription médicale

**Service d'aide et de soins
à domicile de la Sarine**

026 425 55 25

Divers prestataires privés

Moyens auxiliaires

À domicile ou à Fribourg

Pro Senectute • 026 347 12 48

Médecin à domicile

Tous les jours, de 7h à 22h

Medhome • 026 670 07 00

Proches aidants

Permanence téléphonique
Lundi, mardi, jeudi, vendredi
De 14 à 18h

Proch'écoute • 058 806 26 26

Service de relève Croix Rouge
026 347 39 79

Pflege zu Hause

Gemäss ärztlicher Verordnung

**Dienst für Hilfe und Pflege
zu Hause, Saanebezirk**

026 425 55 25

Ergotherapie und Ernährungsberatung

Montag bis Freitag, Nutzerinnen
Hilfe und Pflege zu Hause
Gemäss ärztlicher Verordnung

**Dienst für Hilfe und Pflege
zu Hause, Saanebezirk**

026 425 55 25

**Verschiedene private
Leistungserbringer**

Hilfsmittel

Zu Hause oder in Freiburg

Pro Senectute • 026 347 12 48

Ärztliche Hausbesuche

Täglich, von 07 bis 22.00 Uhr

Medhome • 026 670 07 00

Pflegende Angehörige

Telefondienst – Montag,
Dienstag, Donnerstag, Freitag
14.00-18.00 Uhr

An-gehör-ige • 058 806 26 26

Entlastungsdienst Rotes Kreuz
026 347 39 79

Transport gratuit dans la commune de Marly

Du lundi au vendredi

Marly Mobile • 079 817 86 80

Sur réservation

Service de transport dans tout le canton

Du lundi au vendredi

Croix-Rouge • 026 347 39 40

Sur réservation, 48h à l'avance

Transport pour personnes à mobilité réduite

Tous les jours

Fondation Passepartout

026 422 56 20

Sur réservation

Bus TPF

Lignes 1 et 8 (Agglo)

Horaires • www.tpf.ch

Carte journalière CFF

Tous les jours

Commune • 026 435 50 50

Sur réservation

Gratis-Transport Gemeinde-Gebiet

Montag bis Freitag

Marly Mobile • 079 817 86 80

Nach Reservation

Transportdienst Kantons-Gebiet

Montag bis Freitag

Rotes Kreuz • 026 347 39 40

Nach Reservation, 48 Std im Voraus

Transport für Personen mit eingeschränkter Mobilität

Täglich

Stiftung Passepartout

026 422 56 20

Nach Reservation

Bus TPF

Linien 1 und 8 (Agglo)

Fahrplan • www.tpf.ch

Tageskarte SBB

Jeden Tag

Gemeinde • 026 435 50 50

Nach Reservation





S'INFORMER

Conférences thématiques

2 – 3 fois par an

Coordinatrice seniors
026 435 50 60

Cours informatique

En groupe ou à domicile

Pro Senectute • 026 347 12 93

Utilisation d'un téléphone portable, d'un ordinateur ou d'une tablette

Tous les mercredis
à la Maison de quartier
Permanence technologique

Croix-Rouge • 026 347 39 61
Sur réservation

Informations communales

Bulletin villageois **Marly Info**

Site internet • www.marly.ch

Consultation sociale Aides financières

À domicile ou à Fribourg

Pro Senectute • 026 347 12 40

Thématique Vorträge

2 – 3 mal jährlich

Koordinatorin Senior-innen
026 435 50 60

Informatikkurse

In Gruppen oder zu Hause

Pro Senectute • 026 347 12 93

Nutzen von Mobiltelefon, Computer, Tablet

Jeweils mittwochs
im Quartierzentrum
Permanence

Rotes Kreuz • 026 347 39 61
Nach Reservation

Gemeindespezifische Informationen

Gemeindebulletin **Marly Info**

Website • www.marly.ch

Sozialberatung Finanzielle Hilfen

Zu Hause oder in Freiburg

Pro Senectute • 026 347 12 40

Service de déclaration d'impôts

À domicile ou à Fribourg

Pro Senectute • 026 347 12 92

Carte culture

Réduction sur des événements culturels, des loisirs, des abonnements de journaux et l'épicerie Caritas pour les bénéficiaires des prestations complémentaires ou du subside à la caisse-maladie

Caritas • 026 321 18 54

Prestations complémentaires à l'AVS

Aide lorsque les rentes et autres revenus ne permettent pas la couverture des besoins vitaux

Agence AVS de Marly
026 435 50 52

Caisse de compensation
026 426 70 00

EMS, soins à domicile, indemnités forfaitaires

Information, orientation et coordination vers les prestations du Réseau Santé de la Sarine

Centre de coordination
026 425 55 25
cdc.santesarine.ch

Dienst Steuererklärung

Zu Hause oder in Freiburg

Pro Senectute • 026 347 12 92

Kulturkarte

Preismässigung (kulturelle und Freizeit- Angebote, Zeitungsabonnemente, Epicerie Caritas). Voraussetzung: Bezug Ergänzungsleistungen oder Zuschüsse Krankenkassenprämie

Caritas • 026 321 18 54

Ergänzungsleistungen AHV

Unterstützung, falls Renten und weitere Einkommen nicht genügen zur Deckung der minimalen Lebenskosten

AHV-Zweigstelle Marly
026 435 50 52

Kant. Ausgleichskasse
026 426 70 00

Pflegeheime, Pflege zu Hause, Pauschalentschädigungen

Information, Weiterweisung und Koordination bezüglich Leistungen des Sozialnetzes Saanebezirk

Koordinationszentrum
026 425 55 25
cdc.santesarine.ch



**Vous avez une question ?
N'hésitez pas à me contacter**

Haben Sie Fragen? Zögern Sie
nicht mich zu kontaktieren

Florence Bornex
Coordinatrice Seniors
Kordinatorin Senior-innen

026 435 50 60
florence.bornex@marly.ch

Lieux des activités Treffpunkte

**Centre communautaire
Pfarreizentrum**
Route du Chevalier 2

**Salle de gym (école) de Marly Cité
Turnhalle, Schule Marly Cité**
Chemin des Epinettes 2

Maison de quartier / Quartierzentrum
Route des Ecoles 32

Piste de pétanque / Pétanque-Piste
Route des Ecoles 32

Piscine de Marly / Hallenbad
Rue des Frères-Lumière 2

**Administration communale
Gemeindeverwaltung**
Route de Fribourg 9



Commune
de Marly



**MARLY
POUR TOUS**
SENIORS

IMPRESSUM

Edition: Florence Bornex
Traduction/Uebersetzung: SeniorsMa
Conception graphique: atypeak.ch
Imprimé à Marly

**Action sociale,
vivre ensemble et santé**

Route de Fribourg 9
Case postale 63
1723 Marly