



COMMUNE  
DE MARLY



SenioraMa

# OFFRES POUR SENIORS

Angebote für  
Senior-innen

2024



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

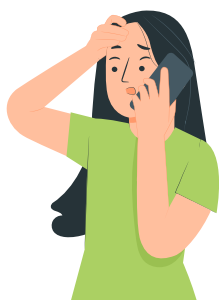
[www.marly.ch](http://www.marly.ch)

### Coordinatrice seniors Kordinatorin Senior-innen

026 435 50 60

### Secrétariat communal Sekretariat Gemeinde- verwaltung

026 435 50 50



## 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

### Astuce

Détachez le bord de la page  
et affichez-le visiblement

### Tipp

Rand der Seite aus-  
schneiden und gut  
sichtbar aufbewahren





**MARLY  
POUR TOUS**  
SENIORS

## Scrabble

2 fois par mois  
Route de la Gérine 101  
(Dépôt Antiglio)

**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

## Vente de l'Avent en faveur des seniors de Marly

Fin novembre

**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  
Route de la Gérine 101  
(Antiglio-Lagerhalle)

**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

## Adventsverkauf zu Gunsten der Senior- innen von Marly

Ende November

**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  
Salle de gym de Marly Cité

**Pro Senectute** • 026 347 12 93

## Tavolata (table d'hôtes)

Chaqué 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, jazz, 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  
Turnhalle Marly Cité

**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, Jazz, Busfahrt, Weihnachtessen

Verschiedene Orte im Bezirk

**Seniorenbewegung**  
mda-fribourg.ch

### **Après-midi jeux pour seniors**

Chaque jeudi  
Maison de quartier

### **Après-midi intergénérationnel**

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

### **Activités intergénérationnelles, animations et rencontres populaires**

Chaque mois, selon programme  
trimestriel disponible à la  
commune, paroisse, bibliothèque  
et dans les commerces

### **Spielnachmittage für Senior-innen**

Jeden Donnerstag  
Quartierzentrum

### **Generationen- verbindende Nachmittage**

Aktivitäten mit Kindern  
(Lesen, Basteln, Spiele)  
1 Mittwoch pro Monat  
Quartierzentrum

### **Generationen- verbindende Aktivitäten, Begeg- nungen und Treffen**

Jeden Monat, gemäss viertel-  
jährlichem Programm, erhältlich  
bei der Gemeinde, Kirchengemeinde,  
Bibliothek und in Geschäften





# 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 6A et 6B**  
**Coordinatrice seniors 026 435 50 60**

Gebäude mit 40 seniorengerechten 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 6A und 6B.**  
**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

### 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 Marly

**Evelyne Nguyen** • 078 734 34 23



## 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

**Pro Senectute** • 026 347 12 93

## 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

**Pro Senectute** • 026 347 12 93

## 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  
**Sodimed** • 058 911 06 06

## 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  
**Sodimed** • 058 911 06 06

## 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

**Sodimed • 058 911 06 06**

## Médecin à domicile

Tous les jours, de 7h à 21h

**Medhome • 026 670 07 00**

## Proches aidants

Permanence téléphonique

**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

**Sodimed • 058 911 06 06**

## Ärztliche Hausbesuche

Täglich, von 07 bis 21.00 Uhr

**Medhome • 026 670 07 00**

## Pflegende Angehörige

Telefondienst

**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

Week-end sur demande

**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](http://www.tpf.ch)

## **Gratis-Transport Gemeinde-Gebiet**

Montag bis Freitag

**Marly Mobile** • 079 817 86 80

Nach Reservation

## **Transportdienst Kantons-Gebiet**

Montag bis Freitag

Wochenende auf Anfrage

**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](http://www.tpf.ch)





## 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

### Informations communales

Bulletin villageois **Marly Info**  
**Site internet** • [www.marly.ch](http://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

### Gemeindespezifische Informationen

Gemeindebulletin **Marly Info**  
**Website** • [www.marly.ch](http://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  
Koordinatorin Senior-innen

**026 435 50 60**  
florence.bornex@marly.ch



**COMMUNE  
DE MARLY**



**MARLY  
POUR TOUS**  
SENIORS



Conception graphique: atyp.beak.ch

## **Lieux des activités** Treffpunkte

**Centre communautaire**  
Pfarreizentrum  
Route du Chevalier 2

**Piscine de Marly / Hallenbad**  
Rue des Frères-Lumière 2

**Administration communale**  
Gemeindeverwaltung  
Route de Fribourg 9

**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