

JOURNAL DES PROCHES AIDANT·E·S

JANVIER 2026



PROCHES AIDANTS
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE
FRIBOURG / FREIBURG

www.pa-f.ch
info@pa-f.ch
026 420 20 10

SOMMAIRE

ÉDITORIAL

1

JOURNÉE INTERCANTONALE 2025

2

RÉTROSPECTIVE 2025

3

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE

4

PROCH.ÉCOUTE

5

NOS ACTIVITÉS

6

ACTIVITÉS DE NOS PARTENAIRES

7

INFORMATIONS INDEMNITÉS FORFAITAIRES

8

QUELQUES ADRESSES UTILES

9

GOVERNANCE

10



EDITORIAL

Chères et chers proches aidant·e·s, partenaires et ami·e·s,

En ce début d'année 2026, nous vous souhaitons le meilleur : une année pleine de sérénité, de gratitude et de solidarité.

À vous qui prenez soin d'un·e proche chaque jour, avec courage, bienveillance et créativité, nous tenons à exprimer toute notre admiration et à réaffirmer notre soutien à vos côtés.

L'année écoulée a été marquée par de belles rencontres et plusieurs changements au sein de notre bureau : un déménagement au sein de la Maison des Associations et l'arrivée d'une nouvelle collaboratrice.

Parmi les moments forts de 2025, nous retiendrons :

- La Journée intercantonale des proches aidants du 30 octobre, qui a réuni cent participants ainsi que 23 institutions et associations présentes sur les stands.
- La reprise de Proch . écoute, notre permanence téléphonique bilingue.
- Nos événements conviviaux — cafés proches et soirée raclette — organisés dans chaque district.
- Et, bien sûr, les nombreuses rencontres de réseau qui ont permis de renforcer nos collaborations.

Cette nouvelle année sera l'occasion de consolider nos actions, de renforcer le travail de l'équipe et de poursuivre nos collaborations avec le réseau socio-sanitaire du canton.

Vous trouverez dans ce numéro notre agenda 2026, celui de nos partenaires ainsi que quelques informations utiles.

ÊTRE PROCHE AIDANT·E, C'EST PARFOIS AVANCER SANS TOUT VOIR CLAIREMENT, MAIS JAMAIS SEUL·E.

En 2026, nous continuerons à faire entendre votre voix, à défendre une meilleure reconnaissance de votre rôle et à continuer de créer des ponts entre tous les partenaires engagés à vos côtés.

Merci de votre fidélité à notre journal et de la confiance que vous nous accordez. Que 2026 vous apporte équilibre, répit et de beaux moments partagés.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

JOURNÉE INTERCANTONALE 2025

2



La Journée Intercantonale des proches aidant.e.s s'est tenue cette année à l'Institut agricole de Grangeneuve et a rencontré un franc succès.

Avec 100 inscriptions, l'événement a rassemblé 23 stands représentant le réseau socio-sanitaire du canton, ainsi que deux conférences qui ont permis aux participants d'approfondir leurs connaissances et d'échanger sur des sujets essentiels.

Les retours des participants via le questionnaire de satisfaction ont été très positifs : les proches aidant.e.s ont apprécié la qualité des échanges, la diversité des stands et les conférences proposées. Nous prenons également en compte les suggestions et remarques partagées afin d'améliorer l'édition 2026, que nous nous réjouissons déjà d'organiser.

Cette journée confirme l'importance de créer des espaces de rencontre, d'information et de soutien pour toutes les personnes qui accompagnent un.e proche au quotidien.



3

RÉTROSPECTIVE 2025

DES MOMENTS DE PARTAGE ET DE COLLABORATION

20 25

L'année 2025 a été rythmée par de nombreux temps d'échange et de convivialité à travers le canton.

Au total, six Cafés Proches et une soirée raclette ont été organisés, avec un événement dans chaque district. Ces rencontres ont remporté un beau succès, réunissant des proches aidant·e·s, autour de discussions ouvertes et bienveillantes. Le Café Proches prévu en Gruyère a finalement été annulé faute d'inscriptions suffisantes.

Chaque événement a été coorganisé en partenariat avec une représentante des centres de coordination des réseaux de santé de chaque district. Cette collaboration précieuse a permis de renforcer les liens avec les réseaux de santé et de mieux faire connaître les ressources disponibles pour les proches aidant·e·s.

Ces rencontres montrent à quel point les proches aidant·e·s ont besoin de moments de partage et d'échange, pour se ressourcer et rompre l'isolement. Le fait d'organiser ces événements au plus près de chez eux permet à chacun d'y participer plus facilement et renforce encore le lien de proximité qui nous tient à cœur.



PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE

4

Kelidja Burkhart s'occupe du suivi administratif et comptable, gère la boîte mail, ainsi que toutes les tâches administratives courantes.

Elle met à jour le site internet, anime les réseaux sociaux, réalise la communication visuelle de l'association et apporte un soutien administratif global à toutes les activités de l'association.

Catherine Telley est responsable de la mise en œuvre des actions de l'association et de leur coordination. Elle élabore le plan annuel et organise les principales activités.

Elle supervise la gestion du bureau et assure la permanence Proch'écoute. Elle répond aux situations complexes, réalise des entretiens individuels et assure les bilans semestriels avec les partenaires.



Ensemble, elles travaillent en étroite collaboration pour assurer le bon fonctionnement de l'association et la qualité de ses actions. Elles planifient et coordonnent les projets, organisent les événements et veillent à ce que toutes les démarches administratives, financières et logistiques soient réalisées efficacement.

5

PROCH·ÉCOUTE



Nous avons le plaisir d'annoncer que nous desservons la permanence Proch·écoute, espace d'écoute, de soutien et d'orientation, depuis juin 2025, précédemment assurée par Fribourg pour tous. Nous tenons à remercier chaleureusement toute l'équipe pour son engagement et le travail accompli.

Proch·écoute se veut une première porte d'entrée pour toutes les personnes qui accompagnent un proche. Qu'il s'agisse d'écouter, d'informer ou d'orienter, notre permanence est là pour aider celles et ceux qui, très souvent, ne savent pas par où commencer.

Pour mieux vous accueillir, nous avons emménagé dans un bureau plus spacieux au sein de la Maison des Associations, tout en conservant la même adresse.

Nous vous recevons volontiers sur place, sur rendez-vous.

Lundi - 14h00-16h00
Mardi - 09h00-12h00
Jeudi - 13h00-16h00

026 420 20 10



Proch·écoute
An·gehör·ige

Là pour vous qui aidez un·e proche
Da für alle, die Angehörige betreuen

NOS ACTIVITÉS

6

AGENDA 2026 - PROCHES AIDANTS FRIBOURG

Jour	Mois	Événement	Lieu
28	Février	Raclette-Treffen/Mittag	Düdingen
4	Mars	Café-Proches	Sarine
31	Mars	Assemblée Générale	Fribourg
29	Avril	Café-Proches	Glâne
21	Mai	Café-Proches	Gruyère
3	Juin	Plauderkaffee	Morat
8	Octobre	Café-Proches	Broye
30	Octobre	Journée Intercantonale	Grolley
10	Décembre	Café-Proches	Veveyse

7

ACTIVITÉS DE NOS PARTENAIRES



L'Office familial Fribourg est une association à but non lucratif, créée en 1913, dont le but est d'offrir conseil, soutien et accompagnement professionnels aux familles, couples, parents, enfants et personnes, dans les différentes étapes de leur vie relationnelle et affective.

MODULES ET FORMATION AS'TRAME

L'enfant et la fragilité psychique de son·es parent·s

Ve 20 mars 2026 de 8h30 à 12h

Prix : CHF 120.-



L'enfant et le deuil d'un·e proche

Ve 24 avril 2026 de 8h30 à 12h

Prix : CHF 120.-



"Quand la maladie s'invite dans la famille..."

Lu 28 et ma 29 septembre 2026

de 8h30 à 17h

Prix : CHF 490.-



L'enfant et la séparation de ses parents

Vendredi 20 novembre 2026 de 8h30 à 12h

Prix : CHF 120.-



L'enfant et la maladie d'un·e proche

Mardi 24 novembre 2026 de 8h30 à 12h

Prix : CHF 120.-



7

ACTIVITÉS DE NOS PARTENAIRES

PRO SENECTUTE

Service de déclaration d'impôts

Remplir sa déclaration d'impôts est souvent synonyme de stress et s'apparente plus à une corvée qu'à autre chose. Si vous ne savez pas quelles déductions appliquer ou avez simplement peur d'en oublier, le service de déclaration d'impôts est là pour vous!

Pour que remplir sa déclaration ne soit plus une corvée!

Pro Senectute Fribourg vous offre la possibilité de faire remplir votre déclaration d'impôts avec un·e bénévole expérimenté·e du 2 février 2026 au 30 avril 2026, dans un de nos locaux ou à votre domicile.

Cette offre s'adresse aux personnes dès 60 ans, domiciliées dans le canton de Fribourg.

Le service de nettoyage avec du cœur

Notre service de nettoyage s'adresse aux personnes de 60 ans et plus et leur offre une aide précieuse pour l'entretien de leur logement — sols, vitres, radiateurs et plus encore.

Réalisé par des collaboratrices formées et bienveillantes, il favorise le bien-être et le maintien à domicile.

Le tarif est de CHF 40.–/h, frais de déplacement inclus, avec la possibilité de prises en charge partielles pour les bénéficiaires de prestations complémentaires.



7

ACTIVITÉS DE NOS PARTENAIRES



LA FAMILLE AU JARDIN



Accompagnement centré sur la personne
De Carl Rogers en lien avec une sensibilisation
à la Validation développée par Naomi Feil

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- * Comprendre le comportement des personnes fragilisées par des troubles de la mémoire.
- * Développer une communication verbale et non verbale avec les personnes désorientées.
- * Echanger avec les proches-aidants sur les difficultés dans leur quotidien.

DEMARCHE PEDAGOGIQUE

Etape théorique : Fonctionnement des mémoires.
 Mieux comprendre les comportements.
 L'attitude à adopter dans diverses situations.
 Les outils afin de maintenir la communication verbale et non verbale sur le long terme.

Etape pratique: Mises en situation.
 Echanges ouverts, réflexions, vécus et questions.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Proches aidants – professionnels de la santé – bénévoles

INTERVENANTES : Muriel Biemann – praticienne en Validation

DATES : Samedis 25 avril et 2 mai 2026 à Römerswil
 Vendredis 4 et 11 septembre 2026 à Humilimont
 Samedis 7 et 14 novembre 2026 à Römerswil

Participation : Fr. 160.- pour les bénévoles et les proches aidant-e-s.
 Fr. 250.- pour les professionnel-le-s.

Horaires : 9.00 h. à 16.00 h.

LIEU : Foyer de jour LA FAMILLE AU JARDIN - Römerswil 4 - 1717 St-Ursen
 Foyer de jour LA FAMILLE AU JARDIN - Rte d'Humilimont 60B - 1633 Marsens

INSCRIPTIONS : 026 321 20 13 - info@la-famille-au-jardin.ch



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service de l'orientation professionnelle et de la formation des adultes SOPFA
Amt für Berufsberatung und Erwachsenenbildung BEA



7

ACTIVITÉS DE NOS PARTENAIRES



Formation
Accompagnement
de personnes malades et/ou
en fin de vie
2026

En collaboration avec



lundi 9 mars 2026	Le bénévolat et ses approches
mardi 10 mars 2026	Introduction aux soins palliatifs
mardi 21 avril 2026	Accompagner les personnes gravement malades dans la perspective de fin de vie
mardi 19 mai 2026	Accompagner les familles et les proches des personnes gravement malades
mardi 16 juin 2026	Contribuer à soulager les souffrances
mardi 8 septembre 2026	Mort, spiritualité, culture et religion
mardi 6 octobre 2026	Accompagner lorsque les jours sont comptés
mardi 3 novembre 2026	Faire le pas de s'engager comme bénévole

Plus d'informations
<https://www.valm.ch>



ACTIVITÉS DE NOS PARTENAIRES

AGENDA 1ER TRIMESTRE 2026



Groupe d'entraide de la Gruyère 1630 Bulle 20 janvier 2026 19h00	Groupe d'entraide de la Sarine 1700 Fribourg 21 janvier 2026 19h00	Rencontres Alzheimer Restaurant du Port, Estavayer-le-Lac 28 janvier 2026 14h00	Rencontres Alzheimer Restaurant Le Manoir Grand-Rue 53, Vaulruz 03 février 2026 14h00
Groupe d'entraide de la Broye et Vully 1564 Domdidier 05 février 2026 14h00	Groupe d'entraide de la Gruyère 1630 Bulle 17 février 2026 19h00	Groupe d'entraide de la Sarine 1700 Fribourg 18 février 2026 19h00	Rencontres Alzheimer Restaurant du Port, Estavayer-le-Lac 25 février 2026 14h00
Rencontres Alzheimer Restaurant Le Manoir Grand-Rue 53, Vaulruz 03 mars 2026 14h00	Groupe d'entraide de la Broye et Vully 1564 Domdidier 05 mars 2026 14h00	Groupe d'entraide de la Sarine 1700 Fribourg 11 mars 2026 19h00	Groupe d'entraide de la Gruyère 1630 Bulle 17 mars 2026 19h00
Rencontres Alzheimer Restaurant du Port, Estavayer-le-Lac 25 mars 2026 14h00	Rencontres Alzheimer Restaurant Le Manoir Grand-Rue 53, Vaulruz 07 avril 2026 14h00	Groupe d'entraide de la Sarine 1700 Fribourg 08 avril 2026 19h00	Groupe d'entraide de la Broye et Vully 1564 Domdidier 09 avril 2026 14h00

Plus d'informations

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/fr/fribourg/agenda>

INFORMATIONS INDEMNITÉS FORFAITAIRES

8

Ce sont les réseaux de santé des différents districts qui évaluent et versent cette aide financière.

L'indemnité forfaitaire (IF) est une aide financière octroyée aux parents et aux proches qui apportent une aide régulière dans les actes quotidiens de la vie (comme se vêtir, se dévêtir, manger, se lever, s'asseoir, aller aux toilettes, aider à faire la toilette, effectuer des soins), à un enfant ou un adulte pour lui permettre de vivre à domicile.

Les critères d'attribution de cette indemnité (max. 35 CHF/jour depuis le 1er janvier 2024) sont définis de manière uniforme dans le canton. Les demandes doivent être adressées aux commissions des réseaux de santé de votre district. Ces dernières examinent la demande en s'appuyant sur l'avis des organismes d'aide et de soins à domicile (et dans tous les cas du ou de la médecin).

Formulaires et autres informations

<https://www.pa-f.ch/fr/prestations/aide-financiere/indemnite-forfaitaire>



9

QUELQUES ADRESSES UTILES

Croix-Rouge fribourgeoise : Service aide aux proches :

Rue G.-Techtermann 2
Case postale
1701 Fribourg
Tél. 026 347 39 40
info@croix-rouge-fr.ch
<https://croix-rouge-fr.ch/fr/prestations/services-aux-aines/aide-aux-proches/>

Pro-Senectute :

Passage du Cardinal 18, 1700 Fribourg
026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
<https://fr.prosenectute.ch/fr.html>

Pro-infirmiss :

Route St-Nicolas-de Flüe 2
1700 Fribourg
058 775 30 00
fribourg@proinfirmiss.ch
<https://www.proinfirmiss.ch/fr/prestations/fribourg.html>

Alzheimer :

Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
+41 26 402 42 42
info.fr@alz.ch
<https://www.alzheimer-schweiz.ch/fr/fribourg/home>

Réseau Fribourgeois de Santé mentale (RFSM) : plate-forme de soutien des proches

[L'Hôpital 140](#)
1633 Marsens
026 308 02 41
<https://www.rfsm.ch/vous-etes-patient-e-ou-un-proche/bienvenue-la-plate-forme-de-soutien-des-proches-du-rfsm>

Ergothérapeutes dans le canton :

<https://fribourg-ergotherapie.ch/a-propos/ergotherapeutes>

Fragile Suisse :

pour les personnes avec une lésion cérébrale et leurs proches _région Vaud et Fribourg francophone
Rue du Bugnon 18
1005 Lausanne
021 329 02 08
vaud@fragile.ch
<https://www.fragile.ch/fr/vaud/>

Caisse de compensation du canton de Fribourg

Pour les demandes de :
-Prestations complémentaires
-Subside caisse-maladie
-Rente pour impotent

Impasse de la Colline 1
Case postale
1762 Givisiez
026 426 70 00

GOUVERNANCE

10

MEMBRES DU COMITÉ

PRESIDENCE

Solange Risse

ASSOCIATION ALZHEIMER FRIBOURG

Luana Menoud Baldi

CROIX-ROUGE FRIBOURGEOISE

Valérie Ugolini

LA FAMILLE AU JARDIN

Olivier Koenig

PROCHE AIDANTE

Marianne Kolly

PRO INFIRMIS FRIBOURG

Valérie Fleury-Oppliger

RESEAU FRIBOURGEOIS SANTE MENTALE

Sabine Corzani

RESEAU SANTE DU LAC

Renate Glauser

RESEAU SANTE DE LA SINGINE

Emerith Baechler

COORDINATION & PERMANENCE

PROCH'ÉCOUTE

Catherine Telley

SECRÉTARIAT & SITE INTERNET

Kelidja Burkhart

RÉDACTION JOURNAL

Catherine Telley

RELECTURE

Catrina Demund

MISE EN PAGE JOURNAL

Kelidja Burkhart

À VOTRE SERVICE

SITE INTERNET www.pa-f.ch

CONTACT info@pa-f.ch

PERMANENCE PROCH'ÉCOUTE 026 420 20 10

POUR NOUS SOUTENIR www.pa-f.ch/fr/nous-soutenir

SOUTIENS



AFISA-VFAS

Association fribourgeoise des institutions
pour personnes âgées et de l'aide et des soins à domicile
Vereinigung Freiburger Alterseinrichtungen und Spitex



alzheimer
Fribourg Freiburg

pro infirmis

**PRO
SENECTUTE**

Croix-Rouge fribourgeoise
Freiburgisches Rotes Kreuz
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE

FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT



LA FAMILLE AU JARDIN
DIE FAMILIE IM GARTEN

**PROCHES AIDANTS FRIBOURG
REMERCIÉ CHALEUREUSEMENT SES
DONATEURS· RICES ET SES MEMBRES**

Devenir membre de l'association :

Toute personne concernée par la question des proches aidant.e.s peut devenir membre. Pour cela, il suffit de remplir le formulaire d'inscription online <https://www.pa-f.ch/fr/nous-soutenir> et de verser la cotisation annuelle.

Cotisation annuelle :

- Membre individuel 25.-
- Membre collectif 250.-
- Membre partenaire 1000.-