Réseau Santé et Social de la Gruyère

ENTR AIDE GRUYÈRE
Ensemble contre le Coronavirus

Recensement des solidarités locales et régionales en cas d'isolement ou de quarantaine dans le cadre de la lutte contre le coronavirus

(version du 20.04.2020)

Ce document est destiné aux personnes à risque ainsi qu'aux personnes qui sont en quarantaine en Gruyère. Nous avons tenté de résumer l'ensemble des services disponibles afin que ces personnes puissent **rester à la maison**.

Bien entendu, il est possible que plusieurs commerces ou informations soient manquantes. Si c'est le cas, merci de nous en faire part à l'adresse suivante : bertrand.oberson@rssg.ch. Nous établirons de nouvelles versions qui seront disponibles sur les sites internet des communes gruériennes.

Hotlines du canton de Fribourg

Vie quotidienne : 026 552 60 00

Tous les jours de 8h à 18h (samedi et dimanche : soutien psychologique uniquement)

- Pour toutes vos questions liées au quotidien (déplacements, achats, déchets, jardinage, ...) et soutien psychologique

Santé : 084 026 1700

Tous les jours de 8h à 23h

- Uniquement pour les questions de santé des citoyens et des professionnels de la santé

Economie

- **RHT : 026 305 96 57**
  Du lundi au vendredi de 8h à 11h30 et de 14h à 16h30
- **Prêts et cautionnement : 061 202 02 04 | 026 304 14 10**
  Du lundi au vendredi de 8h à 12 h et de 13h à 17 h

La plateforme www.entraide-gruyere.ch est à votre disposition pour toute information relative aux solidarités locales et régionales en Gruyère.

Vous y trouverez également les dernières actualités liées au Coronavirus.

- En cette période exceptionnelle, vous avez du temps et l'envie d'aider vos voisin-e-s, n'hésitez pas à vous inscrire sur la plateforme **www.entraide-gruyere.ch**

  Vous êtes bénévoles, des conseils de bonnes pratiques sont disponibles sur le site internet de la plateforme et de votre commune ou du **canton**. Vous y trouverez également une affiche que vous pourriez déposer à l'entrée de votre immeuble pour informer vos voisin-e-s de votre disponibilité à les aider. Vous pouvez aussi déposer cette affiche directement dans la boîte aux lettres de vos voisin-e-s.

- Vous êtes confiné-e-s et avez des besoins : consultez la plateforme **www.entraide-gruyere.ch** et vous trouverez une multitude de volontaires prêt-e-s à vous rendre service.
  Si vous n'êtes pas connecté-e, aucun souci, cette brochure recense le maximum d'informations qui vous seront utiles afin de faciliter quelque peu ces moments de confinement. **N'hésitez pas à appeler le secrétariat de votre commune, ils/elles vous aideront volontiers.** Nous sommes à votre disposition !

Médecin traitant, médecins de garde ou à domicile, pharmacie de garde

À l'heure actuelle la meilleure protection consiste à respecter les mesures d'hygiène suivantes :

- Garder ses distances
- Se laver soigneusement les mains
- Éviter les poignées de main
- Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude
- En cas de fièvre et de toux, rester à la maison

Si vous pensez avoir besoin de consulter un médecin :

1) Remplissez une évaluation en ligne (coronacheck) avant d'appeler un médecin : https://coronavirus.unisante.ch/# et suivez les conseils qui s'affichent sur la page de résultat à la fin de l'auto-évaluation.
2) Téléphonez à votre médecin traitant ou à medhome (026 6 700 700).
3) En cas de non-réponse, téléphonez à la hotline santé du canton de Fribourg : **tél. 084 026 1700** (de 8h à 23h)**.**
4) Pour connaître la pharmacie de garde, tél. 026 304 21 40.

En cas de besoin, la plupart des pharmacies livrent à domicile, merci de vous renseigner directement auprès de votre pharmacie.

Aide psychologique

- Une plateforme offre des séances gratuites de soutien par le biais de *chats* animés par une quinzaine de psychologues bénévoles : https://tamadeus.ch/covid19-soutien
- Un soutien psychologique est offert pour les habitants francophones de la Vallée de la Jogne, Mme Nicole Sugnaux, psychologue FSP, 079 767 17 52.
- Une hotline du canton de Fribourg répond à toutes vos questions relatives à la vie quotidienne et offre du soutien psychologique, tél. 026 552 60 00 (de 8h à 18h).
- Un soutien psychologique est offert aux habitants de Sorens, s'adresser à l'administration communale, tél. 026 915 90 23.

Paiements

Nous prions les personnes à risque d'éviter au maximum de se rendre auprès de leur banque pour effectuer leurs paiements.

Si vous voulez effectuer des paiements : Appelez votre banque pour déterminer les outils à disposition. Chaque banque propose des solutions en cette période particulière (notamment : paiement à distance par ordre de paiement, paiement à distance par e-banking, livraison d'argent à domicile, personne de confiance dans l'entourage, etc.).

Les repas à domicile

Suite à la fermeture des restaurants par la Confédération, voici une liste actualisée des services de livraison de repas à domicile :

Toute la Gruyère

- La Passion service traiteur, Gérgory Braillard, livraison de repas à domicile, à réchauffer sur place, tél. 026 565 47 23.

Vallée de La Jogne

- Home de la vallée de la Jogne, livraison à domicile de Charmey à Châtel-sur-Montsalvens, si besoin dans toute la vallée, tél. 026 927 54 54 ou par mail info@home-jogne.ch.
- Restaurant de la Cascade, Jaun, livraisons à domicile maintenues, Carmo Rauber, tél. 026 929 82 06 ou 079 671 71 35 ou mail info@wasserfall-cascade.ch.

Rive gauche

- Restaurant Maison de Ville, Vuippens, M. Sciboz, livraisons à domicile maintenues pour Vuippens, tél. 079 476 18 00.
- RFSM, Marsens, livraison à domicile par des bénévoles à Marsens, tél. 026 305 78 00.
- Foyer St-Joseph à Sorens, livraison à domicile à Sorens, tél. 026 915 95 66.
- Restaurant L'Oscar, Bulle, livraison à domicile pour tout le secteur, tél. 026 913 13 43.
- L'Edel Lounge, Bulle, livraison à domicile à Riaz et Marsens, tél. 026 913 10 91.
- Le Restaurant l'Union, Sorens, plats à l'emporter, livraison à domicile pour situations particulières, tél. 079 322 51 05.

Bulle, Morlon et La Tour-de-Trême

- Restaurant L'Oscar, Bulle, livraison à domicile, tél. 026 913 13 43.
- Foyer de Bouleyres, Bulle, livraison à domicile, tél. 026 919 71 03, Attention momentanément n'acceptent plus de nouveaux clients.
- L'Edel Lounge, Bulle, livraison à domicile, tél. 026 913 10 91.
- Boulangerie aux Parfums des Saisons, livraison de repas à domicile, Bulle, tél. 026 921 06 06.

Intyamon, Broc, Le Pâquier, Gruyères

- Home de la Vallée de l'Intyamon, livraisons à domicile organisées par les communes de l'Intaymon, tél. 026 928 44 44.
- Restaurant L'Oscar, Bulle, livraison à domicile pour tout le secteur, tél. 026 913 13 43.
- L'Edel Lounge, Bulle, livraison à domicile pour Broc et Le Pâquier, tél. 026 913 10 91.
- Restaurant La Maison du Gruyère, Pringy, livraisons à domicile maintenues pour Pringy, tél. 026 921 84 22.
- Auberge de la Couronne, Enney, plats à l'emporter, Sebastien Faverjon, 079 256 71 98.

Rive droite

- Restaurant L'Oscar, Bulle, livraison à domicile pour tout le secteur, tél. 026 913 13 43.
- Restaurant La Croix-Blanche, La Roche, livraisons à domicile maintenues, Guillaume Gavillet, 026 413 21 25.
- Restaurant du Dépôt, La Roche, repas à l'emporter uniquement, Laeticia Gaillard, 026 413 00 11.
- Restaurant La Croix-Blanche à Hauteville, repas à l'emporter les jeudi-vendredi et samedi, tél. 076 682 49 95.

La Sionge

- Restaurant L'Oscar, Bulle, livraison à domicile pour tout le secteur, tél. 026 913 13 43.
- L'Edel Lounge, Bulle, livraison à domicile pour tout le secteur, tél. 026 913 10 91.

Les commerces de proximité assurant la livraison à domicile

Toute la Gruyère

- Pour trouver les commerçants et producteurs locaux autour de chez soi qui peuvent livrer à domicile : www.local-heroes.ch, voir également www.terroir-fribourg.ch.
- Epicerie Durable Enney, La Sieste, livraison à domicile dans toute la Gruyère, tél. 026 921 21 72.
- Boucherie Traiteur Gremaud, chez Pürro (pour toute commande alimentaire), livraison à domicile pour toute la Gruyère, tél. 026 921 07 89 ou 078 764 54 17.
- Rumo Primeurs SA, tél. 026 912 74 21.
- Cuennet Fromages, Bulle, tél. 026 912 71 87.
- Alimentation La Crèmerie, Riaz, tél. 026 912 95 11.
- Boucherie du centre, Bulle, livraison dans toute la Gruyère, tél. 026 912 33 12.
- La Belle Luce, Epagny, boucherie, volaille, œuf, tél. 026 921 20 21.
- Boucherie Traiteur Esseiva, La Tour-de-Trême, www.boucherieesseiva.ch, tél. 026 912 72 26 / 079 717 35 22.
- Pour savoir quel commerce est ouvert ou fermé, consultez l'annuaire suivant : https://annuaire-covid19.ch. Pour des précisions, contactez le 079 668 44 31.

Vallée de la Jogne

- Denner, magasin d'alimentation, Charmey, tél. 026 927 28 60.
- Agrival, boissons et produits agricoles, Charmey, livraison dans toute la vallée, 026 927 18 02
- Boulangerie des arcades, livraison dans toute la vallée, Charmey, 026 927 11 23, Jaun, 026 929 82 24.
- Boulangerie du Parc, Charmey, livraison dans toute la vallée, 026 927 11 87.
- Boucherie du centre, Charmey, livraison dans toute la vallée, 026 927 11 89.
- Epi'Vrac, livraison dans toute la vallée, 026 927 20 20.
- Laiterie de Charmey, livraison dans toute la vallée, 026 927 11 31.

Rive gauche

- Jean-Marc Maillard, boucherie-charcuterie, Sorens, livraison à domicile sur demande, tél. 026 915 27 29 / 079 204 45 68.
- La Chaumière alimentation, Sorens, tél. 026 915 26 49.
- Au 101, magasin d'alimentation, Sorens, tél. 026 915 15 85.
- La boulangerie du Mouret, Avry-dt-Pont, panier à l'emporter, 026 915 21 29.
- La Boucherie de Marsens, livraison à domicile, tél. 026 915 24 24.

Bulle, Morlon et La Tour-de-Trême

- Aux quatre saisons, magasin d'alimentation, Bulle, tél. 026 912 44 34.
- Magasin au p'tit tout, Bulle, tél. 026 912 86 86.
- Confiserie Baechler, Bulle, tél. 026 912 76 48.
- Alex Terroir, boulangerie, boucherie et fromagerie, tél. 026 919 33 11.

Intyamon, Broc, Le Pâquier, Gruyères

- Delabays Jean-Luc, Boulangerie-épicerie, Grandvillard, tél. 026 928 11 27.
- Denner, magasin d'alimentation, Broc, tél. 026 921 15 20.
- Alimentation chez Michaël, Neirivue, tél. 026 928 20 20.
- Le marché gruérien, Pringy, tél. 026 921 84 25.
- Caroline Gurtner, Alimentation Beaud, Albeuve, tél. 026 928 11 18.
- Espace Gourmand, Villars-sous-Mont, Marc Savary, tél. 079 831 12 39.
- Viande des Préalpes, Estavannens, Steven Girard, tél. 079 509 53 02
- Les Arcades Epagny, https://arcades.ccvshop.ch/
- Fromagerie du Pâquier, Miriann Privet, tél. 026 912 26 63.
- Epicerie-Fromagerie Delacombaz, Montbovon, tél. 026 928 11 43.
- Boucherie Suchet, Grandvillard, tél. 026 928 12 08.

Rive droite

- Fromagerie de La Roche, Gabriel Moura, tél. 026 413 25 23.
- Laiterie de Pont-La-Ville, boulangerie et fromagerie, tél. 079 382 80 24.
- Le Pâtissier de La Roche, boulangerie, tél. 026 413 21 43.

La Sionge

- Denner, magasin d'alimentation, Vaulruz, tél. 026 912 71 21

Tri/déchetterie à domicile

Toute la Gruyère

- Raphaël Quaglia, Fini les allers-retours à la déchetterie. Pour vous je m'en occupe (principalement pour la Glâne, mais ouverture pour la Gruyère), tél. 079 558 81 82.
- Déchetterie à domicile, La Tour-de-Trême, Benoît Messerli intervient sur l'ensemble du district, essentiellement le samedi, 079 486 98 60.

Vallée de la Jogne

- La Commune de Jaun se tient à disposition pour évacuer les déchets en cas de besoin, tél. 026 929 86 00 ou 079 636 33 26.
- La Commune de Châtel-sur-Montsalvens se tient à disposition pour évacuer les déchets en cas de besoin, tél. 026 921 29 00.
- La société de jeunesse de Châtel-sur-Montsalvens et Crésuz est à votre service pour le ramassage des déchets à domicile, Louis Ruffieux, tél. 079 656 72 79 ou par mail l.ruffieux02@icloud.com.

Rive gauche

- La Société de jeunesse de Marsens propose ses services pour la prise en charge des déchets, appelez du lundi au jeudi entre 13h30 et 16h30, Léane Philipona, tél. 079 712 62 54 ou par mail leanephilipona@bluewin.ch.
- La Société de jeunesse de Vuippens propose ses services pour la prise en charge des déchets, appelez du lundi au jeudi entre 13h30 et 16h30, Pauline Andrey, tél. 079 377 84 63 ou par mail pauline.andrey@unifr.ch.
- La Commune de Pont-en-Ogoz se tient à disposition pour évacuer les déchets en cas de besoin, tél. 026 915 14 94.
- La Société de jeunesse de Sorens propose ses services pour la prise en charge des déchets, Mégane Pasquier, tél. 079 557 65 95 ou Sylvain Nicolet, tél. 076 427 96 01.

Bulle, Morlon et La Tour-de-Trême

- La Commune de Bulle se tient à disposition pour évacuer les déchets encombrants, en cas de besoin uniquement, https://www.bulle.ch/guichetvirtuel/18839/detail.
- La Société de jeunesse de La Tour-de-Trême propose ses services pour la prise en charge des déchets, Alizée Reuter, tél. 079 720 47 60.
- Bulle sympa se propose pour la gestion des déchets, tél. 026 919 18 08.

Intyamon, Broc, Le Pâquier, Gruyères

- Acheminement des déchets pour les seniors de la Commune de Gruyères, service de l'édilité, tél. 026 921 33 91.
- La Société de jeunesse de Broc propose ses services pour la prise en charge des déchets, Grégoire Dématraz, tél. 079 652 54 29.
- Pour la Commune d'Enney, M. Martial Grandjean se tient à votre disposition, tél. 079 560 56 10.
- Pour la Commune de Grandvillard, M. Alex Beaud se tient à votre disposition, tél. 079 435 11 50.
- La Société de jeunesse de Gruyères propose ses services pour la gestion des déchets et tout autre service, Leïla Riedo, tél. 079/127.78.27 ou par mail riedoleila@gmail.com et Benoît Gremaud, tél. 079/193.74.70 ou par mail benogremo@gmail.com.

- La Société de jeunesse de Grandvillard propose ses services pour la prise en charge des déchets, Guillaume Borcard, tél. 079 945 48 70.
- La Société de jeunesse du Pâquier propose ses services pour la prise en charge des déchets, Maxime Pasquier, tél. 079 294 72 37.
- La Société d'intérêt villageois du Pâquier propose ses services pour la prise en charge des déchets, Yannick Tissot, tél. 079 221 67 52.

Rive droite

- Ouverture exceptionnelle de la déchetterie de Botterens, du lundi au samedi de 10h à 18h, non-stop.
- La déchetterie de La Roche est fermée jusqu'à nouvel avis, la benne compacteuse reste accessible en tout temps Des bennes à papier et pour le verre sont disponibles sur la place de la Halle de Sport & Culture de La Roche les mardis et vendredis de 14h30 à 18h30.
- Pour la gestion des déchets à Corbières, l'administration communale se tient à votre disposition, tél. 079 345 11 56.
- M. Nicolas Chassot, employé communal d'Hauteville se tient à votre disposition, tél. 026 915 92 00. A noter que les horaires d'ouverture de la déchetterie ont été élargis.

La Sionge

- Collecte des déchets à domicile pour la commune de Vuadens, organisée par la Société de jeunesse et le Mouvement indépendant, les 1ers samedis du mois entre 9h et 10h30, tél. 077 409 14 33 ou par mail à isabelle.seydoux@icloud.com.

Garde d'enfants – soutien scolaire - occupation

Toute la Gruyère

Le Chaperon Rouge de la Croix rouge fribourgeoise maintient ses interventions pour les parents qui ont un problème de garde aigue, tél. 026 347 39 49.
Co-Kids plateforme est un groupe Facebook pour les échanges concernant la garde d'enfants.
Ecole à la Maison Covid-19 est un groupe Facebook qui propose des activités pour occuper vos enfants.

Vallée de la Jogne

- La Commune de Crésuz se tient à disposition pour organiser un service de garde en cas de besoin, M. Nicolas Roschi, tél. 079 738 89 59, ou par mail nicolas.roschi@outlook.com.

Rive gauche

- La Société de jeunesse de Marsens propose ses services pour la garde des enfants, appelez du lundi au jeudi entre 13h30 et 16h30, Léane Philipona, tél. 079 712 62 54 ou par mail leanephilipona@bluewin.ch.
- La Société de jeunesse de Vuippens propose ses services pour la garde des enfants, appelez du lundi au jeudi entre 13h30 et 16h30, Pauline Andrey, tél. 079 377 84 63 ou par mail pauline.andrey@unifr.ch.

Intyamon, Broc, Le Pâquier, Gruyères

- La Société de jeunesse du Pâquier propose ses services pour la garde d'enfants en cas de besoin, Maxime Pasquier, tél. 079 294 72 37.

Rive droite

- La Société de jeunesse de Pont-la-Ville propose ses services pour du soutien scolaire, appelez entre 11h et 14h, Maxime Uldry, tél. 079 703 18 07 ou Ludivine Wicht, tél. 079 364 83 99.
- La commune de Corbières dispose d'une liste de bénévoles pour l'organisation d'un service de garde des enfants, tél. 026 915 14 08, ou par mail administration@corbieres.ch.
- L'AES de Riaz se tient à disposition pour la garde des enfants, tél. 079 730 95 28.

Problèmes familiaux – deuils - puériculture

Toute la Gruyère

- Astrame accompagne depuis plus de 10 ans des enfants, adolescent-e-s et familles bouleversés par la maladie ou le deuil d'un proche, tous les matins de 9h à 11h et les mercredis après-midi de 14h30 à 16h30 au tél. 026 323 29 83 ou par mail astramefribourg@officefamilial.ch.
- L'Office familial de Fribourg est à votre écoute si vous rencontrez des tensions, des conflits au sein de votre couple ou de votre famille, de 8h30 à 11h30 et de 14h à 17h, tél. 026 322 54 77, ou par mail permanence@officefamilial.ch.
- Le service de puériculture de l'office familial augmente ses consultations téléphoniques en cette période difficile, tél. 026 323 12 11, par mail puericulture@officefamilial.ch, www.officefamilial.ch.
- Education familiale reste à disposition des familles via sa permanence téléphonique : 026 321 48 70 (en français) et 026 322 86 33 (en allemand), ou par mail à contact@educationfamiliale.ch ou sur le site www.educationfamiliale.ch.

- Prévention de la violence : Recommandations en matière d'autogestion pour aider les hommes à traverser cette crise sans utiliser de la violence : https://www.maenner.ch/fr/.
- L'association Aide aux victimes de violence de couple maintient ses activités, tél., 022 797 10 10, https://www.avvec.ch/fr
- Voir le site dédié aux violences domestiques du canton de Fribourg.

Pressing à domicile

- Blanchisserie tradition, service à domicile possible, Broc, tél. 026 921 34 33 ou 079 206 53 25.

- Savon Lavoir, service à domicile possible, Sorens, tél. 026 915 13 45.

- Si vous devez utiliser une buanderie commune, n'hésitez pas à demander à vos voisin-e-s de vous aider.

Transport de personnes

Cette activité comprend un risque évident, la distance de sécurité ne pouvant pas être respectée, à ne faire que dans les cas absolument indispensables et avec un maximum de précaution.

Toute la Gruyère

- Les activités de Passe-Partout sont reprises par la Protection civile, elles se limitent pour l'heure aux transports pour des dialyses ou des chimiothérapies. Le numéro d'appel reste le même : 026 919 60 39.
- Le service de transport de la Croix Rouge fribourgeoise se limite aux transports pour des dialyses ou des chimiothérapies, 8h-11h30 et 14h-16h., tél. 026 347 39 40.

Vallée de la Jogne

- La Commune de Jaun, en collaboration avec la société de jeunesse, se tient à disposition pour organiser un transport de personnes en cas de nécessité, Aldo Buchs, tél. 026 929 86 00 ou 079 636 33 26, mail à gemeinde@jaun.ch.
- Les conseils communaux de la vallée de la Jogne se tiennent à disposition pour organiser des transports avec un bus adapté, appelez votre commune pour l'organisation ad hoc.

Rive gauche

- La Société de jeunesse d'Echarlens propose ses services pour les transports, Paul Gremaud, tél. 079 470 10 48 ou par mail gremaud.paul2@gmail.com.
- La Société de jeunesse de Sorens propose ses services pour les transports, Mégane Pasquier, tél. 079 557 65 95.

Intyamon, Broc, Le Pâquier, Gruyères

- La Société de jeunesse de Broc propose ses services pour les transports en cas de nécessité, Grégoire Dématraz, tél. 079 652 54 29.

Services d'échange : livraisons à domicile, soutien moral, informations générales…

Des services d'échange locaux, de solidarités locales et régionales se sont mis en place en cette période exceptionnelle. Que toutes ces personnes soient remerciées !

Toute la Gruyère

- Une plateforme d'échange pour toute la Gruyère a été mise en place : www.entraide-gruyere.ch Si vous avez besoin de soutien, n'hésitez pas à consulter cette plateforme.
- Une hotline du canton de Fribourg répond à toutes vos questions relatives à la vie quotidienne et offre du soutien psychologique, tél. 026 552 60 00 (de 8h à 18h).
- La Croix-Rouge fribourgeoise a mis sur pied une ligne téléphonique de soutien à la population, tél. 026 347 39 66. Elle propose également un service de livraison pour les courses et médicaments, tél. 026 347 38 97.
- Une dizaine de membres du Lions Club de la Gruyère se propose pour la livraison des courses à domicile et tout autre soutien, tél. Philippe Gobet, 079 279 34 83 ou par mail philippe.gobet@gobetmeubles.ch. Les volontaires assurent une offre dans toute la Gruyère.
- L'Unité pastorale Notre-Dame de Compassion se propose pour la livraison de courses à domicile, pour une prise en charge des déchets et un soutien moral, Martine Floret, tél. 076 690 15 89 ou mail à diaconie@upcompassion.ch.
- Caritas-Gruyère propose un soutien pour rompre la solitude et/ou une aide financière pour la nourriture, par téléphone au 026 913 11 22 ou par mail gruyere@caritas-fr.ch ou par courrier Caritas-Gruyère, Rue de la Rieta 5, 1630 Bulle.
- La Croix-Rouge suisse et la Société suisse d'utilité publique ont développé une application « Five up » qui permet de coordonner le travail bénévole dans tout le pays : www.fiveup.org.
- Vous trouverez une plateforme similaire sous https://www.suisseresponsable.ch/.
- Solidarité Fribourg COVID-19 est un groupe Facebook où des particuliers échangent sur la situation et offrent ou demandent de l'aide.

- Actuellement, de nombreuses personnes âgées ont dû faire une croix sur leur vie sociale habituelle. Aidez-les en les mettant en contact les unes avec les autres en cette période de coronavirus. Créez une chaîne téléphonique ! Un investissement minime pour un impact important !
- Grâce à ses partenaires, la plateforme "Solidaires en Gruyère" *www.solidaires-en-gruyere.ch* propose des services et des produits locaux en Gruyère avec des possibilités de livraison à domicile. Contact : bonjour@solidaires-en-gruyere.ch
- Migros et Pro Senectute **:** Entraide entre voisins: des livreurs font les courses pour les clients.
- Vous avez des questions sur la gestion des écrans au quotidien ou besoin d'échanger à ce sujet ? N'hésitez pas à solliciter un entretien-conseil à Reper, tél. 026 322 40 00.
- Les sages-femmes indépendantes fribourgeoises rappellent aux femmes enceintes qu'elles sont là pour elles en cette période de pandémie. Elles signalent également qu'il ne faut pas tarder pour les contacter, afin d'avoir de l'aide au moment opportun. Un site: www.sage-femme-fribourg.ch.

Vallée de la Jogne

- Le SEL de la Vallée de la Jogne est à votre service. Profitez-en, la solidarité qui s'y développe est exemplaire.
- La société de jeunesse du Jaun est à votre service pour les courses à domicile, Aldo Buchs, tél. 026 929 86 00, 079 636 33 26 ou mail gemeinde@jaun.ch.
- La commune de Châtel-sur-Montsalvens tient une liste des personnes prêtes à rendre service, tél. 026 921 29 00 ou par mail à commune@chatel-montsalvens.ch.
- La société de jeunesse de Châtel-sur-Montsalvens et Crésuz est à votre service pour les courses à domicile et le ramassage des déchets à domicile, Louis Ruffieux, tél. 079 656 72 79 ou par mail l.ruffieux02@icloud.com.
- La Commune de Crésuz se tient à disposition pour tout type de service, tél. 026 927 10 32 ou par mail commune@cresuz.ch, si urgence n° des conseillers communaux sur le site internet.

Rive gauche

- La Société de jeunesse de Marsens propose ses services pour la livraison de vos courses à domicile, la prise en charge des déchets et la garde des enfants, appelez du lundi au jeudi entre 13h30 et 16h30, Léane Philipona, tél. 079 712 62 54 ou par mail leanephilipona@bluewin.ch.
- La Société de jeunesse de Vuippens propose ses services pour la livraison de vos courses à domicile, la prise en charge des déchets et la garde des enfants, appelez du lundi au jeudi entre 13h30 et 16h30, Pauline Andrey, tél. 079 377 84 63 ou par mail pauline.andrey@unifr.ch.
- La Commune de Marsens tient une liste importante de personnes proposant leurs services, tél. 026 915 18 44 ou 079 766 76 95.

- La Société de jeunesse de Gumefens propose ses services pour la livraison de vos courses à domicile, Noémie Grangier, tél. 079 477 62 16 ou Margaux Bapst, tél. 079 642 87 33.
- La Société de jeunesse d'Echarlens propose ses services pour des livraisons à domicile et des services de transports, Paul Gremaud, tél. 079 470 10 48 ou par mail gremaud.paul2@gmail.com.
- La Commune d'Echarlens se tient à disposition pour tout type de service, tél. 026 915 20 20 ou directement auprès de M. Jean-Philippe Yerly, tél. 079 343 38 30.
- La Société de jeunesse de Sorens propose ses services pour la prise en charge des déchets, des commissions et tout autre service, Mégane Pasquier, tél. 079 557 65 95 ou Sylvain Nicolet, tél. 076 427 96 01.
- La Commune de Sorens tient une liste de personnes proposant leurs services, tél. 026 915 90 20, mail à commune@sorens.ch.
- La Société de jeunesse de Riaz propose ses services pour la livraison à domicile des commissions et tout autre service, Romain Pittet, tél. 076 811 44 19 ou Melissa Baudevin, tél. 079 649 45 17.

Bulle, Morlon et la Tour-de-Trême

- Une application pour promouvoir la solidarité locale à Bulle : à télécharger sur votre mobile : https://bulle.glideapp.io/
- La Société de jeunesse de La Tour-de-Trême propose ses services pour la prise en charge des déchets, sortir les animaux, des commissions et tout autre service, Alizée Reuter, tél. 079 720 47 60.
- La « Ville de Bulle est avec vous », hotline d'information du lundi au vendredi de 8h à 11h30 et de 14h à 16h30, tél. 026 919 18 08.
- Le Service de la jeunesse de la Ville de Bulle se tient à disposition des enfants et des jeunes en difficulté à la maison pour du soutien par téléphone, skype ou zoom, tél. 026 913 86 44 ou par mail sjb@bulle.ch.
- La Société de jeunesse de Morlon propose ses services pour la livraison à domicile des commissions, la prise en charge des déchets et la garde d'enfants, Laetitia Scyboz, tél. 079 624 76 84 ou par mail, laetitia.scyboz@websud.ch.
- La Commune de Morlon se tient à disposition pour tout type de service, tél. 026 912 38 30, ou par mail commune@morlon.ch.

Intyamon, Broc, le Pâquier, Gruyères

- La Société de jeunesse de Broc propose ses services pour la livraison de vos courses à domicile et tout autre service, appelez entre 9h et 13h, Grégoire Dématraz, tél. 079 652 54 29 ou Kévin Grandjean, tél. 079 610 05 14.
- La Société de jeunesse d'Enney propose ses services pour la livraison de vos courses à domicile et tout autre service, Margaux Jungo, tél. 079 892 91 16, mail à margaux.jungo@outloook.com.

- La Société de jeunesse d'Estavannens propose ses services pour la livraison de vos courses à domicile et tout autre service, Sonia Pythoud, tél. 079 298 83 41.
- La Commune de Bas-Intyamon tient une liste de personnes proposant leurs services, tél. 026 921 81 00 ou par mail à commune@bas-intyamon.ch.
- La Société de jeunesse de Gruyères propose ses services pour la livraison de vos courses à domicile, la gestion des déchets et tout autre service, Leïla Riedo, tél. 079 127 78 27 ou par mail riedoleila@gmail.com et Benoît Gremaud, tél. 079 193 74 70 ou par mail benogremo@gmail.com.
- La Commune de Gruyères tient une liste de personnes proposant leurs services, tél. 026 921 80 90 ou par mail commune@gruyeres.ch.
- La Société de jeunesse de Grandvillard propose ses services pour la livraison de vos courses à domicile, la gestion des déchets et tout autre service, Guillaume Borcard, tél. 079 945 48 70.
- La Commune du Pâquier tient une liste de personnes proposant leurs services, tél. 026 912 61 81.
- La Société de jeunesse du Pâquier propose ses services pour la prise en charge des déchets, des courses à domicile ou tout autre service, Maxime Pasquier, tél. 079 294 72 37.
- La Société d'intérêt villageois du Pâquier propose ses services pour la prise en charge des déchets et des courses à domicile, Yannick Tissot, tél. 079 221 67 52.
- La Société de jeunesse de Neirivue propose ses services pour la livraison de vos courses à domicile, Samantha Jeunet, tél. 079 578 15 33.
- La Société de jeunesse de Lessoc propose ses services pour la livraison de vos courses à domicile, Luc Fragnière, tél. 079 844 99 54.
- Le Monastère de la protection de la Mère de Dieu, Les Sciernes d'Albeuve, à votre disposition pour la livraison des courses à domicile, contactez Mère Antonia, tél. 078 956 52 50.
- La Commune de Haut-Intyamon tient une liste de personnes proposant leurs services, tél. 026 928 40 40 ou par mail administration@haut-intyamon.ch.

Rive droite

- La Société de jeunesse de Pont-la-Ville propose ses services pour la livraison de vos courses à domicile, appelez entre 11h et 14h, Maxime Uldry, tél. 079 703 18 07 ou Ludivine Wicht, tél. 079 364 83 99.
- La Commune de Botterens dispose d'une liste de citoyen-ne-s disposé-e-s pour des livraisons à domicile et autres services du type transports de personnes, tél. 079 343 78 55.
- La Jeunesse de Botterens-Villarbeney**,** s'engage à aider les personnes à risques de la commune en faisant les courses, allant à la déchetterie et autres si besoin. Veuillez contacter Céline Ruffieux, tél. 079 128 61 76 ou par mail à ce.ruffieux@gmail.com.
- La Société de jeunesse de La Roche propose ses services pour la livraison de vos courses à domicile, appelez Delphine Progin, tél. 079 703 18 07.

- La Commune de Corbières se tient à disposition pour tout type de service, tél. 026 915 14 08 ou directement auprès de Mme Jeanne Drompt, tél. 079 883 68 21 ou M. Gabriel Kolly, tél. 079 358 39 29.
- La société de jeunesse d'Hauteville et la Commission senior sont à disposition pour les courses et d'éventuels transports de personnes, tél. de 9h à 14h, Alric Andrey, tél. 079 104 40 37 ou François Champaud, 076 682 49 95.

La Sionge

- La Commune de Vaulruz dispose d'une liste de citoyen-ne-s disposé-e-s pour des livraisons à domicile, déchetterie à domicile, transport de personnes et autres services, tél. 026 912 91 25, ou par mail commune@vaulruz.ch.
- La Commune de Sâles dispose d'une liste de citoyen-ne-s disposé-e-s pour des livraisons à domicile, déchetterie à domicile, transport de personnes et autres services, tél. 026 917 83 50, ou par mail commune@sales.ch.
- La Société de jeunesse de Sâles propose ses services pour la livraison de vos courses à domicile, appelez Elie Chollet, tél. 079 958 86 37.
- La Commission seniors de Sâles propose ses services pour la livraison de vos courses à domicile, appelez Isabelle Seydoux, tél. 079 530 19 33.
- La Société de jeunesse de Vuadens propose ses services pour la livraison de vos courses à domicile, Rose Progin, de 9h à 14h., tél. 079 101 57 37 .

Message à tous nos bénévoles : merci de respecter scrupuleusement les règles de d'hygiène et de distance sociale