



Réseau Santé et Social
de la Gruyère

2^{ème} édition

Bien vieillir en Gruyère

Journée d'information et d'échanges

26 avril 2025

Cycle d'orientation de la
Tour-de-Trême de 9h à 19h

Accès gratuit à toutes les activités
et ouvert à tout public



Présentations-ateliers interactifs
Salle conférence n° 1 (salle 0.07)

9h

« L'hôtellerie du futur dans les EMS : quelques perspectives »
Jacques Tena, chef des services hôteliers, EMS Chablais & **Isabelle Gjyliqi**, infirmière cheffe EMS de la Sionge

9h30

Migration et vieillesse : « Ma vie de retraité en Gruyère »
Alcides Nascimento, retraité portugais, Modération et développements par **Sophie Cattin**, déléguée à l'intégration, Ville de Bulle

10h

« Vous cherchez un engagement bénévole : La Famille au Jardin, PassePartout, les EMS & Pallia-vie recrutent ! »
Olivier Koenig, directeur, La Famille au Jardin, **Bernard Marchon**, président, PassePartout Gruyère, **Yves Gremion**, président Pallia-vie & **Chantal Overney**, directrice, EMS de la Rose des Vents

10h30

« Tisser des liens en toute confiance grâce aux appartements adaptés et les foyers de jour : le cas du foyer gruérien et de la Famille au Jardin »
Christian Repond président de la Fondation Le Foyer gruérien & **Isabelle Bachmann**, responsable de l'antenne d'Humilimont de la Famille au Jardin

11h

« Qui peut prendre une décision pour moi si je n'en suis plus capable ?
Présentation des directives anticipées »
Anabelle Panchaud, collaboratrice de la consultation sociale, Pro Senectute

11h30

« Les prestations de la Croix-Rouge fribourgeoise pour soutenir votre autonomie à domicile »
Valérie Ugolini, responsable du Service d'aide aux familles de la Croix-Rouge fribourgeoise

12h

« Je dois payer mon appareil auditif, qui peut m'aider à le financer ?
Tout sur les assurances sociales et les prestations complémentaires »
Anabelle Panchaud, collaboratrice de la consultation sociale, Pro Senectute

12h30

« Vieillir en bonne santé »
Corinne Uginet, directrice des Ligues de santé

13h

« Les bonnes pratiques de nettoyage d'un logement à tout âge » **Mandjipi Stalder**, intendante des Maisons Pro Senectute et du service de nettoyage à domicile

13h30

« Initiation aux gestes de 1^{ers} secours »
Yvan Ryf, Secours Sud fribourgeois

Présentations-ateliers interactifs
Salle conférence n° 2 (salle 0.15)

9h

« Lever les tabous autour des deuils de la vie »

Raymonde Charrière, infirmière, accompagnement deuils et soins de guérison, www.lessensdelavie.ch

9h30

« Je veux rester chez moi : les ergothérapeutes peuvent vous aider dans vos projets de la vie quotidienne »

Jade Belva, responsable des ergothérapeutes du SASD

10h

« A la découverte de la sylvothérapie : l'art du bain de forêt »

Héloïse Savary, sylvothérapeute

10h30

« Se retrouver entre amis, papoter, faire du sport, se divertir ou se cultiver : quelles sont les activités proposées en Gruyère ? »

Fanny Perdereau, collaboratrice Sport, culture et formation, Pro Senectute, **Antoinette Badoud-Gremaud**, présidente de la section gruérienne de la Fédération Fribourgeoise des Retraités, **Dominique Sudan**, trésorier, Espace Senior Bulle - La Tour & **Francis Godel**, Président du Mouvement des Aînés Fribourg

11h

« Vieillir sans être vieux : à quoi bon ? »

Marianna Gawrasiak, gérontopsychologue, avant-age.ch

11h30

« APAISE : Quand les douleurs deviennent une force »

Chantal Morier, présidente APAISE (association pour s'entraider face aux douleurs chroniques)

12h

« Vivre à la maison avec Alzheimer : quelle animation peut-on proposer ? »

Marielle Corboz, coordinatrice prestations à domicile Alzheimer Fribourg

12h30

« Arthrose : le mouvement, allié ou ennemi ? »

PhD Claude Pichonnaz, professeur associé, doyen de la filière de physiothérapie, Haute Ecole de Santé Vaud

13h

« Peut-on prendre trop de médicaments ? »

Dre Anne Niquille Charrière, pharmacienne cheffe adjointe Unisanté, Lausanne

13h30

« J'y suis, j'y reste » : Les possibles du Service d'aide et de soins à domicile pour contribuer à vos priorités »

Yolande Schorderet, cheffe du Service d'aide et de soins à domicile de la Gruyère

14h

« Marcher avec assurance – prévention des chutes »

Dr François Grognuz, président de la Ligue contre le rhumatisme

Présentations-ateliers interactifs
Salle conférence n° 3 (salle 0.18)

9h

«La vitalité de la vie locale: présentation du travail social communautaire avec la commission senior des communes de la vallée de la Jogne»
Angélique Gander, responsable du travail social communautaire à Pro Senectute

9h30

«L'ouverture d'un club-senior: un investissement social à haut rendement»
Chantal Pythoud, conseillère communale de la Ville de Bulle, députée au Grand Conseil, **Dominique Bays**, Conseiller communal de Gruyères, **Mireille Niquille**, déléguée aux Seniors, Ville de Bulle & **Christiane Thürler**, présidente du club des Aînés de Vuadens

10h

«La consultation sociale du SASD: un accompagnement socio-administratif intégré aux soins à domicile»
Pablo Carreras, assistant social à la consultation sociale du Service d'aide et de soins à domicile de la Gruyère

10h30

«En quoi les commissions seniors ont apporté un souffle nouveau au sein des communes: petit tour d'horizon»
Anne Favre, conseillère communale de Riaz, **Dominique Schmutz**, conseiller communal de Sorens, **Olivier Risse**, conseiller communal de Botterens, **Emmanuel Romanens**, conseiller communal de Vuadens & **Anne-Blanche Dias**, conseillère communale de Val-de-Charmey

11h

«De quelles aides peuvent bénéficier les communes qui désirent construire des habitats seniors?» **Jonathan Massonnet**, conseiller économique, responsable du service du logement du canton de Fribourg & **Judith Camenzind**, conseillère scientifique, déléguée aux personnes âgées, Service de la prévoyance sociale du canton de Fribourg

11h30

«Intégrer l'EMS dans son village afin qu'il soit au service de toute la communauté: dialogue entre l'expérience genevoise et les EMS de La Roche et de Charmey»
Florian Erard, secrétaire général de la Fédération genevoise des structures d'accompagnement pour les seniors, Modération et développements par **Gonzague Charrière**, syndic de Val-de-Charmey, **Bertrand Gaillard**, syndic de La Roche, député au Grand Conseil, **Nathalie Chollet**, directrice de l'EMS de la vallée de la Jogne & **Sophie Collaud**, directrice de l'EMS de La Roche

12h

«Vieillesse active et en santé. Une activité physique sur prescription? Tendances actuelles et passées»
Dr François Höpflinger, professeur émérite titulaire à la chaire de sociologie de l'Université de Zurich. Domaines de travail: démographie, questions sur la vieillesse et les générations

13h

«La technologie au service de l'autonomie des seniors: OSO-AI (l'oreille augmentée) et Bano entrent dans nos EMS»
Olivier Menut, CEO, OSO-AI & **Sebastian Offner**, responsable vente et technique Suisse romande, Banogroup.ch

Conférences plénières (salle CO2)

9h – 10h15	« J'entre en EMS, est-ce que l'on va me prendre toute ma fortune ? » Me Gregory Blajev & Me Fabien Peiry , Etude de notaires Kaelin & associés
10h30 – 11h45	« Retraité-e, les criminels connaissent vos faiblesses ! » Sgt ats Bertrand Ruffieux , Police cantonale Fribourg, Unité communication et prévention
13h – 14h15	« Et si la transition climatique nous offrait l'opportunité de resserrer les liens entre les générations ? » Anne Mahrer , co-présidente, Aînées pour le climat Suisse, association à l'origine de la décision (avril 2024) de la Cour Européenne des Droits de l'Homme imposant à la Confédération de considérer la protection du climat comme un droit humain.
14h30 – 14h35	« La politique de la vieillesse : une politique par et avec les seniors » Vincent Bosson , préfet de la Gruyère, président du Réseau Santé et Social de la Gruyère
14h35 – 15h45	« Discussion/débat autour du rôle des aîné-e-s, des communes, du soin et des services de proximité, du tissu associatif et de l'urbanisme dans la politique de la vieillesse : partager les recettes entre la Wallonie belge et le district de la Gruyère afin d'apprendre des uns et des autres » Joseph Deiss , professeur émérite d'économie politique à l'Université de Fribourg, Conseiller fédéral de 1999 à 2006, président de la Confédération suisse en 2004, président de l'Assemblée générale des Nations Unies à New York en 2010-2011, Alain Legros , professeur émérite, président de la Résidence Lennox, CEO de Balder srl et de Ithak sa, président de la Fondation Vestalia, Jean-Christophe Henon , Echevin de Comblain-au-Pont, Dr Alain Nicolas , médecin du sport, du travail et de l'environnement, directeur médical honoraire de la Province de Liège, Benoît Houbeau , Directeur général de «Les Découvertes de Comblain», Caroline Deneil , Investment manager, Wallonie Santé, Frédéric Jacquet , directeur exécutif de Verbis srl, Christophe Crévieux , Président d'un groupe associatif de 4 maisons de repos et chargé du développement stratégique et de la conduite de l'évolution organisationnelle, Benedicte Dawance , coordinatrice de la Maison de l'urbanisme du Brabant wallon, Barbara Brooijmans , Conseillère scientifique et académique à l'Ambassade du Royaume de Belgique en Suisse, Vincent Bosson , préfet de la Gruyère, président du Réseau Santé et Social de la Gruyère & Judith Camenzind , conseillère scientifique, déléguée aux personnes âgées, Service de la prévoyance sociale du canton de Fribourg Nicolas Beer , modérateur de la table ronde, journaliste RTS, bureau de Fribourg
16h – 17h25	« La passion permet de déplacer nos montagnes » avec diffusion de l'émission « Le Passager » (RTS) Nicole Niquille a marqué l'histoire de l'alpinisme en devenant la première femme guide de montagne en Suisse et la première femme au monde à dépasser les 8000 mètres sans l'aide d'oxygène. La Fribourgeoise a aligné les exploits jusqu'à l'accident, au pied d'une falaise, un jour de cueillette aux champignons. Depuis, bien qu'en chaise roulante, elle continue de déplacer des montagnes, comme elle l'a toujours fait.
17h25 – 17h30	« Bien vieillir en Gruyère : conclusion de la journée » Philippe Demierre , Conseiller d'Etat, Direction de la santé et des affaires sociales, Canton de Fribourg



Outre mer salle CO2 18h-19h

concert offert par le RSSG dans le cadre
des festivités de son 20^{ème} anniversaire

Lors d'un voyage outre Atlantique l'été 2011, André Schibler tombe amoureux de la musique québécoise. En juin 2017, il fonde le groupe Outre-Mer afin de mettre sur le devant de la scène la chanson québécoise. Les Cowboys Fringants, Les 2Frères ou encore Cœur de Pirate sont à la fête. C'est principalement à travers notre région, La Gruyère, mais aussi au-delà de ses frontières que les 6 membres d'Outre-Mer nous font voyager dans le nouveau continent. Le répertoire de cette Belle Province permet à cette bande de copains de partager et mettre en avant leur passion pour la musique en toute simplicité.

La profondeur des paroles et de certains textes vous fera rêver et la musique de certaines chansons festives vous fera danser. C'est notamment grâce à l'harmonie des voix et le soutien de la guitare, du piano, de la basse, des percussions et de la schwytzoise que la magie se crée. Sans accent, mais avec un menu digne de poutine ou de double-crème, Outre-Mer vous invite à sa table. Vous verrez que l'ambiance est vachement Caribou...

Outre mer est composé de 6 membres. Camille et Guillaume au chant, André au chant, à la guitare et au piano, Christophe Grandjean à la basse, Christophe Castella à la batterie et Marc à la schwytzoise.

En outre, toute la journée

- de multiples stands d'information
- présence d'expertes et d'experts des Ligues de santé du canton de Fribourg : informations et échanges sur les thématiques du diabète, des maladies respiratoires et du soutien psycho-social en cas de cancer
- atelier « équilibre en marche » par des physiothérapeutes au stand de la Ligue contre le Rhumatisme.

Cour du CO et terrain de basket par beau temps / hall d'accueil du CO par mauvais temps, diverses démonstrations de Pro Senectute :

- présentation des cours « Gymnastique mobilité équilibre » par Anita Raboud, de 9h30 à 10h15 et de 10h45 à 11h30
- danse du monde
- atelier de remise en selle : initiation aux vélos électriques
- walking football

Bien vieillir est un enjeu sociétal majeur, profitez de cet événement pour :

- Prendre connaissance de bonnes pratiques expérimentées dans d'autres régions
- Trouver des réponses grâce au concentré d'informations et de ressources de qualité
- Rencontrer des personnes et créer des synergies

Vous y trouverez :

- de nombreuses conférences et rapports scientifiques
- des démonstrations, des ateliers pratiques
- de multiples stands d'information
- des possibilités de se restaurer et de se divertir

Accessibilité :

Arrêts des transports publics :

train S50: La Tour-de-Trême Ronclina

bus: lignes 201, 263, 264:

La Tour-de-Trême Centre

En voiture :

prendre la route de contournement de Bulle H189

Sortie La Tour-de-Trême / Gruyères

1^{er} Giratoire à gauche



- des emplacements handicapés sont réservés à la Salle CO2, les stands d'information et les mini-conférences sont au rez-de-chaussée
- quelques places de parc sont prévues pour les personnes à mobilité réduite
- la Salle CO2 dispose d'une boucle magnétique destinée aux personnes munies d'un appareil auditif

Des stands et/ou conférences de :

La Direction de la santé et des affaires sociales du canton de Fribourg, le Service de la prévoyance sociale, les Commissions seniors de Bulle, Botterens, Sorens, Vuadens, Gruyères, du Pâquier, Riaz, de la Vallée de la Jogne, la Ville de Bulle, les appartements adaptés de la Fondation Le Foyer Gruérien, la Croix-Rouge fribourgeoise, Espace senior Bulle-La Tour, l'Office de la circulation et de la navigation, l'Etude de notaires Kaelin & associés, la Famille au Jardin, la Fédération fribourgeoise des retraités, le Mouvement des Aînés, la Fondation Alzheimer Fribourg, les Ligues de Santé du canton de Fribourg, la Ligue contre le Rhumatisme Fribourg, Pallia-vie, PassePartout Gruyère, Bulle Sympa, Pro Senectute Fribourg, Eldora, Police cantonale Fribourg, Les Aînés pour le climat Suisse, Oso-Al, Banogroup.ch, Raymonde Charrière, les Sens de la vie, Avant-âge, APAISE, Secours Sud Fribourgeois, les EMS du district, le centre de coordination et d'information du RSSG, les Ergothérapeutes du RSSG, le Service d'aide et de soins à domicile du RSSG, les infirmières indépendantes du canton, Unisanté Lausanne, l'EMS Chablais, Sylvothérapie Eloïse Savary, la Fédération genevoise des structures d'accompagnement pour seniors, l'Unité pastorale Notre-Dame de compassion, Caritas section Gruyère, le Service du logement du canton de Fribourg, la Haute Ecole de Santé Vaud, l'Université de Zurich, le Club des Aînés de Vuadens, Frimouv, Outre mer, les TPF

À l'initiative de la Fondation d'utilité publique Vestalia (Belgique), une forte délégation des communes de la Wallonie belge en particulier de Comblain-au-Pont, Tinlot, Ouffet et Modave, de Wallonie Santé, de la Maison de l'urbanisme du Barbant wallon, de l'Agence en Développement Local de Comblain-au-Pont, de Verbis Srl, des Découvertes de Comblain, des maisons de repos Seniorissim et le soutien de Wallonie-Bruxelles International

Avec le soutien de :

eldora

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE


Wallonie - Bruxelles
International.be


LA FAMILLE AU JARDIN
DE FAMILIE IM GARTEN

LIGUE PULMONAIRE FRIBOURGEOISE
LUNGENLIGA FREIBURG 