

OFFRES POUR SENIORS

Angebote für Senior-innen

2025



Numéros importants

Wichtige Nummern

144

Ambulance
Ambulanz

117

Police
Polizei

118

Pompiers
Feuerwehr

145

Intoxication
Vergiftung

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

026 435 50 50

Coordinatrice seniors Koordinatorin Senior-innen

026 435 50 60



Sommaire

Inhalt

4

Se rencontrer

Sich begegnen

6

Marly pour tous

8

Jardin partagé

Gemeinschaftsgarten

9

Habitations

Wohnungen

10

Se maintenir en forme

Sich fit halten

12

Se faire aider à domicile

Sich zu Hause helfen lassen

14

Se faire soigner à domicile

Sich zu Hause pflegen lassen

15

Se déplacer

Sich fortbewegen

16

S'informer

Sich informieren

Astuce

Détachez le bord de la page
et affichez-le de manière visible

Tipp

Rand der Seite ausschneiden
und gut sichtbar aufbewahren



OFFRES POUR SENIORS

Angebote für Senior-innen

2025



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 Seniorinnen von Marly

Ende November

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

Weihnachtszuieri

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

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
Turnhalle Marly Cité

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, Weihnachtsessen

Verschiedene Orte im Bezirk

Seniorenbewegung
mda-fribourg.ch

PROGRAMME – PROGRAMM



Au fil des saisons, des activités variées, spécialement pensées pour les seniors sont organisées. Par exemple : des ateliers créatifs, des activités de bien-être, des rencontres intergénérationnelles, des créations florales ou des conférences sur l'alimentation.

Le programme trimestriel est disponible auprès de l'administration communale, à la Maison de quartier, de la paroisse, de la bibliothèque, des commerces et sur le site de la commune : www.marly.ch/social-et-sante/cohesion-sociale

Il est également possible de recevoir toutes les informations par :

e-mail : communiquez votre adresse e-mail à seniors@marly.ch

courrier postal : indiquez votre adresse postale au 026 435 50 60

whatsapp : donnez votre numéro de téléphone au 026 435 50 60

Saisonangepasst werden verschiedene für die Senioren entwickelte Aktivitäten organisiert, z.B.: Kreativ-Ateliers, Aktivitäten für das Wohlbefinden, generationenverbindende Tätigkeiten, Blumenarrangements oder Vorträge zur Ernährung.

Das vierteljährliche Programm ist erhältlich bei der Gemeindeverwaltung, dem Quartierzentrum, der Pfarrei, Bibliothek, den Geschäften und auf der Internetseite der Gemeinde: www.marly.ch/social-et-sante/cohesion-sociale

Es ist ebenfalls möglich, alle Informationen auf folgendem Weg zu erhalten:

e-mail : übermitteln Sie Ihre e-mail Adresse an seniors@marly.ch

per Post : geben Sie Ihre Postadresse an 026 435 50 60

whatsapp : teilen Sie Ihre Telefonnummer mit 026 435 50 60



Naïké Stabrowski-Andrey

Responsable des activités SeniorsMa
Verantwortliche Aktivitäten SeniorsMa

026 435 50 80 – naike.stabrowski@marly.ch

Fête du Village

Dorffest

Chaque année, Marly pour tous organise la Fête du village, un événement convivial, chaleureux et festif. Petits et grands pourront profiter d'animations musicales et ludiques, découvrir des sociétés locales et se restaurer.

En 2025, la Fête aura lieu le samedi 14 juin de 11h à 18h sur la Place du village.

«Marly pour tous» organise all-jährlich das Dorffest, ein festliches, geselliges Ereignis. Klein und Gross können sich erfreuen an musikalischer Unterhaltung und spielerischen Angeboten, örtliche Vereine entdecken und sich verpflegen.

2025 findet das Fest an Samstag, 14. Juni, von 11 bis 18 Uhr auf dem Dorfplatz statt.

Vendredis de l'Avent

Advents Freitag

Afin de célébrer ensemble la période de l'Avent, des animations conviviales sont organisées chaque vendredi de décembre. Ces moments chaleureux sont l'occasion de rassembler la population autour d'un thé chaud et de biscuits de Noël.

Cette année, ces instants de partage se tiendront les 5 et 12 décembre. Le 19 décembre, un repas solidaire gratuit sera proposé, offrant à toutes et tous l'opportunité de fêter Noël en bonne compagnie.

Zum gemeinsamen Feiern der Adventszeit werden an jedem Freitag im Dezember gesellige Anlässe organisiert. Bei heissem Tee und Weihnachtsgebäck bietet sich der Bevölkerung die Gelegenheit zusammenzukommen.

In diesem Jahr finden diese gemeinschaftlichen Treffen am 5. und 12. Dezember statt. Am 19. Dezember ermöglicht die kostenfreie Teilnahme an der «Repas solidaire» allen Interessierten die Möglichkeit, Weihnachten in angenehmer Gesellschaft zu feiern.

Jardin Partagé "Couleur Jardin" Gemeinschaftsgarten "Couleur Jardin"

Depuis 2023, Marly abrite un magnifique jardin partagé sur le site de l'écoquartier du MIC. Dans cet écrin de verdure, un public très varié se rencontre et jardine chaque semaine: habitants de la commune, résidents de l'EMS, enfants des crèches, personnes en situation de handicap de la structure St-Camille.

En plus des sessions de jardinage, des activités enrichissantes y sont proposées tout au long de la saison: ateliers pratiques, moments conviviaux, animations autour des plantes et du potager ainsi que des événements festifs pour petits et grands.

Si l'envie de jardiner en 2025 vous titille, n'hésitez pas à contacter les coordinatrices par mail à: couleur.jardin@croix-rouge-fr.ch ou à vous rendre sur place le mardi après-midi de 13h30 à 16h30 (dès mai).

Seit 2023 beherbergt Marly im Ökoquartier des MIC einen wunderschönen Gemeinschaftsgarten. In naturbelassener Umgebung trifft sich jede Woche ein durchmisches Publikum: Einwohner der Gemeinde, Bewohner des Altersheims, Kinder der Krippen, Menschen mit Behinderungen der Institution St-Camille.

Nebst den Treffen für den Gartenunterhalt werden im Verlauf der Saison bereichernde Aktivitäten vorgeschlagen: Praxis-Ateliers, geselliges Zusammensein, Animationen rund um Pflanzen und Gemüsegarten und festliche Ereignisse für Klein und Gross.

Haben Sie Lust auf Gartenarbeit im 2025? Zögern sie nicht und kontaktieren sie die Koordinatorinnen per mail: couleur.jardin@croix-rouge-fr.ch oder gehen Sie direkt in den Gemeinschaftsgarten, Dienstag nachmittags, 13.30-16.30 Uhr (ab Mai).



Programme de la saison
avril-octobre 2025

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

D'autres logements sont proposés en location par des sociétés privées.

Logements adaptés pour seniors avec conciergerie sociale par Pro Senectute.

Prairie 1, Allée Ch.-Ed.-Guillaume

Anura SA • 026 322 07 07

Maintien à domicile et adaptation du logement

Le service Qualidomum, créé par l'Etat de Fribourg, offre des conseils pour améliorer la sécurité et la fonctionnalité du logement. Il est assuré par des ergothérapeutes qui effectuent des analyses à domicile.

Qualidomum • www.qualidomum.ch

Gebäude mit 40 seniorengerechten 1,5 bis 3,5-Zimmerwohnungen, 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

Weitere Mietwohnungen werden von privaten Gesellschaften vorgeschlagen.

Seniorengerechte Wohnungen mit sozialem Hausmeisterdienst durch Pro Senectute.

Prairie 1, Allée Ch.-Ed.-Guillaume

Anura SA • 026 322 07 07

Verbleib zu Hause und Anpassung der Wohnung

Qualidomum, ein vom Kanton Freiburg geschaffenes Angebot, bietet Beratung zur Verbesserung von Sicherheit und Nutzung der Wohnung. Ergotherapeutinnen des Dienstes analysieren die Situation zu Hause.

Qualidomum • www.qualidomum.ch

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

Chaque jeudi
La Prairie 1, Allée Ch.-Ed.
Guillaume

Pro Senectute • 026 347 12 93

Chaque mercredi
Salle gym de Marly Grand-Pré

Cardio-Forme • 026 436 59 73

Gymnastique Equilibre en marche

Chaque mercredi
Salle de gym de Marly Cité

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

Jeden Donnerstag
La Prairie 1, Allée Ch.-Ed.
Guillaume

Pro Senectute • 026 347 12 93

Jeden Mittwoch
Turnhalle Marly Grand-Pré

Cardio-Forme • 026 436 59 73

Gymnastikkurse sicher stehen-sicher gehen

Jeden Mittwoch
Turnhalle Marly Cité

Pro Senectute • 026 347 12 93

Danse orientale

Chaque lundi dès le 01.09.25
La Prairie 1, Allée Ch.-Ed.
Guillaume

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

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

Aquagym

1 fois par semaine
Piscine de Marly

Pro Senectute • 026 347 12 93

Chaque mercredi
Piscine de Marly

Cardio-Forme • 079 458 02 40
Autres prestataires privés

Orientalischer Tanz

Jeden Montag, ab 01.09.25
La Prairie 1, Allée Ch.-Ed.
Guillaume

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

Tischtennis, Wanderungen

Verschiedene Orte im Bezirk

Seniorenbewegung
mda-fribourg.ch

Verschiedene sport- liche und kulturelle Aktivitäten

Angebote gesamter Saanebezirk

Pro Senectute • 026 347 12 93

Aquagym

1x pro Woche
Hallenbad Marly

Pro Senectute • 026 347 12 93

Jeden Mittwoch
Hallenbad Marly

Cardio-Forme • 079 458 02 40
Andere private Leistungserbringer

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)

Marlyplus (PITSC)

026 435 50 83
Sur réservation

Objets encombrants

Le mercredi

Sur réservation

Secteur Edilité et espaces verts

026 435 50 30

Divers travaux d'entretien et de réparation

Sur demande

Marlyplus (PITSC)

026 435 50 83

Service de nettoyage

Sur réservation

Pro Senectute • 026 347 12 40

Divers prestataires privés

Mahlzeitendienst

Montag bis Samstag
Home des Epinettes

Gruppe Freiwillige

026 435 20 09
Reservation 24 Std. im Voraus

Abfallentsorgung

Freitag (Papier, Glas und PET)

Marlyplus (PITSC)

026 435 50 83
Nach Reservation

Grossabfuhr

Mittwoch

Nach Reservation

Sektor Edilité et espaces verts

026 435 50 30

Verschiedene Unterhalts- und Reparaturarbeiten

Auf Anfrage

Marlyplus (PITSC)

026 435 50 83

Reinigungsdienst

Nach Reservation

Pro Senectute • 026 347 12 40

Verschiedene private
Leistungserbringer

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

Economie domestique, courses

Du lundi au vendredi
Bénéficiaires de soins
à domicile

**Service d'aide et de soins
à domicile de la Sarine**
026 426 92 00

Divers prestataires privés

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

Divers prestataires privés

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

Haushalt, Einkäufe

Montag bis Freitag
Nutzer-innen Hilfe
und Pflege zu Hause

**Dienst für Hilfe und Pflege
zu Hause, Saane**
026 426 92 00

**Verschiedene private
Leistungserbringer**

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

**Verschiedene private
Leistungserbringer**

SICH ZU HAUSE HELFEN LASSEN

Soins à domicile

Sur prescription médicale

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

026 426 92 00

Divers prestataires privés

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**

026 426 92 00

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**

026 426 92 00

**Verschiedene private
Leistungserbringer**

Ergotherapie und Ernährungsberatung

Montag bis Freitag, Nutzer-innen

Hilfe und Pflege zu Hause

Gemäss ärztlicher Verordnung

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

026 426 92 00

**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

Prestation d'assistance CFF

Aide à l'embarquement/
débarquement du train,
assistance dans les gares
Tous les jours

Contact center Handicap

0800 007 102 (appel gratuit)

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

SBB- Hilfeleistung

Ein- und Ausstiegshilfe sowie
allgemeine Hilfestellungen
an Bahnhöfen
Jeden Tag

Contact center Handicap

0800 007 102 (kostenlos)

SE DÉPLACER - SICH FORTBEWEGEN

Conférences thématiques

2-3 fois par an
Salle commune école primaire
de Grand-Pré

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

Consultation sociale Aides financières

À domicile ou à Fribourg
Pro Senectute • 026 347 12 40

Thématique Vorträge

2-3 mal jährlich
Salle commune
Primarschule Grand-Pré
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

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 complé- mentaires 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

026 426 92 00

cdc.santesarine.ch

Dienst Steuererklärung

Zu Hause oder in Freiburg

Pro Senectute • 026 347 12 92

Kulturkarte

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

Caritas • 026 321 18 54

Ergänzungs- leistungen 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, Pauschal- entschädigungen

Information, Weiterweisung und Koordination bezüglich Leistungen des Sozialnetzes Saanebezirk

Koordinationszentrum

026 426 92 00

cdc.santesarine.ch

Trois règles d'or pour les jours de chaleur

Pour que vous et vos proches traversiez les journées chaudes en toute sérénité ! Les journées chaudes peuvent avoir des conséquences sur la santé. Les personnes âgées, les malades (chroniques), les jeunes enfants, les nourrissons et les femmes enceintes sont particulièrement à risque.



Soyez prévoyant : informez-vous sur les alertes à la canicule sur MétéoSuisse.

1



Éviter les efforts physiques



Abordez notamment les heures les plus chaudes de la journée avec calme et restez à l'ombre.



Consommez des aliments salés après avoir transpiré.



Couvrez votre peau avec des vêtements et appliquez régulièrement de la crème solaire lorsque vous êtes à l'extérieur.

2



Éviter la chaleur, refroidir le corps



Fermez les fenêtres pendant la journée et évitez le soleil, aérez la nuit et tôt le matin.



Rafrâchissez votre corps en prenant des douches froides, en posant des linges froids sur le front et la nuque et des compresses froides sur les pieds et les mains.



Portez des vêtements aérés en matières naturelles.

3



Boire beaucoup, manger léger, ajuster les médicaments



Buvez régulièrement (au moins 1,5 litre par jour). Évitez les boissons sucrées et alcoolisées.



Consommez des fruits et des légumes riches en eau. Évitez les aliments gras et difficiles à digérer. Parlez de votre alimentation avec un spécialiste.



Clarifiez le dosage de vos médicaments avec un spécialiste.

Symptômes potentiellement liés à la canicule

- Faiblesse
- Confusion
- Vertiges
- Maux de tête
- Crampes musculaires
- Bouche sèche
- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée

Intervenir immédiatement !

- Boire beaucoup
- Rafrâchir le corps
- Trouver un endroit frais/ombragé
- S'allonger
- Appeler un médecin ou le 144 !



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP

Office fédéral de l'environnement OFEV

Office fédéral de la protection de la population OFPP

Office fédéral de météorologie et de climatologie MétéoSuisse

Éditeur : Office fédéral de la santé publique (OFSP) dans le cadre des activités d'information « protection en cas de chaleur ». www.canicule.ch, © 2024.
Diffusion : www.publicationsfederales.admin.ch
Numéro de commande : 311.301.f

Drei goldene Regeln für Hitzetage

So kommen Sie und Ihre Angehörigen gut durch die heissen Tage! Heisse Tage können Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Besonders gefährdet sind ältere und (chronisch) kranke Menschen, Kleinkinder, Säuglinge und Schwangere.



Vorausschauend handeln:
Beachten Sie die
Hitzewarnungen von
MeteoSchweiz

1



Körperliche Anstrengungen meiden



Gehen Sie insbesondere die heisseste Tageszeit ruhig an und bleiben Sie im Schatten.



Nehmen Sie nach dem Schwitzen salzhaltige Lebensmittel zu sich.



Bedecken Sie die Haut mit Kleidung und tragen Sie regelmässig Sonnencreme auf, wenn Sie draussen sind.

2



Hitze fernhalten, Körper kühlen



Schliessen Sie tagsüber die Fenster und halten Sie die Sonne fern, lüften Sie nachts und früh morgens.



Kühlen Sie Ihren Körper, indem Sie kühl duschen, kalte Tücher auf Stirn und Nacken auflegen, kalte Fuss- und Handbäder nehmen.



Tragen Sie luftige Kleidung aus natürlichen Materialien.

3



Viel trinken, leicht essen, Medikamente anpassen



Trinken Sie regelmässig (mind. 1.5 Liter pro Tag). Meiden Sie gesüsste und alkoholhaltige Getränke.



Essen Sie wasserreiches Obst und Gemüse. Meiden Sie fettreiche und schwer verdauliche Nahrung. Sprechen Sie mit einer Fachperson über Ihre Ernährung.



Klären Sie die Dosierung Ihrer Medikamente mit einer Fachperson ab.

Mögliche Hitzefolgen

- Schwäche
- Verwirrtheit
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall

Sofort handeln!

- Viel trinken
- Körper kühlen
- Schattigen/kühlen Ort aufsuchen
- Sich hinlegen
- Arzt/Ärztin oder 144 rufen!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Bundesamt für Umwelt BAFU

Bundesamt für Bevölkerungsschutz BABS

Bundesamt für Meteorologie und
Klimatologie MeteoSchweiz

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit BAG im Rahmen der Informationsaktivitäten
«Schutz bei Hitze». www.hitzewelle.ch © 2024.
Vertrieb: www.bundespublikationen.admin.ch
BBL- Bestellnummer: 311.301.d

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



- | | | |
|---|---|--|
| <p>1 Administration communale
Gemeindeverwaltung
Route de Fribourg 9</p> <p>2 Centre communautaire
Pfarreizentrum
Route du Chevalier 2</p> <p>3 Maison de quartier
Quartierzentrum
Route des Ecoles 32</p> | <p>4 Salle commune
Ecole primaire de Grand-Pré
Primarschule Grand-Pré
Route des Ecoles 34</p> <p>5 Place du Village / Dorfplatz
Chemin des Epinettes 4</p> <p>6 Salle de gym (école)
de Marly Cité
Turnhalle, Schule Marly Cité
Chemin des Epinettes 2</p> | <p>7 Piscine de Marly / Hallenbad
Rue des Frères-Lumière 2</p> <p>8 Piste de pétanque
Pétanque-Piste
Route des Ecoles 32</p> <p>9 Jardin partagé
Gemeinschaftsgarten
Place du Moulin 2</p> <p> Arrêt de bus / Bushaltestelle</p> |
|---|---|--|